

No 34

34.4

1931

Prüfung



A80-10332

Was
kann ich vor?

*Ostolf Roffend
2. XII. 31.*

Bibliothek der Leibesübungen, Heft 34

KOFINK

Was turne ich vor?

Ein Hilfsbuch für den Vorturner
unter besonderer Berücksichtigung
der heiteren und geselligen Übungs-
formen von K. Bühren u. P. Claus



Arbeiter-Turnverlag AG., Leipzig S 5^a

5801-08A

Zur Einführung

Die heutige Zeit erfordert außer der Werbung eine größere Aktivisierung der Massen. Je mehr es unseren Funktionären gelingt, die Übungsstunden inhaltreich zu gestalten und die Übenden für die Leibesübungen zu begeistern, desto größer wird die Zahl der Anhänger werden.

Die körperliche Erziehung, wie sie in den Übungshallen gepflegt wird, erfordert von den Übungsleitern große erzieherische Fähigkeiten, die nur durch persönliche Schulung erworben werden können. Dem „zweiten Beruf“, das ist das Studium der Leibesübungen, stehen aber viele Hindernisse im Weg. Oft fehlt dem Vorturner die Zeit, sich Übungsmaterial zusammenzustellen, oft versagt die seelische Kraft dazu.

Die Frage „Was turne ich vor?“ kann deshalb eine Existenzfrage vieler Vereine werden.

Dieses Heftchen, das aus der Praxis für die Praxis geschrieben worden ist, wird unseren Übungsleitern sicher ein Helfer bei ihrer schweren Arbeit sein.

Der Übungsstoff ist nach Gruppen geordnet. Am besten ist eine gemischte Kost, die neben Freude auch Konzentration und Leistung verlangt. Der Übungsleiter wird bei seiner Arbeit bald merken, daß auch das Geräteturnen sehr lebendig sein kann und daß die Übenden auch bei der Hallenarbeit das finden, was sie zu freudigen Anhängern der Leibesübungen macht.

November 1931.

K. Bührenz P. Claus.



A80-10332

Neue Wege beim Geräteturnen

Das Suchen nach neuen Formen auf dem Gebiete der Leibesübungen hat auch beim Geräteturnen nicht haltgemacht. Unsere Zeit ist dadurch mit gekennzeichnet, daß die Menschen viel licht- und lufthungriger sind als früher, eine in all dem Wirrwarr der Gegenwart recht erfreuliche Erscheinung. Man hat erkannt, daß Aufenthalt und Bewegung im Freien den Menschen körperlich und seelisch kräftigen. Im Zusammenhang damit werden Leibesübungen heute viel höher bewertet als in der Vergangenheit. Der Aufschwung der Sportverbände und die Beständigkeit in den Mitgliederzahlen, trotz aller Wirtschaftskrisen, beweisen uns die Wertschätzung und Bedeutung der Leibesübungen für Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen.

Die Entwicklung der Leibesübungen durch den Aufschwung der Spiel- und Sportbewegung hat auch in den Turnvereinen eine Umschichtung hervorgerufen. Aus dem Turnverein ist ein Turn- und Sportverein geworden. Die Spieler und Sportler sind zum Teil die früheren Turner. Das Leben in der Halle und den Sälen ist zum Teil auf die Sport- und Spielplätze verlegt worden. Diese Umschichtung ist nicht immer mit Freude begrüßt worden. Es hat manchen Kampf gekostet, einen Teil unserer Funktionäre davon zu überzeugen, daß neben dem Turnen in der Halle, das seine großen erzieherischen und ethischen Werte besitzt, Sport und Spiel, nach den Grundsätzen des Arbeitersportes betrieben, ebenso wertvoll sind. Es soll uns bei unseren Mitgliedern weniger darauf ankommen welche Leibesübungen sie betreiben, sondern daß sie Leibesübungen betreiben.

Wie kommt es nun, daß sich die Jugend so sehr für das Spiel und weniger für das Hallenturnen begeistert? Die Antwort liegt in den Verhältnissen unserer Zeit. Die Nachkriegszeit mit dem Drang nach Sport und Spiel zwang die Gemeinden und Vereine, Sport- und Spielplätze zu schaffen. Der früher nur wenig geordnete Spielbetrieb wurde durch Meisterschaftsspiele in feste Formen gebracht. Die Mannschaften bekamen bestimmte Verpflichtungen zu erfüllen. Sie tragen Serienspiele aus. Diesem Umstand ist es zu verdanken, daß viele Turnhallenbesucher Spieler werden. Aber nicht nur der Pflichtspiele wegen wendet man sich den Spielen zu, sondern auch der Reize wegen, die das Spiel auf Körper und Geist ausübt. Dem Menschen ist der Spieltrieb angeboren. Es bedeutet für ihn Lebenslust, ihn zu betätigen. In ihm wird er sich „spielend“ und mit Behagen seiner Kräfte bewußt. Der Beweis liegt im Aufschwung unserer Spielbewegung.

Auch die Leichtathletik hat ihre Anhänger zum großen Teil von den Hallenbesuchern erhalten. Sie ist ein sehr gutes Mittel, die Jugend zu begeistern, weil sie mit dem Spiel verwandt ist und weil man bei allen ihren Übungen leichter als anderswo zu einem sichtbaren Erfolg kommen kann. Sichtbare Erfolge reizen den Menschen und sind geeignet, ihn an eine Sache zu fesseln. Das müssen unsere Übungsleiter immer im Auge behalten. Starres Festhalten an alten Überlieferungen kann einer Bewegung nur schaden. Notwendig ist, sich auf die Dinge einzustellen, die zeitgemäß sind, um der Bewegung zu dienen. Trotz Aufschwung der Spiel- und Sportbewegung ist der Betrieb in den Übungshallen noch außerordentlich umfangreich. Im Jahre 1929 sind 15 Millionen Teilnehmer in den Übungsstunden anwesend gewesen. In vielen Vereinen, vor allen Dingen auf dem Land, ist man wegen Mangel an Spiel- und Sportplätzen auch im Sommer auf den Besuch der Turnhallen und Säle angewiesen. Besteht nun die Möglichkeit, daß die Besucher der Turnhalle genau so freude- und

lustbetont ihren Sport betreiben, wie das bei den anderen Sportarten der Fall ist? Diese Frage ist zu bejahen, allerdings unter gewissen Voraussetzungen. Eine solche Voraussetzung besteht im Vorhandensein tüchtiger Übungsleiter, die an keine feste Tradition gebunden sind, sondern sich vollbewußt in die heutige Welt hineinstellen. Unser gegenwärtiges Leben ist vielseitig und ungemein abwechslungsreich. Der heutige Mensch steht im Zeichen der Rationalisierung und erlebt das rasende Tempo des Maschinenzeitalters. Schnelligkeit und Abwechslung, wie sie die Zeit dem heutigen Menschen überall bietet, verlangt er auch bei den Leibesübungen. Kein System, keine monotone Arbeit, sondern Tempo und Vielseitigkeit!

Die Turnhalle kann nie den Spielplatz ersetzen, sie muß aber trotzdem spielfähig gemacht werden, d. h. die vorhandenen Geräte müssen vielseitig verwendet werden. Das Gerät soll Leistungs-, Hindernis- und Spielgerät sein.

Das Eindrillen von Leistungsübungen mit körperlich schwachen Menschen tötet das Lustgefühl und das Interesse am Turnen. Der junge Mensch muß sich erst an das Gerät gewöhnen, das er später meistern will. Das erreicht man, indem man das Gerät für eine Zweckgymnastik ausnützt, die den Bedürfnissen der Jugend gerecht wird. Der junge Mensch braucht Kraft, Geschmeidigkeit, Ausdauer. Er will auch nicht zu oft als Einzelperson zur Schau gestellt werden, sondern in Gemeinschaft seine Kräfte stählen und messen.

Diese gymnastische Zweckarbeit am Gerät erzeugt auf den Übungssälen die notwendige Lebendigkeit, die, mit Heiterkeit gepaart, die Übungsstunde als ein Spiel erscheinen läßt, das zudem noch den Erfolg guter Körperbildung hat. Heitere Gymnastik am Gerät nennt man die Übungen, die mit Humor gewürzt den jungen und älteren Menschen die körperliche Betätigung leicht machen sollen. Diese heitere Gymnastik am Gerät verlangt einen um-

sichtigen und tüchtigen Übungsleiter. Die Grundsätze, die Gen. Benedix für die heitere Gymnastik ohne Geräte im „Vorturner“ Nr. 2, 1931, niedergelegt hat, haben auch für das Geräteturnen Geltung. Wegen ihrer Wichtigkeit sollen sie hier nochmals zum Abdruck kommen.

„Zur heiteren Gymnastik rechnen wir alle die lustigen gymnastischen Kleinigkeiten, die so herzerfrischend humorvoll sind und dabei in hervorragendem Maße eine Schulung des Körpers und des Geistes bedeuten, wie sie nur wenige andere Übungsformen erreichen. Weil aber auch zum Betriebe von „Heiterer Gymnastik“ Verständnis des Leiters und der Ausübenden nötig ist — eine Forderung, die leider noch nicht durchweg erfüllt werden konnte — und weil bei unvernünftiger Betriebsweise gelegentlich auch ein Unfall bei der heiteren Gymnastik vorkommen kann, deshalb gibt es auch Gegner der heiteren Gymnastik. Hierzu muß einleitend das Wort genommen werden.

Kann man auch Gegner der heiteren Gymnastik sein?

Warum nicht? Man kann mit gutem Recht Gegner der heiteren Gymnastik sein. Da ist gar nichts Verwunderliches dabei. Ja, man muß sogar Gegner der heiteren Gymnastik werden, wenn unsere Übungsstunden, statt in sinnvoller Weise Schulungsstunden für Körper und Geist zu sein, in ein tolles Durcheinander planlos dargebotener „heiterer Faxerei“ ausarten. Wo das der Fall ist, da bewahrheitet sich eben wieder mal das alte, gute Sprichwort: „Allzuviel ist ungesund!“ Wer dazu verurteilt würde, jeden Tag Gänsebraten zu essen, der würde diesen Leckerbissen sehr, sehr bald „über“ haben. So ist es auch mit der heiteren Gymnastik. Wer diesen Leckerbissen — und man kann die heitere Gymnastik ohne Übertreibung so nennen — wer diesen Leckerbissen ohne die kräftige Hausmannskost ernster, zweckbetonter und sinnvoll ausgewählter Gymnastik und Leistungsschulung genießt, verdirbt sich die Freude an der Leibesübung überhaupt und läßt vielleicht ganz davon ab. Die Schuld daran trägt aber der Übungsleiter, der es nicht verstanden hat, die richtige Mischung

des Übungsstoffes herzustellen. Immer wieder muß daran erinnert werden, daß wir als Übungsleiter die ernste Aufgabe haben, unsere Mitglieder in den Übungsstunden so zu bedienen, daß sie alles das finden, was sie bei uns zu finden hoffen. Was wollen denn die Leute? Sie wollen

1. ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern,
2. Ausgleich und Erholung von Tagesarbeit im Beruf genießen,
3. ihrem Geselligkeitsbedürfnis genügen.

Und was können wir angesichts dieser Wünsche bieten? Alles, was in den drei Erwartungspunkten unserer Mitglieder enthalten ist. Es ist nur nötig, daß unsere Übungsleiter ein wenig nachdenken und daß alle unsere Lehrgänge und Übungsstunden hierauf eingehen.

Zu 1. **Die Leistungsfähigkeit steigern!** Mittel dazu ist einmal die Schaffung eines soliden Unterbaues durch Pflege gymnastischer Übungen. Hierin liegt zugleich die haltungsbessernde und körperlgebende Seite der Leibesübungen. Zum anderen aber muß die Schulung des Körpers durch leistungsteigernde Leistungsproben in überlegter Weise einen breiten Raum einnehmen. Zur Vollbringung einer gymnastischen Leistung in Kunst- oder Lebensformen gehört in jedem Falle Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer, Gewandtheit und Entschlossenheit. Man muß also die Grundlage schaffen = „Grundgymnastik“ und nachher heran an das praktische Erproben des eigenen Könnens = „Leistungsschulung“.

Das zweckmäßigste Verfahren, zum gesteckten Ziel zu gelangen, liegt in der Ausnutzung aller Mittel zur richtigen Zeit. Ernster Arbeit folgt eine kurze Spanne Freude und lustweckende Ablösung, aber — des Zieles eingedenk — wiederum in gymnastisch wertvoller überlegter Form = „heitere Gymnastik“.

Zu 2. **Ausgleich und Erholung.** Die wenigsten besuchen unsere Übungsstunden aus Gesundheitsrücksichten. Die, die aus diesem Grunde mitmachen, sind selten aus eigener Überzeugung dazu gekommen, Leibesübungen zu betreiben.

Der Arzt oder ein anderer Wissender hat sie oft dazu gebracht, etwas zum Ausgleich gegen die gesundheitlichen, körperverbildenden Nachteile des Berufslebens zu tun. Viele kommen auch dann erst, wenn recht deutlich zu spüren oder zu sehen ist, daß der Körper nicht mehr in Ordnung ist.

Das zweckmäßigste Verfahren, die Hoffnungen dieses Teiles unserer Mitglieder zu befriedigen, ist in der stärkeren Betonung der gesundheitsfördernden, haltungsbessernden Übungsformen zu suchen. Wiederum ist „Gymnastik“ das zuerst Nötige. Aufklärung über den Zweck der Übungen gehe damit einher. Aber unsere Arbeit am Menschen ist nicht nur eine rein körperliche. Wir können deshalb auch die aus gesundheitlichen Gründen kommenden Leute erst dann voll befriedigen, wenn sie nicht nur die „bittere Medizin“ der Zweckübungen schlucken müssen, sondern auch geistige Erholung in freude- und lustmachenden Übungen finden = „heitere Gymnastik“.

Zu 3. **Geselligkeitsbedürfnis.** Nicht gering ist die Zahl derjenigen, die weder aus leistungshungrigen noch aus gesundheitlichen Gründen zu uns stoßen, sondern in erster Linie die Annehmlichkeiten des geselligen Umganges kosten wollen. Hier handelt es sich zumeist um Jugendliche. Sie „bei der Stange“ zu halten, ist durchaus nicht so einfach, wie man vielleicht denkt. Diese Leute brauchen viel Anregung, viel Abwechslung und gehen ausgedehnter, ernster, körpererziehender Arbeit am liebsten aus dem Wege.

Das zweckmäßigste Verfahren ist hier unstrittig das, daß man auf die Eigenart dieses Völkchens eingeht. Natürlich kann auch hier die Grundgymnastik nicht entbehrt werden. Aber sie muß in freudvoller Form geboten werden und soll durch Spiel und Spaff ausgeschmückt sein = „heitere Gymnastik“.

So sehen wir, daß die heitere Gymnastik bei allen unseren Mitgliedern nötige Ergänzung des grundsätzlichen Übungsstoffes sein muß; bei der einen Gruppe mehr, bei der anderen weniger. Aber sie muß da sein. Und nun

erinnere man sich, daß in der Überzahl unserer Vereine alle drei vorgenannten Arten von Mitgliedern durcheinander gemischt eine Übungsgemeinschaft bilden, und daß es unmöglich ist, jeden nach seiner körperlichen und seelischen Beschaffenheit gesondert zu behandeln. Wie fein da die allen zusagende Mischung des Übungsstoffes sein muß, wird dadurch klar werden. Es muß eben von allem etwas geben. Ernstes und Heiteres, Gesundheitsförderndes und Leistungssteigerndes.

Danach ist also heitere Gymnastik nicht das Alleinige, sondern das Ergänzende, Ausfüllende, Ausschmückende. Man kann in ihr die „Rosinen“ des Übungsstoffes sehen, wenn sie zur rechten Zeit, am rechten Platz und im richtigen Maßstab geboten wird.

So betrachtet ist die heitere Gymnastik nicht nur nicht abzulehnen, sondern ein unbedingt notwendiger Bestandteil unseres Übungs-„Speisezettels“ und wirkt, richtig genommen, wie das Salz zur Suppe.

Diese Grundsätze besagen klar und deutlich, daß heitere Gymnastik, auch die am Gerät, nicht den Hauptbestandteil einer Übungsstunde bilden darf. Neben der heiteren Gymnastik müssen die

Gesellschaftsübungen

gepflegt werden. Gesellschaftsübungen sind Gemeinschaftsarbeit. Gemeinschaftsarbeit enthält große erzieherische Werte und ist geeignet, das Verständnis für die damit verbundene körperliche Erziehung bei den Beteiligten zu wecken. Auch die

Gymnastik am Gerät

ist als Riegen- oder Abteilungsarbeit eine wertvolle Körperschule, wobei das Gerät als Mittel zum Zweck sehr gute Dienste leistet.

Das Leistungsturnen

am Gerät muß nach wie vor ebenfalls gepflegt werden. Der Übungsleiter muß sich hierbei mit seinem Übungsstoff den körperlichen Fähigkeiten der Übenden anpassen. Jeder

Leibesübungtreibende hat das Bedürfnis, in seiner Sportart etwas zu leisten. Dem Geräteturner fällt diese Leistung nicht in den Schoß. Er muß fleißig üben, um Kraft, Geschmeidigkeit und Mut zu bekommen, die für das Geräteleistungsturnen unentbehrlich sind. Beim Leistungsturnen beschränke man sich für Anfänger auf Einzelübungen.

Eigentlich ist alles Turnen am Gerät ein Leistungsturnen, weil auch bei der Gymnastik am Gerät der Übende eine Leistung vollbringen muß. Der Höhe der Leistung nach ist aber dieses Turnen in Klassen eingeteilt, mit deren Bewältigung die dazu Begabten sich zu Kunstturnern entwickeln können. Die vollendete Körperbeherrschung solcher Kunstturner muß einen soliden Unterbau haben. Diesen Unterbau zu schaffen ist eine der wichtigsten Aufgaben der Übungsleiter. Dazu gehören Kenntnisse, die Rücksicht nicht nur auf den körperlichen, sondern auch auf den seelischen Zustand der Übenden nehmen. Es genügt oft eine humorvolle Übung am Gerät, um den Übenden zu ermutigen und leicht für das Mitmachen zu gewinnen.

Für das Geräteturnen ist körperliche Kraft noch besonders notwendig. Die nun folgenden Übungsgruppen sollen den Übungsleitern Gelegenheit geben, schöpferisch für die Körperschulung tätig zu sein.

Gemeinschaftsübungen

Eine der wertvollsten Eigenschaften turnerischer Betätigung ist die Pflege der Gemeinschaftsarbeit. Die Turnhalle soll ein Erziehungsheim sein, wo körperliche und geistige Kräfte gleichsam spielend harmonisch ineinanderfließen. Diese Harmonie wird durch Erziehung zum Gemeinschaftssinn und zur Hilfsbereitschaft gefördert. Die bewußte Zusammenarbeit bei körperlichen Übungen erzieht zur Solidarität und Achtung vor den Menschen.

Der edle Mensch achtet den Körper und ist jederzeit bereit seinen Mitmenschen zu helfen. Dieser Hilfsbereitschaft und Zusammenarbeit dienen die Gemeinschaftsübungen. Sie müssen vom Übungsleiter besonders gepflegt werden. Sie dienen aber auch zur Belebung des Übungsbetriebes, weil immer mehrere üben und dadurch keine Langeweile entsteht.

Gemeinschaftsübungen am Reck brusthoch

1. Im Seitstand vorlings, auf jeder Seite drei Übende. Erfassen der Stange, Knieheben und abwechselndes Berühren der Stange mit dem linken und rechten Knie.
2. Drei Übende im Seitstand vorlings: Sprung in den Stütz und wieder zurück.
3. Vier Übende im Hangstand ristgriffs: schnelles Wechseln vom Rist- zum Kammgriff.
4. Vier Übende laufen vor in den Hangstand ristgriffs: der Boden wird mit der linken, dann rechten Hand berührt.
5. Vier Übende laufen vor in den Hangstand und stützen dann links und rechts auf den Boden, d. h. aus dem Hangstand in den Liegestütz rücklings, aus dem Liegestütz wieder in den Hangstand.
6. Drei Übende hocken durch in den Hangstand und wieder zurück.

7. Zwei Übende an jeder Seite erfassen die Stange ristgriffs, springen hoch und berühren mit den Fußspitzen die Stange.
8. An jeder Seite stehen drei Übende im Seitstand vorlings. Die Übenden an der einen Seite erfassen die Stange ristgriffs, die an der anderen Seite versuchen die Gegenüberstehenden auf die Hände zu schlagen. Durch schnelles Wegnehmen der Hände wird das verhindert.
9. An jeder Seite stehen drei Übende mit Ristgriff, drei andere sitzen im Huckepack. Auf ein Zeichen des Leiters springen die Sitzenden herunter, kriechen unter dem Reck durch und sitzen wieder auf. Wer sitzt zuerst?
10. Zwei Übende in der Bankstellung vorlings unter dem Reck, zwei andere erfassen die Stange ristgriffs und über- und zurückhocken über die in der Bank Befindlichen, mehrmals.
11. Ein Übender wird aus dem Streckhang mit Vorhalte der Beine in den Streckstütz gehoben.
12. Ein Übender steht auf der Stange in der Kniebeuge, hüpft seitwärts über die Stange, ein anderer hält ihn an den Händen fest.
13. Im Hangstand ristgriffs Griff lösen und Wiedererfassen der Stange.

Gemeinschaftsübungen an der Sprossenwand

1. Zwei Übende heben einen auf dem Boden Liegenden bis in den Streckhang rücklings an die oberste Sprosse. Nur mit den Händen heben, nicht an den Körper pressen.
2. Zwei Übende im Seitstand vorlings hintereinander: Der Vordere erfährt eine Sprosse in Schulterhöhe, der Hintere soll den Vorderen in den Stütz stemmen.
3. Zwei Übende, einer sitzt auf den Schultern des andern, beide haben eine Sprosse erfährt. Der Untere übt Kniebeugen und -strecken.
4. Ein Übender im Rückenliegen vorlings mit angehockten Beinen, ein anderer sitzt auf dessen Sohlen und läßt sich hochstemmen. Der Sitzende hält sich an den Sprossen fest.
5. Ein Übender liegt auf dem Rücken vorlings mit gegrätschten Beinen, die Sohlen gegen die unterste Sprosse gestemmt. Ein anderer hebt von hinten den gestreckten Körper in den Seitgrätschstand vorlings auf der unteren Sprosse.
6. Ein Übender im Streckhang rücklings, ein anderer versucht die geschlossenen Beine auseinanderzubringen.
7. Ein Übender erfährt mit Rumpfvorsenken eine Sprosse in Hüfthöhe, ein anderer steht zwischen den Armen drei

Sprossen tiefer als die griffeste Sprosse und setzt sich auf die Schulterblätter des Stehenden mit leichtem Nachwippen.

8. Ein Übender im Stand vorlings hebt einen anderen, der im Hang rücklings über ihm hängt, mit seinem Rücken hoch, der Hängende muß seinen Körper entspannt halten. Die Beugung muß in den oberen Brustwirbeln erfolgen.
9. Ein Übender im Seitgrätschstand vorlings auf der dritten Sprosse: die Hände fassen weitgriffs in Hüfthöhe, das Hüftgelenk wird eingewinkelt, ein anderer drückt von hinten federnd gegen die Schulterblätter.
10. Ein Übender im Bauchliegen mit gebeugten Armen, die Fingerspitzen berühren die unterste Sprosse, ein anderer hält die Fußgelenke fest am Boden. Der auf dem Boden Liegende soll durch Rumpfheben die Sprossenwand so hoch als möglich berühren.
11. Im Liegestütz vorlings, die Füße auf der vierten Sprosse, die Hände stützen übereinander: Beugen und Strecken der Arme.
12. Ein Übender sitzt im Strecksitz rücklings, ein anderer soll Grätschi- und Kreuzhüpfen über die gestreckten Beine ausführen.
13. Einer in Bockstellung 1 m vor der Sprossenwand, ein anderer übt die Grätsche mit Sprung in den Stand auf der Sprossenwand. Auch als Wettkampf mit mehreren nebeneinander zu üben. Bei diesem Wettkampf sollen die Übenden nach dem Sprung an der Sprossenwand hochklettern, die letzte Sprosse berühren und sich wieder hinter ihren „Bock“ stellen. Wer zuletzt steht, erhält die vereinbarte Strafe.

Gemeinschaftsübungen am Bock

1. Ein Übender ist im Huckepack über den Bock zu tragen.
2. Zwei Übende tragen einen Dritten über den Bock, der eine faßt an den Schultern, der andere an den Beinen. (Bild 1.)
3. Es wird auf allen Vieren um den Bock herumgelaufen, auch mit Belastung, indem sich ein Übender auf das „Maultier“ setzt.
4. Ein Übender steht im Grätschstand auf dem Bock, die anderen sollen durchkriechen, ohne die Beine des Stehenden zu berühren.
5. Ein Übender versucht den Bock anzufassen, ein anderer versucht das zu verhindern.
6. Vier Übende bilden einen Kreis um den Bock und hüpfen nach links. Auf ein Zeichen des Leiters versucht jeder in den Grätschsitze zu kommen.



Bild 1. Eine Kraftprobe

7. Ein Übender liegt als steifer Mann auf dem Bock, zwei andere heben ihn am Kopf und an den Füßen hoch, machen eine ganze Drehung um den Bock und legen ihn wieder ab.
8. Wie bei der Übung 7, der Liegende wird mit einer ganzen Drehung um die Längsachse gerollt.
9. Zwei Übende im Seitstand vorlings: Jeder versucht den Bock wegzuschieben, nicht ruckhaft, sondern zügig. Damit der Bock nicht gehoben wird, setzt sich einer darauf.

10. Grätsche über den Bock. Links und rechts neben dem Bock steht je ein Übender mit vorgebeugtem Rumpf und erschwert dadurch diese Übung.
11. Wie die Übung 10, nur sollen sich noch zwei Übende mit vorgebeugtem Rumpf vor und hinter den Bock stellen.
12. Ein Übender sitzt auf dem Bock und hat das rechte Sprunggelenk eines anderen, der vor ihm steht, umfaßt. Der Stehende versucht, sich von der Umklammerung freizumachen. Er gilt auch als befreit, wenn er den Sitzenden vom Bock gezogen hat.

Gemeinschaftsübungen am Barren

1. Zwei Übende im Querstütz vorlings: Schiebekampf. Jeder versucht den anderen aus dem Stütz zu bringen.
2. Schiebekampf zweier Übenden in der Bankstellung rücklings: Einer versucht den anderen von dem Barren zu drängen. (Bild 2.)
3. Zwei Übende im Oberarmstehen: Einer versucht den anderen mit den Beinen aus dem Oberarmstehen zu bringen. (Bild 3.)
4. Vier Übende im Grätschsitz vor den Händen hintereinander: Das rechte Bein wird über den Kopf des Vordermannes bis an das linke Bein gespreizt, dann wird zurückgespreizt und widergleich geübt.
5. Vier Übende im Grätschsitz hintereinander mit hochgeschwungenen Armen: Rumpfdrehbeugen, beide Hände berühren die linke Fußspitze, Rumpfstrecken, Rumpfdrehbeugen rechts mit Berühren der rechten Fußspitze.
6. An jeder Seite drei Turner: Nr. 1 erfaßt den näheren Holm und läuft in den Hangstand, Nr. 2 erfaßt die Fußgelenke und hebt die Beine. Beide üben Armbeugen und -strecken.
7. An jeder Seite 5 Paare: Nr. 1 sitzt mit geschlossenen Beinen im Außenseitsitz, Nr. 2 soll gegen den Widerstand von Nr. 1 versuchen, die geschlossenen Beine auseinanderzuziehen.
8. Ein Übender im Querstreckstütz am Ende des Barrens, ein anderer hebt dessen Füße und stemmt sie hoch: Stützel vorwärts über die ganze Länge des Barrens.
9. Zwei Übende im Grätschsitz hintereinander: Der Hintere soll sich über den Vorderen hinweg wieder in den Grätschsitz setzen.
10. Ein Übender im Querliegestütz vorlings, ein anderer hält die Füße in der Hochhalte. Der im Liegestütz befindliche

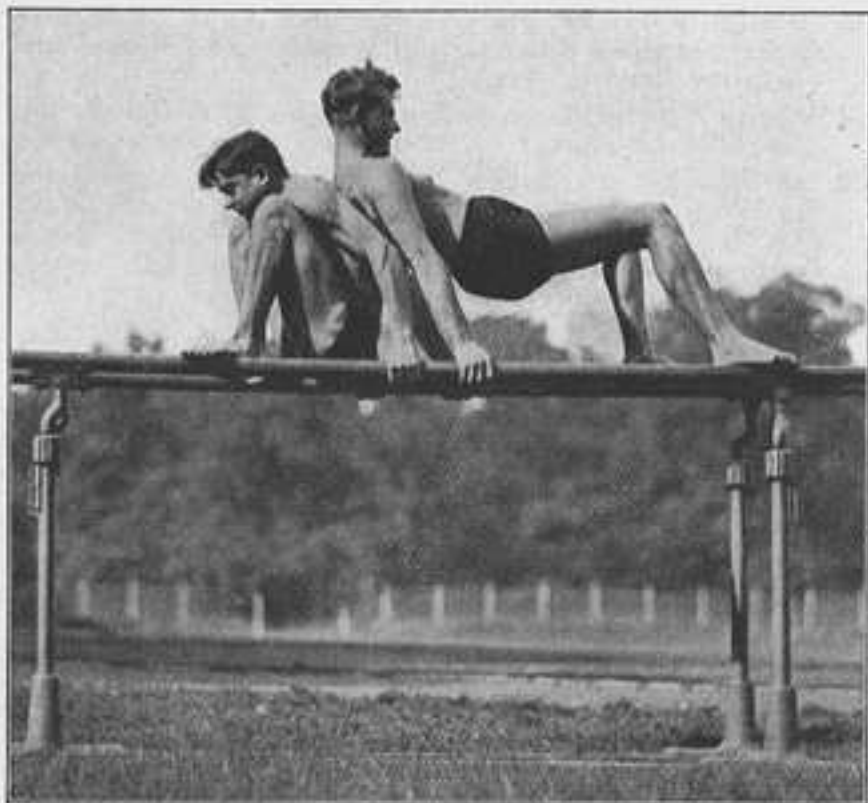


Bild 2. Ein Schiebekampf

übt: a) Beugen und Strecken der Arme; b) Übergreifen links und rechts auf den linken, dann auf den rechten Holm; c) Hochschwingen des linken und dann des rechten Armes.

11. An jeder Seite zwei Übende: Wellaufschwung rückwärts in den Seitliegestütz, Platzwechsel im Liegestütz, Niedersprung rückwärts.

Griff? { 12. Im Außenseitstand an jeder Seite zwei Übende: Überhocken über den entfernteren Holm in den Knieliegehang und zurück.

13. Im Knieliegehang nebeneinander: Die Plätze wechseln.

14. Drei Übende im Seitliegestütz, die Hände stützen auf dem Boden, Füße auf dem Barrenholm: Die Plätze wechseln.



Bild 3. Wer bringt den anderen aus dem Oberarmstand?

Gemeinschaftsübungen an der waagerechten Leiter

1. Drei Übende im Sitz am Boden: Wer ist zuerst im Grätschsitz auf der Leiter? Wie jeder hinaufkommt, ist seine Sache, jeder kann seinen Nachbar behindern.
2. Drei Übende im Streckhang am Holm: Eine ganze Drehung um die Längsachse. Wer ist zuerst herum?
3. Drei Übende im Streckhang am Holm: Durchhocken in den Hang rücklings, Niedersprung und setzen. Wer sitzt zuerst?
4. Drei Übende im Sitz am Boden: Über die Leiter hinweg, also auf der einen Seite hinauf und auf der anderen Seite wieder herunter. Wer sitzt zuerst wieder an seinem Platz?

5. Drei Übende aus dem Streckhang an einem Holm: Wellaufzug rückwärts, kriechen durch einen Sprossenraum und herunterspringen. Wer berührt zuerst den Boden?
6. Drei Übende auf irgendeine Art hinauf, oben eine Rolle vorwärts und wieder herunter. Wer ist zuerst unten? Die Rolle vorwärts macht man am besten aus dem Knien, den Kopf zwischen den Armen hindurch.
7. Drei Übende im Grätschsitz auf der Leiter: So schnell wie möglich herunter, mit beiden Händen den Boden berühren und wieder hinauf zum Grätschsitz. Wer sitzt zuerst wieder oben?
8. Drei Übende sitzen im Grätschsitz auf der Leiter: Jeder führt eine ganze Drehung aus. Wer sitzt zuerst wieder im Grätschsitz?
9. Drei Paare arbeiten zusammen und stehen Gesicht zu Gesicht: Jeder soll versuchen in den Streckhang zu kommen, seinen Genossen aber am Hochkommen hindern. Wer von beiden im Streckhang mit beiden Händen an einem Holm hängt, ist Gewinner.
10. Drei Paare hängen Gesicht zu Gesicht an den Holmen: Jeder einzelne versucht, seinen Genossen herunterzubringen. Wenn beide loslassen, ist der Verlierer, der den Boden zuerst berührt hat.
11. Drei Paare hängen Gesicht zu Gesicht an den Holmen: Jeder versucht, mit beiden Händen sich an den anderen Holm zu hängen. Wem das zuerst gelingt, ist Gewinner. Man muß seinen Genossen daran zu hindern versuchen.
12. Drei Paare: Jeder versucht, durch einen Sprossenraum in den Grätschsitz auf die Leiter zu kommen und den anderen daran zu hindern.
13. Drei Paare: Einer von jedem Paar hängt an der Leiter, der andere sitzt am Boden. Der Sitzende versucht, den Hängenden durch leichte Schläge zu treffen. Der Hängende kann seine Beine anhocken, darf aber die Leiter mit den Füßen nicht berühren.
14. Drei Paare: Einer liegt am Boden in der Bauchlage und hält den anderen an den Sprunggelenken fest. Der Stehende springt in den Streckhang, der Liegende darf nur mit gestreckten Armen hindern, also nicht heranziehen und sich mit dem Körpergewicht anhängen.
15. Drei Paare: Einer von jedem Paar hängt im Streckhang mit gegrätschten Beinen, der andere läuft durch die gegrätschten Beine hindurch, der Hängende versucht ihn durch Schließen der Beine einzuklemmen.

Gemeinschaftsübungen am Pferd ohne Pauschen

1. Ein Übender in der Bankstellung im Sattel, ein anderer steht im Streckstand auf dem Hals. Der Stehende überspringt den anderen mehrmals.
2. Zwei Übende sitzen im Hocksitz auf Hals und Kreuz mit Handfassung: Beide haben aufzustehen und sich wieder zu setzen ohne die Füße wegzunehmen.
- X 3. Zwei Übende in der Rückenlage auf Hals und Kreuz, die Fußsohlen aneinander: „Radfahren.“ (Bild 4.)
- X 4. Zwei Übende im Quersitz rechts mit Handfassung: Die Beine werden über den Sattel in den Quersitz links geschwungen, mehrmals üben. (Bild 5.)
- X 5. Zwei Übende stehen Gesicht zu Gesicht auf dem Pferd und fassen einen Dritten, der vor dem Pferd steht, an den Händen. Der vor dem Pferd Stehende hockt über das Pferd und wieder zurück, die auf dem Pferd Stehenden helfen hierbei.
6. An jeder Seite drei Übende im Stemmstand: Abstützeln mit Handklapp vor dem Körper, auch Handklapp auf das Gesäß.

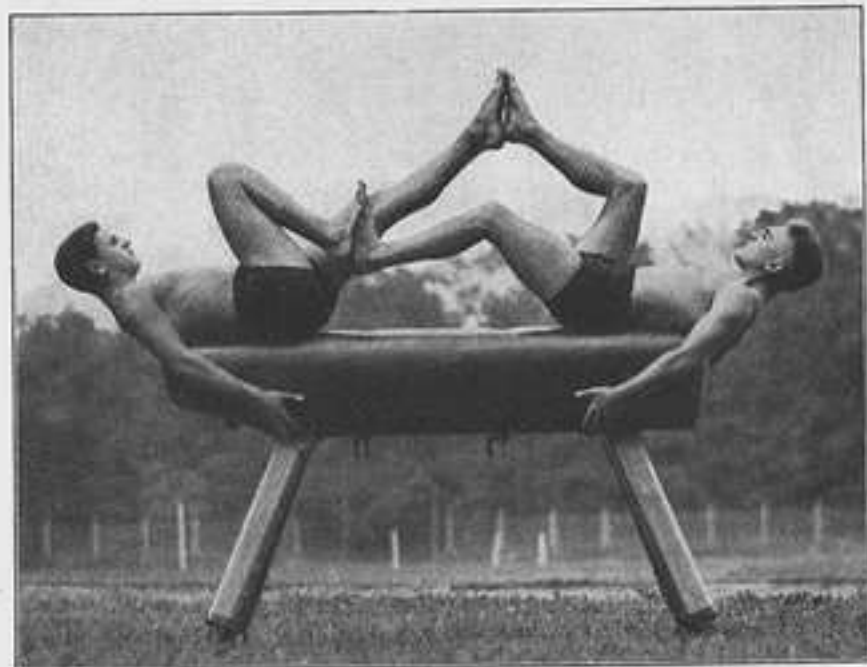


Bild 4. Zwei Radfahrer



Bild 5. Aus dem Quersitz links in den Quersitz rechts

7. Zwei Übende im Streckstand auf dem Pferd, Gesicht zu Gesicht: Vorspreizen links und gegenseitiges Erfassen des linken Fußgelenkes, langsames Beugen und Strecken des Standbeines.
8. Zwei im Streckstand auf dem Pferd, Gesicht zu Gesicht, die Hände liegen aneinander: Jeder versucht den anderen herunterzuschieben.
9. Zwei Übende sitzen sich gegenüber, die Beine leicht gebeugt, die Füße unter das Gesäß des Gegenübersitzenden geschoben, die Arme in Nackenhalte: Rumpfrücksenken und -heben.
10. Zwei Übende stehen auf dem Pferd, Gesicht zu Gesicht, die Hände gegenseitig auf die Schultern gelegt: Knie-



Bild 6. Im Stand auf Hals und Kreuz werden die Plätze gewechselt

- heben links und rechts so hoch, daß die Arme mit dem Knie berührt werden.
11. Ein Übender im Seitverhalten Oberschenkelliegehang mit Nackenhalte, ein anderer tritt von hinten heran und umfaßt die Fußgelenke: Der Liegende übt Rumpfheben bis zur waagerechten Halte und -senken.

warum nicht auf dem Boden?

12. Zwei Übende stehen auf dem Pferd, ein dritter versucht über das Pferd zu kommen, die Oberstehenden verhindern das.
15. Im Stand, je einer auf Hals und Kreuz, werden die Plätze gewechselt. (Bild 6.)

Gemeinschaftsübungen am Kasten

1. Zwei Übende knien hintereinander. Der Vordere nimmt Nackenhalte, der Hintere drückt auf die Füße des Vorderen. Der Vordere übt Rumpfvorbeugen, die Oberschenkel sollen hierbei senkrecht bleiben.
2. Zwei Übende knien Gesicht zu Gesicht, einer übt Rumpfrücksinken, während der andere auf dessen Knie drückt.
3. Die Übenden verteilen sich um den Kasten. Jeder spreizt das linke Bein vor und legt es auf den Kasten, dann Rumpfvorbeugen mit Nachwippen, bis die Stirn das Knie berührt.
4. Zwei Übende sitzen im Grätschsitz Rücken gegen Rücken, mit seitgehobenen Armen und Handfassung: Rumpfsitbeugen links und rechts im Wechsel.
5. Im Sitz Rücken gegen Rücken mit angehockten Beinen und verschränkten Armen: Aufstehen und Setzen ohne Gebrauch der Hände.
6. Zwei Übende im Grätschsitz Rücken gegen Rücken mit eingehängten Armen: Der eine übt Rumpfvorbeugen und hebt dadurch den anderen mit an, wodurch eine kräftige Wölbung der Brust erfolgt.
7. Ein Übender soll nacheinander drei andere vom Boden aus in den Seitsitz setzen.
8. Ein Sitzender wird aufgehoben und um den Kasten getragen.
9. Fünf Übende sitzen im Grätschsitz auf dem Kasten, jeder hat eine halbe Drehung auszuführen. Wer ist zuerst fertig?
10. Nr. 1 Bankstellung vorlings auf dem Kasten, Nr. 2 sitzt als Belastung auf Nr. 1, Nr. 1 streckt die Beine und kniet wieder nieder (Katzenbuckel).
11. Zwei Übende sitzen im Quersitz rechts. Jeder soll versuchen, den anderen mit dem rechten Arm herunterzuschieben.
12. Aus dem Streckstand auf dem Kasten: Grätschsprung über mehrere Übende, die im Querstand rücklings stehen. Wer überspringt die meisten?

Gemeinschaftsübungen an der Schwedenbank oder am Balken

1. Aufstellung Gesicht zu Gesicht mit Handfassung gegenüber: Wechselhüpfen, abwechselnd ist das linke oder rechte Bein auf der Bank.
2. Aufstellung wie bei der 1. Übung. Die Bank wird mit Schlußsprung übersprungen. Einer übt, der andere ist behilflich.
3. Im Sitzen Gesicht zu Gesicht mit Handfassung: Eine ganze Drehung auf dem Gesäß mit Unterwinden.
4. Die Übenden sitzen im Grätschsitz auf der Bank hintereinander, die Hände stützen hinter dem Gesäß: Heben und Schließen der Beine über dem Kopf des Vordermannes.
5. Im Grätschsitz hintereinander: Links um. Hierbei werden die rechten Beine über die Köpfe der Vorderleute gehoben.
6. Im Grätschsitz hintereinander: Jeder erfaßt die Sprunggelenke seines Hintermannes und hebt die Beine bis zur Schulter hoch.
7. Ein Übender wird im Huckepack mit Grätschgehen über die Bank getragen. (Bild 7.)

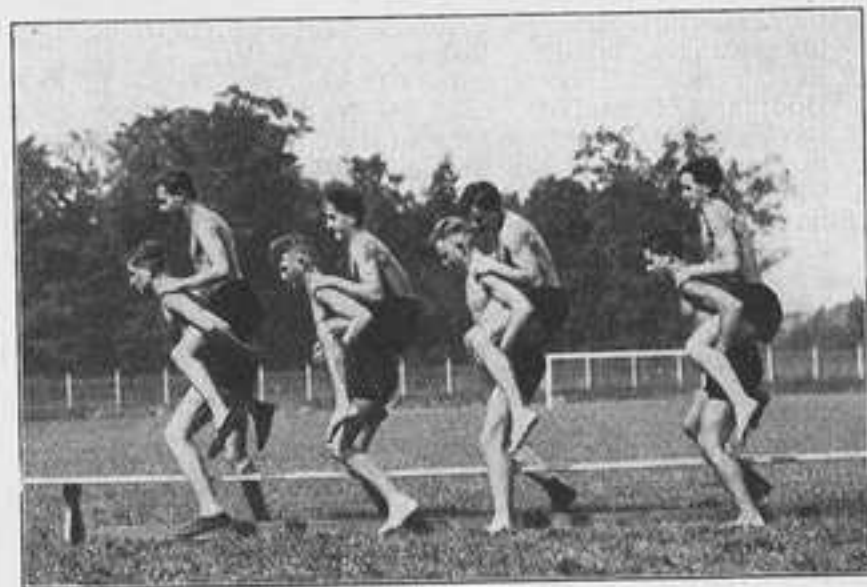


Bild 7. Grätschlaufen mit Belastung

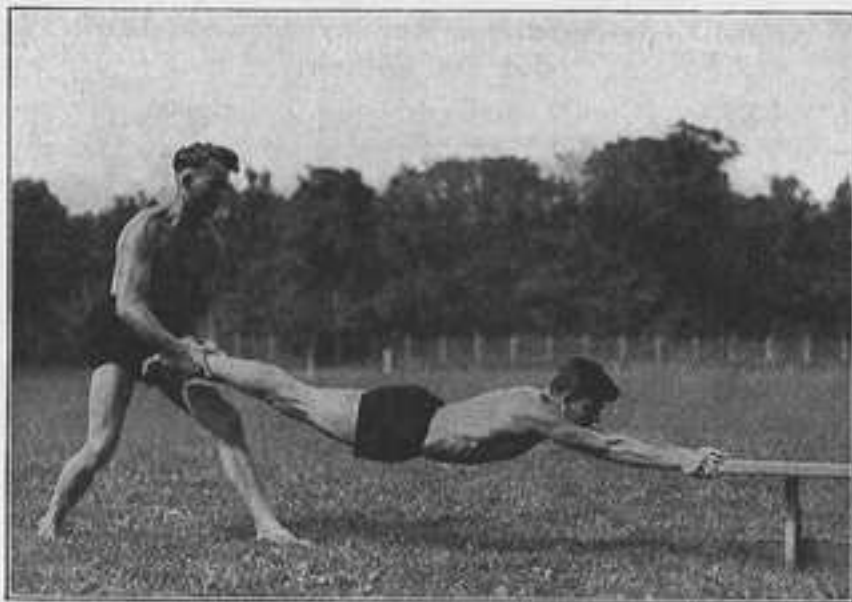


Bild 8. Im Liegestütz langsames Senken rückwärts bis zum Liegen

8. Die Hälfte der Abteilung im Grätschstand auf der Bank, die anderen kriechen durch die gegrätschten Beine und überspringen auf dem Rückweg die Bank.
9. Im Streckstutz Rücken gegen Rücken, die Arme in der Hochhalte: Rumpfvorbeugen im Wechsel.
10. Im Grätschstutz zueinander mit Handfassung, die Sohlen liegen aneinander: Ein Übender soll sich auf den Rücken legen und dadurch den zweiten mitziehen.
11. Im Grätschstutz Rücken gegen Rücken mit Seitsschwingen der Arme und Fassen der Hände: Rumpfdrehen links und rechts.
12. Im Grätschstutz hintereinander, die Hände auf den Schultern des Vordermannes: Rudern, also Rumpfvor- und -rückbeugen.
13. Im Liegestütz, die Hände stützen auf die Bank, die Füße werden von einem Übenden festgehalten. Senken rückwärts mit gestreckten Armen bis zum Bodenliegen, dann wieder Aufstehen in den Liegestütz. (Bild 8.) Im Seitverhalten muß ein Übender auf dem Bauch liegen, damit der Übende nicht zu hart fällt.

Gymnastik am Gerät

Alles Turnen am Gerät ist Gymnastik. Unter Gymnastik versteht man aber in der Regel einfache Körperbewegungen, die, oft wiederholt, auf bestimmte Teile des Körpers günstig einwirken. Dieser einfachen Gymnastik, die für den Körper außerordentlich wichtig ist, fehlt aber ein Helfer, der imstande ist, die Wirkung der Übungen noch zu verbessern. Dieser „Helfer“ kann das Gerät sein. Durch das Gerät werden die Übungen lustbetonter und bringen eine größere Kräftigung und Schulung des Willens und der Muskeln mit sich. Sie sind hervorragend geeignet, den menschlichen Körper leistungsfähig zu machen.

Die Übungen werden, wo es angängig ist, öfters wiederholt. Der Anfänger gewöhnt sich hierbei an die Geräte. So wie sich der Schwimmer durch einfache Übungen und Bewegungsspiele an das Wasser gewöhnen muß, muß sich auch der Turner durch einfache Zweckübungen an das Gerät gewöhnen.

Gymnastik an der Schwedenbank oder am Balken

1. Im Sitzen mit angehockten Beinen, die Fußsohlen auf der Bank, die Hände stützen hinter dem Gesäß: Schnelle Laufbewegungen auf der Bank und auf ein Zeichen eine ganze Drehung auf dem Gesäß.
2. Im Seitliegestütz vorlings: Stützel von der Bank auf den Boden, zuerst links, dann rechts, dann wieder hinauf. Auch als Steigerungsübung anwendbar, also immer schneller werden.
3. Im Seitliegestütz vorlings: Stützhüpfen von der Bank auf den Boden und zurück.
4. Im Grätschstutz mit Hochhalte der Arme und Rumpfvorbeugen: Berühren des Bodens mit beiden Händen links und rechts von der Bank.

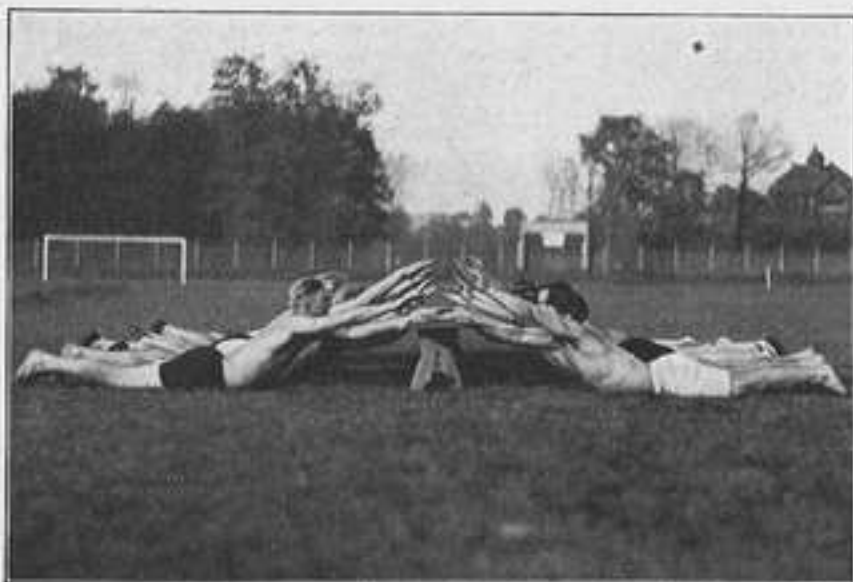


Bild 9. Wir kräftigen die Rückenmuskeln

5. Aus dem Grätschstand, die Bank zwischen den Beinen: Springen in den Streckstand auf der Bank und wieder in den Grätschstand zurück.
6. Im Grätschsitz auf der Bank mit Seitheben der Arme: Rumpfdrehen.
7. „Entengang“, Gehen vorwärts in der tiefen Kniebeuge, dabei werden die Sohlen ganz aufgesetzt.
8. Im Streckliegen auf dem Bauch, die flachen Hände auf der Bank, Arme gestreckt: Mit Hochheben der Arme kräftiges Aufschlagen links und rechts im Wechsel. (Bild 9.)
9. Im Grätschsitz, beide Hände berühren erst die linke, dann die rechte Fußspitze.
10. Im Grätschsitz hinter den Händen, die Hände umfassen die Kanten der Bank; Durchsteigen nach hinten und vorn, ohne den Griff zu lösen.
11. Im Grätschsitz, die Sohlen fest am Boden, die Arme in Nackenhalte: Der Übende legt sich auf den Rücken und richtet sich wieder auf.
12. Im Grätschsitz: Boxstoß mit der rechten Faust nach der linken Schulter und widergleich. Die Schulter, nach der geboxt wird, weit zurücknehmen, damit eine Lockerung der Hüften erfolgt.

13. Im Streckstand auf der Bank: Rumpfvorbeugen und Erfassen der Kanten. Die Knie müssen gestreckt bleiben.
14. Im Knien auf der Bank: Unter der Bank hinweg die Zehen erfassen.

Gymnastik an der Sprossenwand

1. Aus dem Rückenliegen, die Fersen der gegrätschten Beine liegen auf der 3. Sprosse; schnelles Aufrichten und Erfassen der untersten Sprosse.
2. Im Liegestütz vorlings, die Füße auf der 6. Sprosse: Vor- und Zurückstützen mit den Händen, möglichst bis an die Sprossenwand heran. Die Beine bleiben gestreckt.
3. Wie die vorhergehende Übung, aber jetzt nur soweit heranstützen, bis der Oberkörper senkrecht ist, dann Beugen und Strecken der Arme.
4. In der Rückenlage: Erfassen der untersten Sprosse, Heben in das Schulterstehen und wieder Senken, zuerst gebeugt, dann gestreckt.
5. Aus dem Querstand links seitlings: Vorspreizen rechts mit Kniebeugen und -strecken links. Die linke Hand faßt in Hüfthöhe.
6. Im Seitstreckhang rücklings an der obersten Sprosse: Heben der angehockten Beine und Berühren der griffesten Sprosse mit den Fußspitzen.
7. Im Streckstand vorlings auf der 3. Sprosse: Griff lösen und Handklapp hinter dem Rücken.
8. Im Seitstand rücklings: Rumpfvorbeugen mit Erfassen der untersten Sprosse. Es wird versucht, die Arme zu beugen.
9. Aus dem Seitstand vorlings: Wechselhüpfen links und rechts auf der 3. Sprosse.
10. Schlußhüpfen, auf der untersten Sprosse beginnend, dann immer eine Sprosse höher bis zur griffesten Sprosse. Vorsicht! Gut festhalten! Hilfestellung!
11. Im Seitstand vorlings auf der 5. Sprosse: mit der linken, dann mit der rechten Hand den Boden berühren.
12. Im Streckhang an der obersten Sprosse rücklings: den Körper nach links und rechts schwingen.

Gymnastik am Bock

1. Auflegen des linken Beines, Hochschwingen der Arme und Rumpfvorbeugen mit Nachwippen bis der Oberkörper auf dem Bein liegt.
2. Im Seitgrätschstand rücklings: Rumpfvorbeugen mit Durchschwingen der Arme. Es soll versucht werden, mit

den Fingerspitzen die entfernteren Beine des Bockes zu berühren.

3. Aus dem Seitstand vorlings: Vorspreizen rechts unter dem Bock und Erfassen der Fußspitze mit der linken Hand. (Bild 10.)
4. Im Stemmstand: Beugen und Strecken der Arme.
5. Mit dem Bock wird eine ganze Drehung ausgeführt. Oder: Der Bock wird um die Riege herumgetragen.

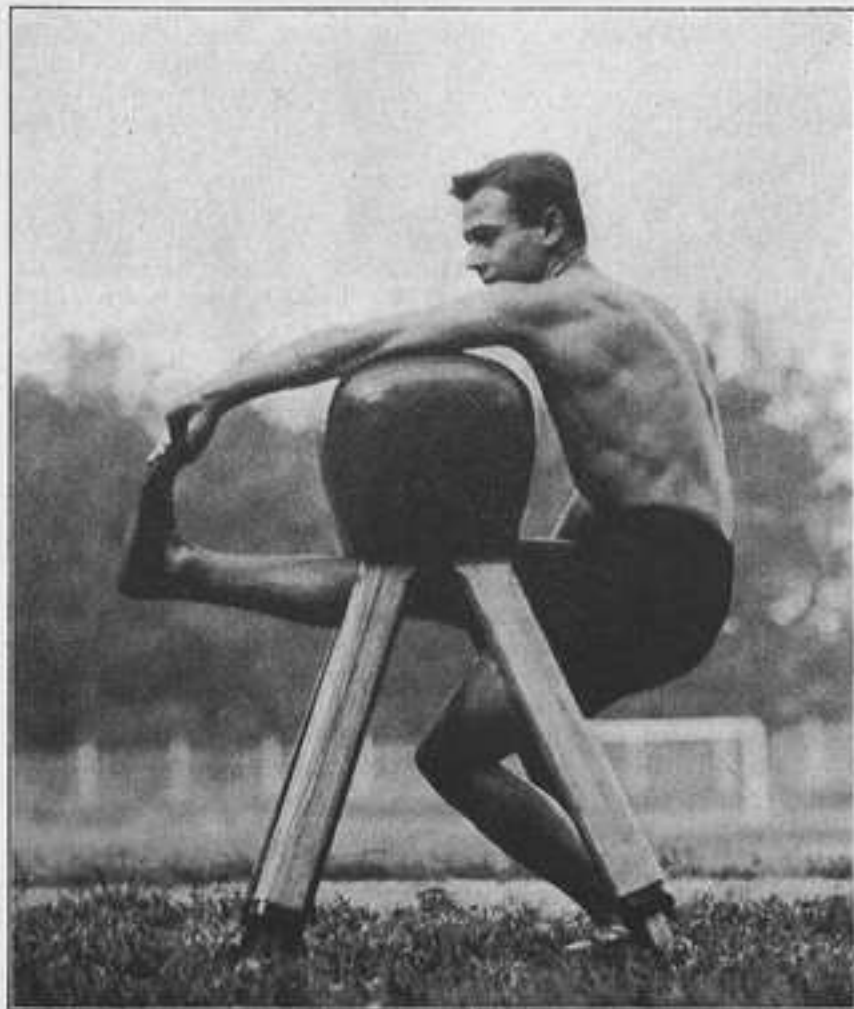


Bild 10. Wer kann das?



*Bild 11.
Wer kommt mit
den Händen an
die Holzbeine?*

6. Kreisspreizen des linken, dann des rechten Beines über den Bock.
7. Aus dem Seitstütz vorlings: Auf- und Zurückhocken links, dann rechts.
8. Im Liegestütz vorlings, die Füße auf dem Bock: kräftiges Aufschlagen mit der rechten und linken Hand im Wechsel auf den Boden; hierbei den Arm recht hoch heben.
9. Der Übende kriecht unter den Bock: dann den Bock mit dem Rücken so hoch als möglich heben und wieder absetzen.



Bild 12.

Aus dem Grätschsitz eine halbe Drehung wieder in den Grätschsitz

10. Grätschauf- und -absitzen.
11. Aufknien und Rückbewegung.
12. Im Streckstand auf dem Bock: Rumpfvorbeugen mit kräftigem Anschlagen der Hände an den Bock, von der Seite, nicht von oben. (Bild 11.)

13. Im Liegestütz, die Füße auf dem Bock: Stützn um den Bock herum. Die Übung kann auch von mehreren gleichzeitig geübt werden. Auch als Wettkampf möglich, indem auf jeder Seite einer versuchen muß, so schnell wie möglich um den Bock zu stützn. Wer ist zuerst wieder an seinem Platz?

Gymnastik am Barren (brusthoch)

1. Aus dem Seitstand: Vorlaufen in den Hangstand, Griff lösen links, versuche mit der linken Hand den Boden zu berühren. Links und rechts im Wechsel üben.
2. Hangstand durch Vorlaufen: Griff lösen links mit Erfassen der großen Zehe des rechten Beines. Links und rechts im Wechsel.
3. Im Hangstand: Anhocken beider Beine, die Sohlen berühren den entfernteren Holm.



Bild 13. Aus dem Liegestütz Anhocken vor der Hand



Bild 14. Armbeugen und -strecken. Die Stirn berührt den Holm

4. Im Hangstand: Die rechte Fußspitze berührt die linke griffeste Hand. Links und rechts im Wechsel üben.
5. Aus dem Grätschsitz vor den Händen: Heben und Schließen der Beine, sofort wieder in den Grätschsitz zurück.
6. Aus dem Außenquersitz rechts vor den Händen in den Außenquersitz links vor den Händen.
7. Im Seitliegestütz rücklings: Aufhocken beider Beine auf den vorderen Holm.
8. Aus dem Außenquersitz auf einem Holm: Eine ganze Drehung um die Längsachse, ohne den anderen Holm zu berühren.
9. Im Grätschsitz: Ohne Gebrauch der Hände eine halbe Drehung wieder in den Grätschsitz zurück. (Bild 12.)



Bild 15. Aufhocken links und rechts neben den Pauschen

10. Im Querliegestütz vorlings, beide Hände stützen abwechselnd auf dem linken, dann auf dem rechten Holm.
11. Im Querliegestütz vorlings: Anhocken rechts und Aufstellen vor der linken Hand. (Bild 13.)
12. Aus dem Seitgrätschstütz Stand auf beiden Holmen: Armbeugen und -strecken, beim Armbeugen soll die Stirn den Holm berühren. (Bild 14.)

Gymnastik am Pferd

- X 1. Aus dem Seitstütz rücklings: Hals und Kreuz werden mit den Fersen berührt, die Beine durch die Vorhalte geschwungen.
2. Im Hockstand: Strecken und Beugen der Knie, die Hände bleiben griffest.
3. Aus dem Seitstand vorlings: Sprung mit halber Drehung in den Seitsitz und zurück.

4. Aus dem Streckstand zwischen den Pauschen: Sprung über die Pauschen in den Seitgrätschstand.
5. Im Seitstütz vorlings: Aufhocken beider Beine, erst neben der linken, dann neben der rechten Pausche. (Bild 15.)
6. Aus dem Grätschsitze auf dem Kreuz: Rückschwingen der Beine und Aufhocken in den Hockstand und zurück in den Sitz, die Hände bleiben griffest.
7. Im Grätschsitze je einer auf Hals und Kreuz: Die linke Hand berührt den Boden links, die rechte Hand rechts neben dem Pferd. Jeder schlägt fünfmal an der rechten, dann an der linken Seite des Pferdes kräftig auf den Boden.



Bild 16. Gleichgewichtsübung und bauchmuskelkräftigend

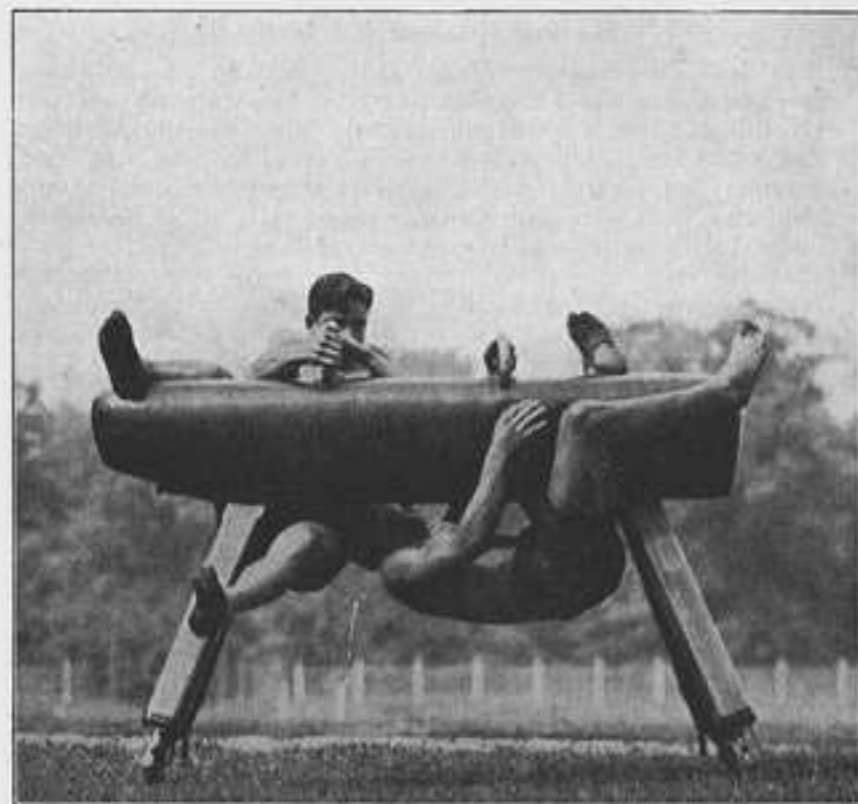


Bild 17. Das Pferd wird umklettert

8. Im Grätschsitze je einer auf Hals und Kreuz mit Stütz der Hände hinter dem Gesäß: Heben und Schließen der Beine.
9. Im Streckstütz: Über- und Zurückhocken.
10. Aus dem Streckstütz vorlings mit Durchhocken links: Zurückhocken links und Durchhocken rechts (Gaffeln).
11. Je einer im Sitz auf Hals und Kreuz mit angehockten Beinen, die Hände erfassen hinter dem Gesäß die Pauschen: Kräftiges Aufstampfen erst mit beiden Beinen, dann links und rechts im Wechsel.
12. Zwei Übende sitzen im Grätschsitze zueinander auf Hals und Kreuz. Heben und Schließen der Beine mit Handklapp unter den gehobenen Beinen. (Bild 16.)
13. Aus dem Sitz: Das Pferd umklettern. (Bild 17.)

Gymnastik am Kasten

1. Aus dem Liegestütz vorlings auf dem Kasten eine ganze Drehung um die Längsachse. Der Kasten soll bei der Drehung nur mit den Händen und Füßen berührt werden.
2. Ein Übender steht mit vorgehobenen Armen auf dem Kasten, das Gesicht nach außen, die anderen laufen vorbei und berühren im Hochspringen mit dem Kopf die vorgehaltenen Hände oder einen Ball. (Bild 18.)
3. Wie die vorhergehende Übung, aber jetzt soll jeder mit Schlußsprung springen, also mit geschlossenen Beinen.
4. Aus dem Knien mit gestreckten Hüften: Setzen links und rechts neben die Unterschenkel. (Bild 19.)
5. Aus dem Knien mit auf dem Rücken verschränkten Armen: Rumpfvorbeugen, die Stirn berührt den Kasten.
6. Aus dem Knien: in den Seitsitz und wieder zurück, mit und ohne Gebrauch der Hände, mehrmals üben.
7. Zwei Übende im Grätschsitz mit Nackenhalte: Aufstehen ohne Gebrauch der Hände und wieder Setzen.
8. Je einer im Quersitz an der linken und rechten Seite mit Handfassung: Heben beider Beine über den Kasten in den Quersitz an der anderen Seite.
9. Schaukeln. Im Sitz werden die angehockten Beine mit den Armen umfaßt. Der Übende läßt sich nach rückwärts rollen und richtet sich mit Schwung wieder in den Sitz.
10. Im Bauchliegen: Anheben der Unterschenkel und Umfassen der Sprunggelenke.
11. Aus dem Sitz mit angehockten Beinen: Mehrere Drehungen um die Längsachse.
12. In der Bauchlage: Heben der Arme und Beine so hoch als möglich.

Gymnastik an der schrägen Leiter

1. Im Liegestütz vorlings, die Füße oben auf den Holmen, die Hände stützen auf der unteren Sprosse: Beugen und Strecken der Arme.
2. Im Querstand links seitlings: Erfassen der Holme ungefähr in Höhe der 4. Sprosse: Mit Abstützen Sprung aus dem Stand neben der Leiter in den Stand auf der anderen Seite. Überhocken seitwärts.
3. Streckliegen auf dem Rücken, die Beine nach oben, den Kopf nach unten: Radfahren.
4. Streckliegen auf dem Rücken wie bei der 3. Übung. Heben und Grätschen der Beine, so daß die Unterschenkel außerhalb der Holme herunterhängen, dann wieder Heben und Schließen.



Bild 18. Wer trifft den Ball mit dem Kopf?

5. Im Liegestütz vorlings, die Beine oben, die Hände auf der untersten Sprosse: Anhocken erst links, dann rechts auf die grifffeste Sprosse und zurück.
6. Einer sitzt auf der Leiter, ein anderer tritt heran und hebt die Leiter durch Rumpfstrecken und Armbeugen und senkt sie wieder durch Rumpfvorbeugen. Die Übung wird erschwert, je weiter vorn der Übende sitzt.
7. Streckliegen auf dem Rücken, die Füße oben: Aufrichten und die Sprosse erfassen wo die Fersen liegen.
8. Es wird in halber Höhe um die Leiter herumgeklettert.



Bild 19. Setze dich links dann rechts neben die Unterschenkel

9. Aus dem Liegestütz vorlings, die Füße unten: Stützel bis an die Füße, die Beine bleiben gestreckt.
10. Im Sitz auf der unteren Sprosse, die Hände stützen so weit als möglich hinter dem Körper auf den Holmen: Gesäß anheben und Körper heranziehen, daß man wieder zwischen den Händen sitzt.
11. Im Streckstand auf der ersten Sprosse: Rumpfvorbeugen und Umfassen der Holme von unten.
12. Im Rückenliegen, Füße nach oben, mit Schwingen der Arme neben den Kopf, Erfassen einer Sprosse in reichhöhe: Anhocken beider Beine und langsames Senken und Strecken.

Schwedenbank schräg am Reck oder Barren

Die Schwedenbank muß gut am Gerät befestigt werden.

1. Hinauflaufen vorwärts, Niedersprung vorwärts.
2. Hinauflaufen rückwärts, Niedersprung vorwärts.
3. Hinauflaufen vorwärts, Niedersprung mit halber Drehung.
4. Hinauflaufen vorwärts, Niedersprung mit Anhocken beider Beine und Anschlagen der Hände an die Sohlen.
5. Hinauflaufen vorwärts, Niedersprung mit Grätschen der Beine und Anschlagen der Hände an die Fußspitzen.
6. Hinauflaufen vorwärts, Niedersprung mit Grätschen der Beine und Vorhochschwingen der Arme.



Bild 20. Eine Schiebung mit Widerstand



Bild 21. Ein Spaziergang auf schmalem Wege

7. Ein Übender im Liegestütz, ein zweiter umfaßt die Sprunggelenke des ersten, hebt die Beine an und schiebt den Übenden wie eine Schubkarre hinauf.
8. Einen Übenden trage im Huckepack hinauf, oben behutsam absetzen und einzeln niederspringen.
9. Ein Übender wird hinaufgeschoben, er leistet etwas Widerstand. (Bild 20.)
10. Handfassung zu Paaren. Ein Übender wird hinaufgezogen, auch hier leistet er Widerstand.

11. Zwei Übende gehen nebeneinander die Bank herunter. (Bild 21.)
12. Zwei Übende gehen hinauf und ziehen einen Sitzenden an den Händen mit.
13. Aus dem Grätschsitz haben mehrere Übende um die Bank herumzuklettern. Wer sitzt zuerst wieder im Grätschsitz? (Bild 22.)
Bei allen Übungen ist gute Hilfestellung zu leisten.

Laufübungen an der Schwedenbank oder am Balken

1. Laufen über die Bank.
2. Grätschlaufen, die Bank steht zwischen den Beinen.
3. Grätschlaufen rückwärts.
4. Grätschhüpfen vorwärts.
5. Laufen auf allen Vieren auf der Bank.



Bild 22. Aus dem Sitz in den Sitz

6. Laufen auf allen Vieren, nur die Hände sind auf der Bank.
7. Laufen auf allen Vieren, die Bank ist zwischen den Händen und Füßen.
8. „Hasensprung“, die Hände stützen ab, die Beine sind gegrätscht. Große Sprünge.
9. Laufen an der Seite, dabei die Bank seitwärts überspringen.
10. Überspringen der Bank mit Schluffhüpfen seitwärts.
11. „Entengang“ auf der Bank, also Gehen in der tiefen Kniebeuge.
12. Kreuzgehen.
13. Die verschiedensten Schrittarten werden auf der Bank vorwärts, seitwärts und rückwärts ausgeführt.

Ringe hüfthoch

Im Streckstand in den Ringen mit Erfassen der Seile in Schulterhöhe üben wir:

1. Strecken der Arme und Grätschen der Beine, Rückbewegung.
2. Wie 1, die Beine bleiben geschlossen, nur die Arme werden gestreckt.
3. Im Streckstand in den Ringen: Strecken der Arme seitwärts und Grätschen der Beine, Schließen der Beine, die Arme bleiben gestreckt.
4. Kniebeugen mit Berühren der Ringe mit den Händen, Kniestrecken.
5. Im Streckstand, die Seile werden hüfthoch erfaßt: Senken rückwärts, Anhocken und Strecken der Beine.
6. Wie 5. Senken vorwärts, dann Grätschen, Schließen und Anhocken der Beine, Schwimmschritt.
7. Je einer im Stand in einem Ringe, die Plätze wechseln.

Ringe knie- und kopfhoch

Die Hände stützen auf dem Boden, die Füße liegen in den Ringen. Wir üben:

1. Beugen und Strecken der Arme.
2. Grätschen und Schließen der Beine.
3. Anhocken und Strecken der Beine.
4. Stützen im Kreis, die Beine bleiben am Ort.
5. Stützen vorwärts. Wer stützt am weitesten?
6. Stützen rückwärts mit gegrätschten Beinen.
7. Stützen rückwärts mit geschlossenen Beinen bis in das Handstehen.
8. Im Liegestütz zueinander versucht je einer den anderen aus dem Stütz zu bringen.

Ringe kopfhoch

1. Wer sitzt zuerst in den Ringen? Auch als Wettkampf.
2. Wer steht zuerst in den Ringen? Auch als Wettkampf.

Barren schräg

Der Höhenunterschied der Holme soll ungefähr 35 cm betragen.

1. Gehen auf allen Vieren auf den Barrenholmen vom niederen zum hohen Ende, dann Niedersprung aus dem Stütz.
2. Aus dem Grätschsitz auf dem hohen Ende: Rolle vorwärts in den Grätschsitz.
3. Wie die vorhergehende Übung, nur beginnt die Rolle aus dem Grätschsitz auf dem niederen Ende.
4. Gehen über die Barrenholme nach dem hohen Ende, Niedersprung.
5. Schwingen im Querstütz in der Mitte des Barrens, Gesicht nach der niederen Seite, Flanke links am Ende des Rückschwunges über den rechten Holm.
6. Ebenfalls Querstütz wie bei der vorhergehenden Übung, aber Wende links.
7. Schraubenaufschwung in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges, Kehre rechts.
8. Oberarmhang in der Mitte des Barrens, Gesicht nach dem tiefen Ende, Kippe, Flanke rechts am Ende des Vorschwunges über den linken Holm.
9. Aus dem Grätschsitz, das Gesicht nach dem tiefen Ende: Heben in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Grätschsitz, Kehrabsitzen rechts.
10. Im Querstreckstütz, das Gesicht nach dem niederen Ende: Schwingen, am Ende des Rückschwunges Schere hinter den Händen, Vorgreifen, Wendeabsitzen rechts.
11. Im Querstreckstütz in der Mitte des Barrens, Gesicht nach dem hohen Ende: Schwingen, am Ende jedes Vor- und Rückschwunges Grätschen und Schließen der Beine über den Holmen.
12. Aus dem Grätschsitz in der Mitte des Barrens: „Taucher“ vorwärts, Kehrabsitzen rechts.

Übungen an den Kletterstangen

1. Im Stand zwischen zwei Stangen, beide in Schulterhöhe erfaßt: Überdrehen in den Hang rücklings.
2. Hinaufklettern, aber wie ein Eichhörnchen, immer um die Stange herum.

3. Im Stand zwischen zwei Stangen, beide Stangen schulterhoch erfaßt: Vor- und Zurückhüpfen mit geschlossenen Beinen.
4. Erfassen zweier Stangen in Schulterhöhe und Hüpfen nach links und rechts, recht weit.
5. Im Stand vor zwei Stangen: Über- und Zurückhocken eines Übenden in Bankstellung.
6. Aus dem Sitz, die Stange links vom Körper: die Stange wird dreimal umlaufen. Wer sitzt zuerst wieder neben der Stange?
7. Zwei Übende stehen zueinander, der eine zwischen zwei Stangen, der andere versucht durch diesen Raum hindurchzukommen.
8. Springen in den Hang. Wer springt am höchsten?
9. Klettern. Wer ist zuerst oben? Wie jeder hinaufklettert ist gleich, die Hauptsache, daß er zuerst oben ist.
10. Ein Übender, der auf den Schultern eines anderen zwischen zwei Kletterstangen steht, erfaßt die Stange in Kopfhöhe und führt ein Überdrehen rückwärts in die Ausgangsstellung zurück aus.
11. Hinaufklettern an drei Stangen, an der mittelsten Kletterschluß mit den Beinen, an der linken und rechten Stange greifen die Hände.
12. Der Übende hebt sich in den Sturzhang an zwei Stangen und klettert im Sturzhang ein Stück hinauf.
13. Klettern mit Kletterschluß und Griff an zwei Stangen mit gleichzeitigem Beugen der Arme und Beine. (Froschklettern.)
14. Klettern bis zur halben Höhe, Griff lösen und zweimal Handklapp. Beim Handklapp ist die Stange zwischen den Armen.
15. Drei Übende, die im Stand auf den Schultern von drei anderen zwischen den Stangen stehen, wechseln durch Klettern die Plätze.

Gymnastik am Reck brusthoch

1. Aus dem Seitstand vorlings: Spreizen links und rechts, dabei sollen die Fußspitzen die Stange berühren.
2. Aus dem Seitstand vorlings Fassen der Stange ristgriffs: Vorlaufen in den Hangstand, Armbeugen mit Anhocken beider Beine, bis die Knie die Stange berühren.
3. Im Hangstand: Griff lösen, Handklapp und Wiedererfassen der Stange. Die Stange ist abwechselnd ristgriffs und kammgriffs zu fassen.
4. Durchhocken in den Hang rücklings und wieder zurück.
5. Sprung in den Streckstütz und zurück.

6. Vorhüpfen in den Hangstand und eine ganze Drehung um die Längsachse.
7. Aus dem Seitstand vorlings unter der Stange, der Übende tritt einen Schritt vor und erfaßt die Stange ristgriffs. Ube Seitschwingen der Arme und Wiedererfassen der Stange. (Bild 25.)
8. Im Streckstütz vorlings. Auf- und Zurückhocken links zwischen den Händen, dann rechts.
9. Vorlaufen in den Hangstand, Anhocken beider Beine: Die Füße berühren die Stange erst neben der linken, dann neben der rechten Hand.
10. Aus dem Seitstand: Sprung mit flüchtigem Auf- und Abgrätschen in den Stand.
11. Im Hangstand: Heben beider Beine mit Grätschen und Schließen. Das Schließen der Beine erfolgt vor dem Berühren des Bodens.
12. Durchhocken in den Sturzhang rücklings und Zurückhocken.
13. Im Hangstand: Griff lösen links, die linke Hand schlägt auf den Boden. Griff lösen links, dann rechts üben.
14. Wie 13, aber mehrere nebeneinander. Jeder hat fünfmal mit der linken, dann mit der rechten Hand auf den Boden zu schlagen. Wer ist zuerst fertig?

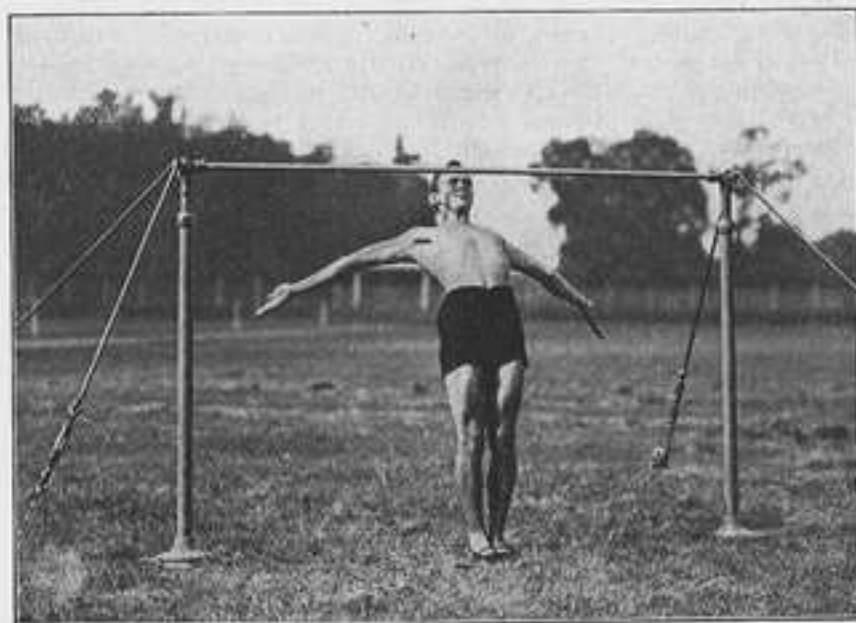


Bild 25. Seitschwingen der Arme mit Wiedererfassen der Stange

Heitere Gymnastik

Was über heitere Gymnastik zu sagen ist, steht auf S. 8—11. Die Lebendigkeit der Übungen verlangt gute Hilfestellung. Der Übungsleiter darf seine Abteilung nicht aus den Augen verlieren und muß stets hilfsbereit zur Stelle sein.

Heitere Gymnastik an der Sprossenwand

1. Ein Übender im Seitstand vorlings, ein anderer sitzt dahinter, die Hände in Nackenhalte: Der Vordere versucht auf ein Zeichen des Leiters hinaufzuklettern, der Sitzende hat ihn durch schnelles Erfassen der Beine daran zu hindern.
2. Ein Übender steht im Seitstand vorlings, ein anderer steht dahinter und hat mit beiden Händen eine Sprosse brusthoch erfaßt. Der dem Gerüt am nächsten Stehende versucht den anderen von der Sprossenwand wegzubringen.
3. Ein Übender steht im Seitstand rücklings, ein anderer steht davor und versucht eine Sprosse zu fassen, der andere soll das verhindern.
4. Zwei Übende stehen nebeneinander auf der 4. Sprosse: Die Plätze sollen gewechselt werden, der Rechtsstehende läuft immer an der Sprossenwand vorbei.
5. So viel Übende als möglich nebeneinander: Einer übernimmt die Führung. Er klettert hinauf, herunter und macht einige leichte Übungen, die anderen machen alles nach.
6. Zwei Übende sitzen auf der obersten Sprosse, zwei andere sitzen am Boden: Die Plätze sollen gewechselt werden. Wer ist zuerst fertig?
7. Zwei Übende stehen auf der 5. Sprosse, zwei andere sitzen auf deren Hüften. Die Sitzenden sollen zwischen Armen und Beinen des auf der Sprossenwand Stehenden von links nach rechts kriechen und wieder aufsitzen. Wer sitzt zuerst?

8. Ein Übender steht auf der 2. Sprosse, ein anderer sitzt auf dessen Hüften. Der Stehende versucht sich durch Schütteln von der Last zu befreien.
9. Alle Übenden sitzen vor der Sprossenwand: Auf ein Zeichen des Leiters hat jeder so schnell wie möglich auf die Sprossenwand zu klettern. Wer zuletzt mit den Füßen vom Boden wegkommt, nimmt seine Strafe entgegen.
10. Alles ist oben auf der Sprossenwand: Auf ein Zeichen soll alles so schnell wie möglich herunter in den Sitz. Der Letzte wird humorvoll bestraft.
11. Es werden zwei Abteilungen gebildet, die eine ist auf der Sprossenwand, die andere soll einen Medizinball auf die oberste Sprosse legen. Die Abteilung, die oben ist, versucht das zu verhindern.
12. Zwei Abteilungen, eine oben mit dem Ball, die andere unten: Auf ein Zeichen des Leiters versuchen die unteren den Ball zu erobern. Sobald der Ball von der Partei erobert ist, wird gewechselt.

Heitere Gymnastik am Bock

1. Aus dem Grätschitz auf dem Bock: Aufstehen in den Streckstand, ein anderer versucht, das Aufstehen zu verhindern.
2. Ein Übender steht auf dem Bock und umfaßt seine Fußgelenke, ein anderer hebt den Übenden herunter und trägt ihn in die Riege zurück.
3. Zwei Übende stehen im Querstand Gesicht zu Gesicht. Auf dem Bock liegt ein Turnschuh oder ein anderer Gegenstand. Einer zeigt gymnastische Übungen, die der andere mitmachen muß. Bei passender Gelegenheit nimmt er den Turnschuh weg, den der andere bewachen sollte.
4. Zwei Übende stehen Gesicht zu Gesicht vor dem Bock: Einer versucht den anderen auf den Bock zu setzen. (Bild 24.)
5. Zwei Übende im Seitstand vorlings kriechen zwischen den Bockbeinen hindurch, so daß sie an der Querseite des Bockes wieder herauskommen. Wer steht zuerst wieder an seinem Platz?
6. Zwei Übende stehen auf dem Bock hintereinander, der hintere springt in den Huckepack (Hilfestellung).
7. Zwei Übende wollen den Bock wegtragen, zwei suchen das zu verhindern.
8. Um den Bock wird ein Kreis mit Handfassung gebildet. Durch Ziehen und Schieben versucht jeder die anderen

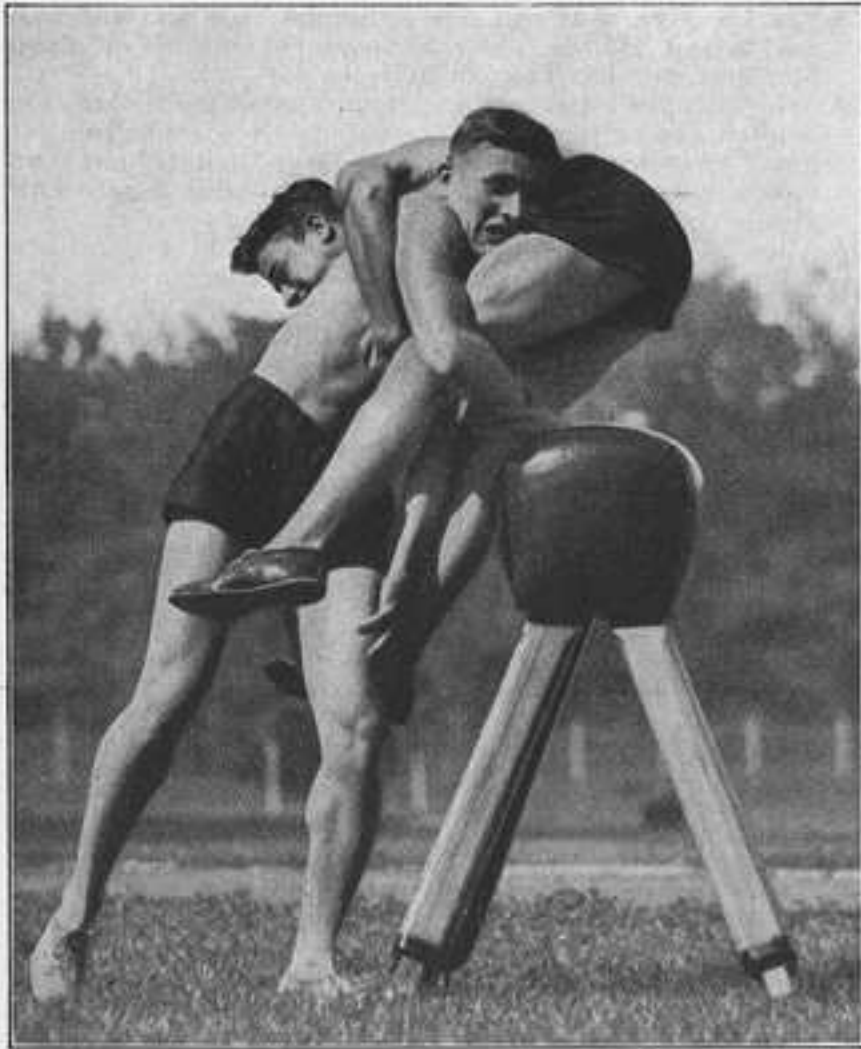


Bild 24. Fritz läßt sich nicht auf den Bock setzen

an den Bock heranzubringen. Wer den Bock berührt hat, muß ausscheiden.

- 9. Schubkarrenfahren um den Bock herum, aber nicht einzeln, sondern mehrere hintereinander im Liegestütz.
- 10. Hocke mit Anlauf, vor dem Niedersprung einen Handklapp auf die Oberschenkel.

- 11. Um den Bock wird ein Kreis gebildet, die Übenden versuchen, mit einem Ball oder einem anderen Gegenstand (Turnschuh) den Bock zu treffen. Einer soll das verhindern. Wer den Bock getroffen hat, muß den Beschützer ablösen.
- 12. Alles läuft um den Bock herum. Auf Handklapp versucht jeder, in den Streckstand auf dem Bock zu kommen. Wer steht zuerst?

Heitere Gymnastik am Barren

- 1. Drei Übende stehen im Seitstand rücklings: Drei andere versuchen unter die Holme zu kriechen, die Stehenden wollen das verhindern.
- 2. Ein Übender im Seitstand vorlings, ein anderer dahinter: Der Hintenstehende soll versuchen den Vorderen in den Stütz zu heben.
- 3. Zwei Übende rollen aus dem Seitliegen am Ende des Barrens zueinander über die ganze Länge des Barrens, jeder versucht über den anderen zu rollen.
- 4. Zwei Übende haben aus dem Grätschsitz um den linken Holm herum wieder in den Grätschsitz zurückzuklettern. Wer sitzt zuerst?
- 5. Zwei Übende sitzen im Querverhalten vor dem Barren: Die Plätze sollen gewechselt werden. Der Weg führt durch die Holmgasse, jeder kann den anderen behindern.
- 6. Fünf Übende stehen im Seitstand vorlings nebeneinander: Auf ein Zeichen des Leiters sollen sie unter den Holmen hinweglaufen und auf dem Rückweg über die Holme wieder in den Seitstand zurückklettern. Wer steht zuerst?
- 7. Alle sitzen im Innenseitsitz auf beiden Holmen: Ein Spieler geht mit einem Turnschuh um den Barren herum und gibt ihn an einen Sitzenden ab. Wer den Turnschuh erhält, hat seinen linken Nachbar durch Schläge auf das Gesäß einmal um den Barren herumzutreiben. Wenn der Geschlagene wieder Platz genommen hat, beginnt das Spiel von vorn.
- 8. Zwei Übende sitzen im Grätschsitz Gesicht zu Gesicht: Einer erfäßt die Handgelenke des anderen. Der Gefaßte versucht sich von der Umklammerung freizumachen.
- 9. Zwei Übende im Grätschsitz zueinander: Die Plätze sollen gewechselt werden.
- 10. Zwei Übende im Grätschsitz: Auf ein Zeichen des Leiters hat jeder einmal um den Barren zu laufen und sich wieder in den Grätschsitz zu setzen.

11. Drei Übende im Grätschsitz: Die beiden Äußerer, die zueinander sitzen, versuchen den Mittelsten vom Barren zu entfernen.
12. Drei Übende im Grätschsitz: drei andere wollen über den Barren klettern. Die Sitzenden sorgen dafür, daß ihnen das nicht gelingt.

Heitere Gymnastik am Pferd ohne Pauschen

1. Zwei Übende klettern aus dem Grätschsitz auf Hals und Kreuz um das Pferd herum. Wer ist zuerst fertig?
2. Zwei Übende klettern aus dem Querstand über das Pferd hinweg wieder in den Querstand.
3. Vier Übende im Seitstand vorlings: Jeder versucht in den Grätschsitz auf Kreuz, Sattel und Hals zu kommen. Wer übrig bleibt, nimmt seine Strafe entgegen. (Handklapp auf das Gesäß.) (Bild 25.)

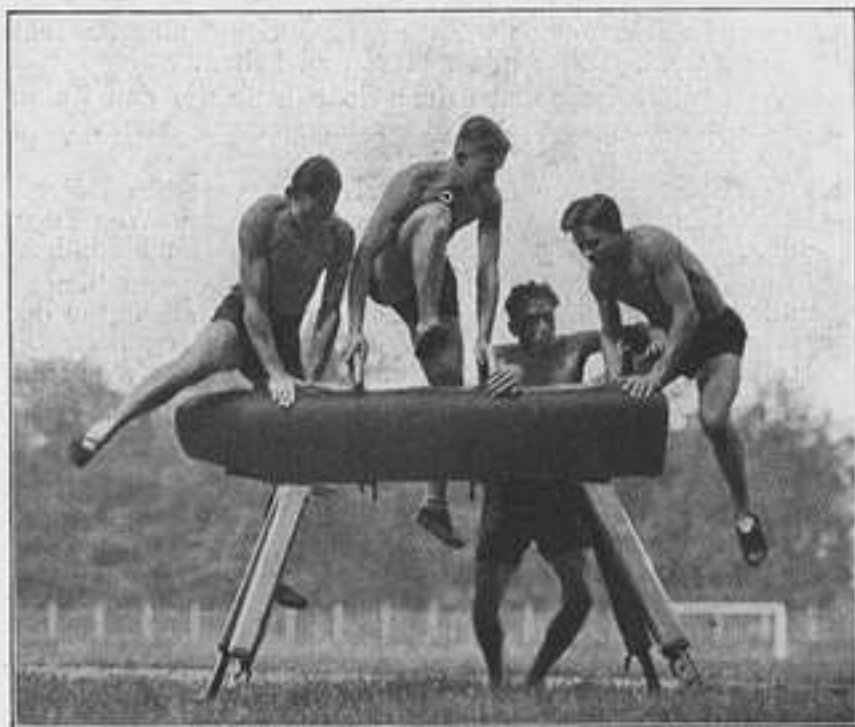


Bild 25.

Von vier Übenden soll je einer auf Hals, Kreuz und Sattel sitzen.
Wer bleibt übrig?



Bild 26. Aus dem Sitz mit Erfassen der großen Zehe Aufstehen

4. Drei Übende im Seitsitz: Auf Handklapp springen alle herunter und wechseln den Platz. Wer zuletzt sitzt, hat verloren.
5. Zwei Übende versuchen einen Dritten über das Pferd zu bringen, dieser wehrt sich mit allen Kräften dagegen.
6. Eine Flanke am Pferd. Die Füße müssen fest geschlossen bleiben. Um das kontrollieren zu können, muß jeder Übende einen Bogen Papier zwischen die Füße klemmen.
7. Acht Übende versuchen in den Grätschsitz auf dem Pferd zu kommen, höchstwahrscheinlich haben aber nur sieben Platz.

8. Es wird eine Kette mit Handfassung gebildet: Alle über das Pferd, ohne die Handfassung zu lösen!
9. Das Pferd ist mit einem Medizinball auf dem Kopf zu überklettern, der Ball wird mit einer Hand festgehalten.
10. Zwei Übende im Grätschsitz hintereinander: Der Vordere gibt seine Hände nach hinten, der Hintere umfaßt die Handgelenke, der Vordere versucht sich zu befreien.



Bild 27. Die Flucht auf den Kasten



Bild 28. Klettern, Kriechen und Rollen

11. Aus dem Streckstand mit Handfassung: Zwischen den Armen durchsteigen und wieder zurück.
12. Zwei Übende sitzen auf Kreuz und Hals: Sie erfassen die große Zehe und versuchen aufzustehen, ohne die Fassung zu lösen. Wer steht zuerst? (Bild 26.)

Heitere Gymnastik am Kasten

1. Zwei Übende sitzen Rücken gegen Rücken auf dem Kasten: Jeder versucht den anderen herunterzudrängen.
2. Die ganze Riege muß auf den Kasten hinauf, wer zuletzt steht, wird bestraft. (Handklapp auf das Gesäß). (Bild 27.)



Bild 29. Ein lustiges „Begräbnis“

3. Fünf Übennde stehen im Seitgrätschstand hintereinander auf dem Kasten, die anderen haben zwischen den gegrätschten Beinen durchzukriechen. (Bild 28.)
4. Der oberste Kastenteil wird abgenommen, die ganze Riege versucht einen sich wehrenden Übennden in den Kasten hineinzusetzen. (Bild 29.)
5. Die ganze Riege versucht einen sich wehrenden Übennden, der sich im Kasten befindet, herauszuholen.
6. Ein Übender sitzt auf dem Kasten. Auf jeder Seite steht eine Abteilung. Jede Abteilung versucht, den Sitzenden auf ihre Seite zu ziehen.
7. Auf jeder Seite steht eine Abteilung, jede Abteilung versucht, den Kasten umzuschieben.
8. Fünf Übennde sitzen im Grätschitz hintereinander. Alle sollen aufstehen. Wer steht zuerst?
9. Drei Übennde sitzen im Seitsitz nebeneinander, jeder versucht in der Mitte zu sitzen.
10. Zwei Übennde sitzen im Grätschitz zueinander am Ende des Kastens, die Hände in der Vorhalte gefaßt. Zwei andere haben aus dem Querstand auf den Kasten und



Bild 30. Ein Ziehkampf

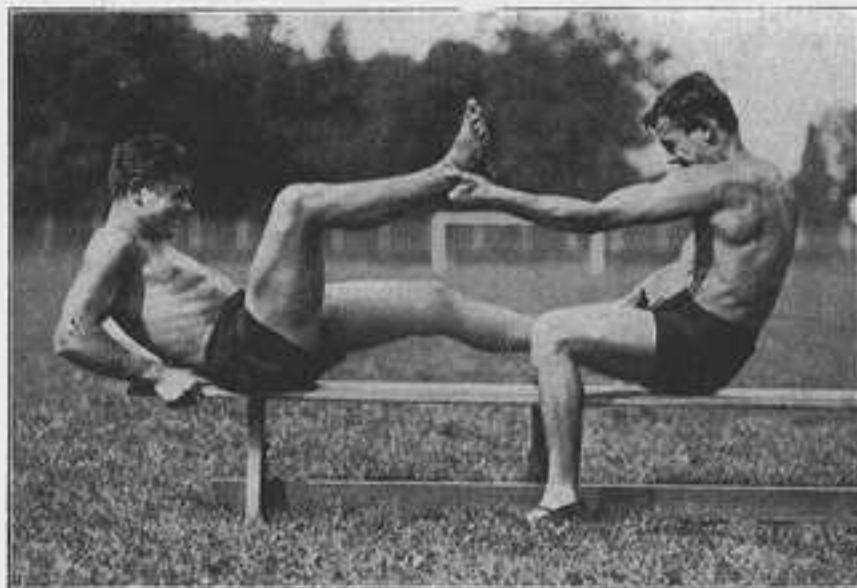


Bild 31. *Mach dich von der Umklammerung frei*

zwischen den Armen durchzusteigen und im Grätschsitz zu landen. Wer sitzt zuerst?

11. Zwei Übende im Grätschsitz mit Handfassung: Ein Dritter soll zwischen den beiden hindurch über den Kasten. Die Handfassung der beiden Obensitzenden darf nicht gelöst werden.
12. An jeder Kastenseite drei Übende: Jede Gruppe versucht die andere über den Kasten zu ziehen. Wer hinübergezogen wird, scheidet aus. (Bild 30.)

Heitere Gymnastik an der Schwedenbank oder am Balken

1. Ein Übender sitzt im Grätschsitz und versucht aufzustehen, ein anderer sucht das zu verhindern.
2. Zwei Übende in der Rückenlage, die Sohlen aneinander: Jeder versucht den anderen von der Bank zu drängen.
3. Reiterkampf. Zwei Übende im Grätschstand, die Bank zwischen den Beinen. Auf ihren Schultern sitzen zwei Übende im Reitsitz, die sich gegenseitig herunterziehen wollen.



Bild 32. *Aus dem Sitz in den Sitz*

4. Zwei Übende im Streckersitz, Rücken gegen Rücken, versuchen sich von der Bank zu schieben.
5. Zwei Übende im Grätschsitz zueinander mit Handfassung, sie drehen sich mit Unterwinden dreimal um die Längsachse. Mehrere Paare üben zusammen. Wer ist zuerst fertig?
6. Zwei Übende sitzen im Grätschsitz zueinander, der eine hat die Sprunggelenke des anderen umfaßt, dieser versucht sich von der Umfassung freizumachen, ohne die Hände zu benutzen. (Bild 31.)
7. Zwei Übende im Grätschsitz zueinander mit Stütz der Hände hinter dem Gesäß. Jeder versucht die Beine zu heben und dreimal zusammenschlagen und dabei den anderen daran zu hindern.
8. Zwei Übende im Grätschsitz, die ganze Abteilung hebt die Bank: Die Sitzenden haben einmal um die Bank herumzuklettern. Wer sitzt zuerst wieder in dem Grätschsitz? (Bild 32.)
9. Ein Übender steht auf der Bank, er soll verhindern, daß sich ein Mitspieler auf die Bank setzt. Wer beim Sitzen abgeschlagen wird, ist *Wächter*.
10. Die Übenden stehen auf der Bank, ein Genosse mit einem Medizinball ungefähr 5 m davor. Der Ball wird kräftig zugeworfen. Vor dem Fang muß der Fänger erst in die Hände klatschen. Wenn der Handklapp und das Fangen nicht gelingt, oder wenn der Fänger die Bank verläßt, muß er als Werfer vor die Abteilung.

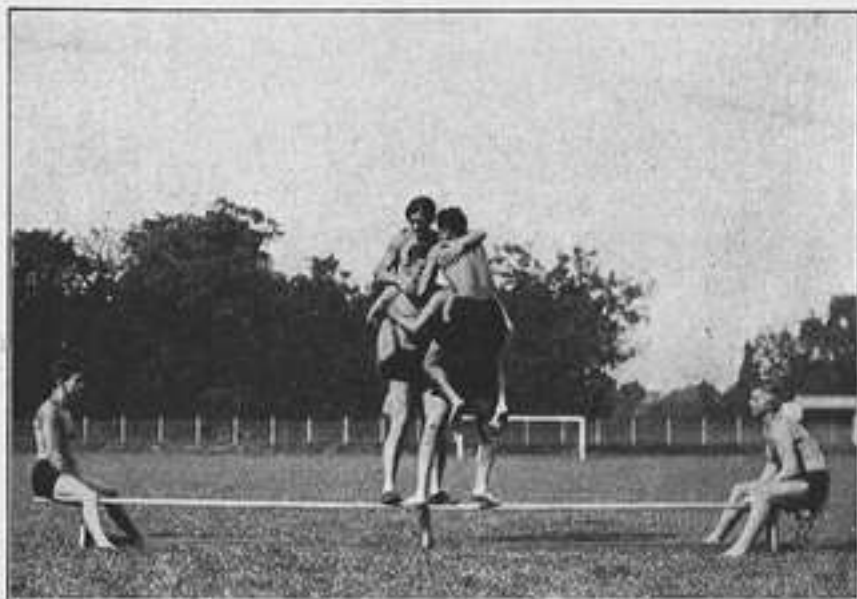


Bild 33. Mit Belastung vorbeigehen

11. Zwei Übende tragen einen anderen in Huckepack, von je einer Seite kommend, über die Bank und sollen aneinander vorbeigehen. Damit die Bank nicht umfällt, muß sie an beiden Enden festgehalten werden. (Bild 33.)
12. Die Übenden stehen sich im Seitstand vorlings mit Handfassung gegenüber: Jeder versucht seinen Gegner zu sich herüberzuziehen.
13. Zwei Übende in Bauchlage, Hände gefaßt, versuchen sich wegzuziehen. Jeder kann sich mit den Füßen festhalten.

Spielformen an der Schwedenbank oder am Balken

1. Die Riege zu beiden Seiten der Bank. Im Bauchliegen die Hände nach der Bank, ein Übender läuft über die Bank, die Liegenden sollen ihn an die Waden schlagen. Beide Arme müssen vom Boden entfernt sein.
2. Grenzkampf, die Bank bildet die Grenze zwischen zwei Abteilungen, jede Abteilung versucht die andere herüberzuziehen. Wer den Boden der anderen Seite berührt hat ist erledigt und scheidet aus oder gehört zu der Partei, die ihn bewältigte und hilft ihr nun mit.

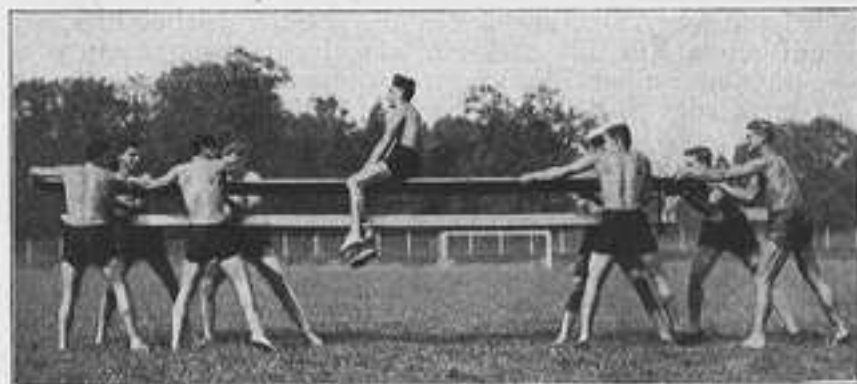


Bild 34. Die lebende Schaukel

3. Zwei Bänke mit einem Abstand von 10 m, die Übenden sitzen in gleichstarken Abteilungen auf den Bänken. In der Mitte des Abstandes liegt ein Medizinball oder ein anderes Gerät; jede Abteilung soll versuchen, den Ball hinter ihre Bank zu bringen.
4. Alle Übenden laufen um die Bank, der Leiter ruft: „Alles sitzt!“ Sofort versucht jeder zu sitzen. Wer zuletzt zum Sitzen kommt, nimmt seine Strafe (Handklapp aufs Gesäß) entgegen.
5. Zwei Bänke mit etwas Abstand. Auf jeder Bank eine gleichstarke Abteilung; die Plätze sollen gewechselt werden. Wer zuletzt sitzt, wird bestraft.
6. Alle Übenden sitzen zu beiden Seiten vor der Bank. Ein Übender steht auf der Bank und versucht die Sitzenden auf die Hände zu treten. Die nehmen ihre Hände natürlich weg, ehe der andere draufgetreten hat.
7. Der Kampf um die Bank. Zwei Abteilungen, jede Abteilung hat die Hälfte der Bank und versucht die andere Abteilung mit der Bank über eine vorher gezogene Linie zu ziehen.
8. Ein Übender steht auf der Bank mit einer Pritsche oder einem Turnschuh in der Hand, die anderen kommen heran und versuchen ihn aufs Gesäß zu schlagen, er versucht einen abzuschlagen. Wer von den Angreifern getroffen ist, muß hinauf.
9. Komm mit! Alle Übenden sitzen auf der Bank, nur einer geht um die Bank herum und ruft: „Komm mit!“ Dabei tippt er zwei bis drei Übende an. Die Plätze werden

freigehalten, bis die Gehenden wieder vorbeikommen; auf einen Ruf des zuerst allein Herumgegangenen versucht jeder einen Platz zu erwischen. Der Übrigbleibende beginnt das Spiel von vorn.

10. Die summende Biene. Die Übenden sitzen auf der Bank mit vorgehaltenen Händen. Ein Spieler streift mit den Händen darüberhin und versucht einen abzuschlagen. Der Getroffene ist Schläger.
11. Hinkampf zwischen zwei Übenden auf der Bank. Die Arme werden verschränkt, jeder versucht seinen Gegner von der Bank herunterzubringen. (Die Bank muß an den Enden festgehalten werden, damit sie nicht kippt.)
12. „Wiener Praterleben.“ Ein Übender wird geschaukelt: a) Im Grätschitz (Bild 34), b) im Seitsitz (Hilfestellung), c) im Grätschstand.

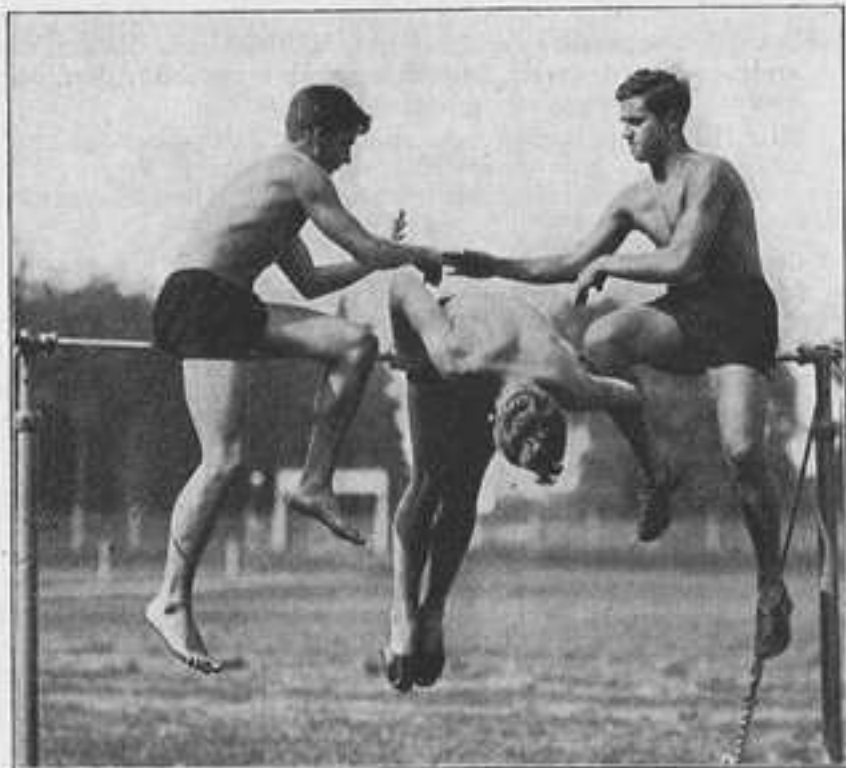


Bild 35. *Mach schnell, oder es gibt was*



Bild 36. *Wer sich „dünne“ macht, bekommt keine Prügel*

Heitere Gymnastik am Reck brusthoch

1. Zwei Übende sitzen im Quersitz ohne Handfassung zueinander, ein Dritter übt den Wellumschwung rückwärts. Die Sitzenden versuchen, ihm beim Umschwung auf das Gesäß zu schlagen. (Bild 35.)
2. Zwei Übende im Kniehang versuchen die unter der Reckstange Durchlaufenden auf das Gesäß zu schlagen. (Bild 36.)
3. Fünf Übende nebeneinander, zwei von der einen Seite, drei von der anderen Seite, Wellaufzug rückwärts.
4. Zwei Abteilungen. Eine Abteilung versucht mit dem Ball die Stange zu berühren, die andere Abteilung hat es zu verhindern.
5. Zwei Übende im Seitstütz vorlings, Durchhocken links und rechts nacheinander und wieder zurück. Wer ist zuerst fertig?
6. Zwei Übende sitzen im Quersitz rechts mit Handfassung rechts: Jeder versucht seinen Gegner von der Stange zu schieben.

7. Zwei Übende im Seitsitz nebeneinander. Der Rechtsitzende hat beide Hände griffest, der Linkssitzende versucht dessen Hände von der Stange zu lösen.
8. Von zwei Übenden versucht jeder aus dem Seitstand vorlings den Wellaufschwung rückwärts auszuführen und zugleich den anderen daran zu hindern. Wem gelingt der Wellaufschwung trotzdem?
9. Zwei Übende berühren aus dem Seitstütz vorlings mit einer Hand den Boden. Wer ist zuerst wieder im Stütz?
10. Zwei Übende wechseln aus dem Stütz in den Sitz und wieder in den Stütz. Wer ist zuerst fertig?
11. Zwei Übende wechseln aus dem Seitstreckstütz die Plätze.
12. Im Sitzen auf der Stange ist mit der Stirne die Stange links und rechts neben den Händen zu berühren.
13. Zwei Übende im Kniehang mit griffesten Händen lösen den Griff und reichen sich die Hände, dann wieder Griff fassen, mehrmals üben.

Medizinball und Sprungseil am Gerät

Bälle sollen nicht nur Wettkampfgeräte sein. Der Spieler weiß, daß die Feinheiten eines Spieles zum großen Teil in der Ballbehandlung liegen, die er neben dem Spiel fleißig üben muß. Auf diese Ballbehandlung kommt es bei der Benutzung am Gerät nicht an. Der Ball, der zum Teil auch als Einzelgerät gebraucht wird, soll Mittel zum Zweck sein. Bei den folgenden Übungen wird die Übung am Gerät durch den Ball erschwert, oder das Gerät erschwert die Ballübung. Weil der Medizinball sechs Pfund schwer ist, verlangt die Arbeit mit ihm am Gerät doppelte Kraft und Geschicklichkeit.

Auch durch den Gebrauch des Sprungseiles ist man in der Lage, die Übungen noch interessanter zu gestalten. Wir beschränken uns bei den nun folgenden Übungen nur auf einige Beispiele, die die Verwendungsmöglichkeit beider Geräte demonstrieren.

Das Sprungseil am Barren und Pferd

1. Im Querstreckstütz am Ende des Barrens, Gesicht nach außen. Zwei Übende halten ein Sprungseil ein Stück entfernt in Hüfthöhe: Schwingen mit kräftigem Abstützen und Sprung über die Leine. (Bild 37.)
2. Wie bei der 1. Übung, nur soll jetzt aus dem Seitstütz rücklings der Abschwung mit Überspringen der Leine erfolgen.
3. Aus dem Seitstütz vorlings kräftiges Abschwingen rückwärts über das Sprungseil. Wer kommt am weitesten?
4. Ein Seil ist in der Mitte des Barrens über die Holme gelegt. Ein Übender im Querstreckstütz nahe am Seil hockt über das Seil und wieder zurück.
5. Ein Übender im Querliegestütz vorlings, das Seil liegt über den Holmen. Zwei Übende ziehen das Seil langsam nach dem Barrenende und wieder zurück. Der im Liege-



Bild 37. Am Ende des Vorschwunges Sprung über die Sprungleine

stütz befindliche muß mit beiden Händen Stützhüpfen, damit er das Seil nicht berührt.

6. Das Seil wird von zwei Übenden gleichlaufend zum Barren als dritter Holm etwas unter der Holmhöhe gehalten. Aus dem Querstreckstütz in der Mitte des Barrens, Flanke links am Ende des Vorschwunges über das Seil.
7. Am Pferd: Zwei Übende stehen ein Stück vom Pferd entfernt und halten das Seil gleichlaufend zum Pferd. Aus dem Seitstütz vorlings Rückschwüngen, kräftiges Abstützen und Überspringen des Seiles. (Bild 38.)
8. Am Pferd ohne Pauschen: Im Seitstreckstand auf dem Pferd Grätschen und Schließen mit Seildurchschlag.
9. Im Querstreckstand: Schluffhüpfen und Niedersprung vorwärts mit Seildurchschlag. (Bild 39.) Wer springt am weitesten?

10. Im Streckstanz auf dem Pferd, das Seil wird mit beiden Enden in der rechten Hand waagrecht über den Kopf geschwungen, beim vierten Schwung wird es mit Heben der Beine zwischen dem Gesäß und dem Pferd durchgeschwungen.
11. Je einer auf Hals, Sattel und Kreuz im Streckstanz. Zwei Übende halten im Querstanz rechts seitlings an beiden Pferdseiten je ein Ende des Sprungseiles mit der rechten Hand und laufen rechts um das Pferd herum. Die auf dem Pferd Stehenden müssen das Sprungseil immer überspringen. Wer die Leine berührt, muß vom Pferd herunter, ein anderer kommt an seine Stelle. (Bild 40.)



Bild 38. Ein Weithodsprung



Bild 39. Wer springt am weitesten?



Bild 40. Das kreisende Sprungseil

Der Medizinball am Reck schulterhoch

1. Aus dem Seitstand vorlings wird der Ball so schnell wie möglich um die Stange herumgerollt.
2. Durchhocken mit einem Ball zwischen den Füßen.
3. Aus dem Seitstand vorlings, der Ball zwischen die Knie geklemmt: Wellaufzug rückwärts.
4. Aus dem Stütz vorlings, der Ball zwischen den Füßen: Wellabzug vorwärts, die Beine in der Vorhalte ein wenig verweilen lassen.
5. Im Seitstreckhang ristgriffs mit Vorhalte der gegrätschten Beine: Es wird versucht, einen zugeworfenen Ball mit den Füßen aufzufangen.
6. Zwei Übende sitzen zu beiden Seiten des Recks am Boden zueinander, der Ball soll über die Stange gestoßen werden. Wenn die Übung erschwert werden soll, müssen die Übenden den Abstand vom Reck vergrößern oder die Reckstange wird immer höher gestellt.

7. Ein Übender hat im Seitsitz auf der Stange einen zugeworfenen Ball wegzuschlagen. (Hilfeleistung hinter dem Sitzenden.)
8. Ein Übender im Seitsitz auf der Stange, mit Stütz der Hände neben dem Körper, soll einen zugeworfenen Ball mit den Füßen wegtreten.
9. Im Seitstütz rücklings, der Ball zwischen den Füßen: Beugen und Strecken der Arme.

Die Übungen 10 bis 15 sind Riegenwettkämpfe mit dem Medizinball.

10. Der Medizinball wird von den Ersten mit den Händen um die Recksäule den Zweiten zugerollt, der Zweite rollt weiter usw.
11. Der Ball wird mit den Füßen um die Recksäule gerollt.
12. Aus jeder Riege steht einer jenseits des Reckes. Der Ball wird aus dem Sitz über die Reckstange dem Stehenden zugeworfen; der Werfer steht auf und reiht sich hinten an, der Fänger gibt den Ball unter der Reckstange an den Zweiten usw.
13. Der Ball wird mit der rechten Hand von rechts nach links und dann von links nach rechts über die Reckstange gerollt.

Medizinballübungen am Pferd

1. Je einer im Grätschsitz auf Hals und Kreuz: Ein Ball ist um das Pferd zu rollen.
2. Je einer im Grätschsitz auf Hals und Kreuz: Ein Medizinball liegt an der linken Pferdseite. Der Ball ist aufzuheben und an die rechte Pferdseite zu legen.
3. Auf Kreuz und Hals liegt je ein Medizinball: Die Grätsche ist auszuführen.
4. Zwei Übende sitzen sich im Grätschsitz gegenüber: Der eine hat einen Medizinball, der andere möchte ihn gern haben, also Kampf um den Ball.
5. Zwei Übende sitzen im Grätschsitz, einer auf dem Hals, der andere auf dem Kreuz, vor dem Pferd liegt ein Medizinball: der Übende, der auf dem Kreuz sitzt, hat den Ball mit den Händen unter dem Pferd auf die andere Seite zu rollen, während der andere das zu verhindern versucht.
6. Mit einem Medizinball unter dem rechten Arm ist über das Pferd zu klettern.
7. Ein Medizinball liegt vor dem Pferd: Im Seitsitz zwischen den Pauschen werden die Arme gebeugt, der Ball zwischen die Füße geklemmt, die Arme gestreckt und der Ball durch eine halbe Drehung auf dem Gesäß an der anderen Seite wieder abgelegt.

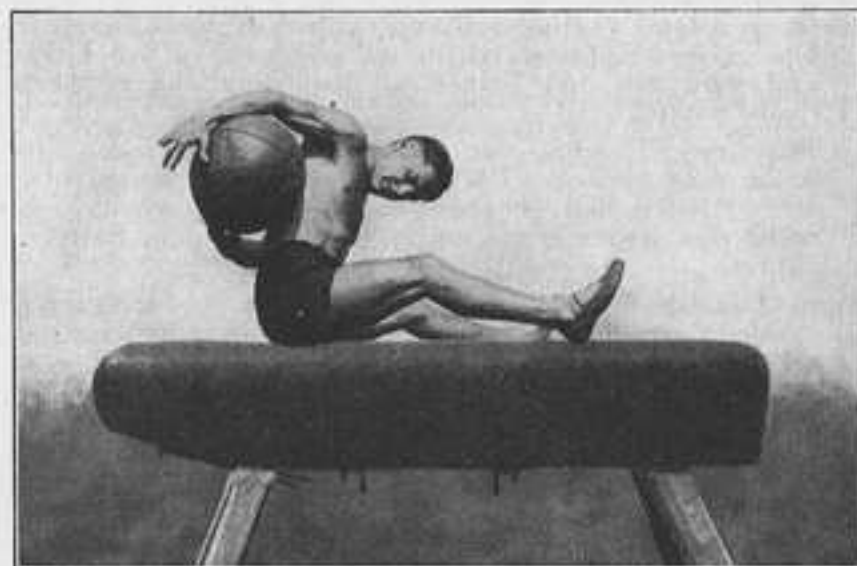


Bild 41. Rolle den Ball um den Körper und bleibe dabei sitzen

8. Zwei Übende sitzen sich gegenüber, einer hat den Medizinball zwischen den Füßen; der andere versucht mit den Füßen den Ball vom Pferd herunterzuwerfen.
9. Zwei Übende im Grätschsitz haben den Ball zweimal um ihren Körper zu rollen. Wer ist zuerst fertig? (Bild 41.)
10. Zwei Übende im Grätschsitz auf Hals und Kreuz mit je einem Ball: Der Ball ist unter dem Gesäß nach hinten zu rollen und an der linken Körperseite vorbei nach vorn zu bringen. Wer ist zuerst fertig?
11. Zwei Übende im Grätschsitz mit dem Ball auf der rechten Hand: Jeder hat mehrmals aufzustehen und sich zu setzen.
12. Zwei Übende liegen rücklings, mit den Füßen zueinander auf dem Pferd mit leicht gegrätschten Beinen, die Fußsohlen berühren sich, die Füße schräg nach außen: Der Ball wird von der Brust mit den Händen nach oben gestossen, rollt über die Beine hinauf und an der anderen Seite wieder herunter. (Bild 42.)

Übungen mit dem Medizinball an der Sprossenwand

1. Im Streckhang rücklings an der obersten Sprosse, der Ball ist zwischen den Füßen und wird bis an die oberste Sprosse gehoben.

2. Im Seitstand vorlings: Rumpfvorbeugen und rückwärts eine Sprosse erfassen. Der Ball ist zwischen den Füßen und wird mit den Beinen in den Sturzhang gehoben, dann Senken.
3. Im Streckstz rücklings: Erfasse mit Hochheben der Arme eine Sprosse. Die Füße werden geschlossen über einen Medizinball gehoben, so daß die Fersen abwechselnd den Boden links und rechts neben dem Ball berühren.
4. Im Grätschsitz rücklings, wie bei der 3. Übung, nur werden jetzt die Beine über den Ball gehoben und geschlossen, dann wieder Grätschen und Senken.
5. Im Grätschsitz rücklings, der Ball wird mit beiden Händen gehalten: Berühre mit dem Ball zuerst die Sprossen über dem Kopf und dann den Boden so schnell wie möglich. Wer berührt in 1 Minute am meisten die Sprossenwand?
6. In der Rückenlage, die Hände fassen die unterste Sprosse, der Ball ist zwischen den Füßen: Durch Rollen rückwärts wird mit dem Ball die Sprossenwand berührt.
7. Im Streckliegen auf dem Bauch, die Füße stemmen gegen die Sprossenwand: Der Ball wird mit den Händen über den Kopf und Rücken, nach hinten geworfen. Versuche eine möglichst hohe Sprosse zu treffen.
8. Im Rückenliegen, die Füße angehockt, der Ball liegt auf den Fußsohlen: Durch schnelles Strecken der Beine wird der Ball an die oberste Sprosse gestossen.
9. Im Rückenliegen, wie die Übung 8: Ein Genosse, der oben auf der Sprossenwand sitzt, läßt den Ball von oben dem Liegenden auf die Füße fallen. Der Liegende tritt den Ball wieder hinauf.
10. Im Streckhang, den Ball zwischen den Beinen: Heben der Beine in die Vorhalte, mehrmals üben.
11. Im Streckstz, das Gesicht nach der Sprossenwand: Der Ball wird mit den Händen an die oberste Sprosse gestossen. Es kann auch ein auf der Sprossenwand Sitzender den Ball mit den Händen oder zwischen den Beinen auffangen.
12. Im Rückenliegen, die Füße nach der Sprossenwand, die Arme liegen neben dem Kopf: Der Ball wird mit den Händen nach der obersten Sprosse geworfen.
13. Im Liegestütz vorlings, den Kopf nach der Sprossenwand: Den Ball zwischen die Füße klemmen und in das

Handstehen heben. Hierbei wird der Ball losgelassen, so daß er möglichst die oberste Sprosse berührt.

14. Im Seitstand vorlings, den Ball zwischen die Füße klemmen und dann mit gestreckten Beinen durch Beugen der Arme von Sprosse zu Sprosse hinaufklettern, oben den Ball fallen lassen.
15. Wie die Übung 14, nur wird jetzt oben mit dem Ball noch eine halbe Drehung ausgeführt.
16. Eine Abteilung steht mit Rumpfvorbeugen und Erfassen einer Sprosse in Hüfthöhe vor der Sprossenwand. Die andere Abteilung steht an der rechten Seite der Rumpfvorbeugenden. Auf ein Zeichen des Leiters laufen die Rechtsstehenden mit dem Ball unter die Rumpfvorbeugenden, sitzen schnell auf und werfen den Ball auf die Sprossenwand oder gegen die oberste Sprosse. Es kann auch vereinbart werden, daß nach dem Aufsitzen die Pferde „wild“ werden dürfen, d. h. sie dürfen durch Bewegungen den Reiter am Werfen hindern.

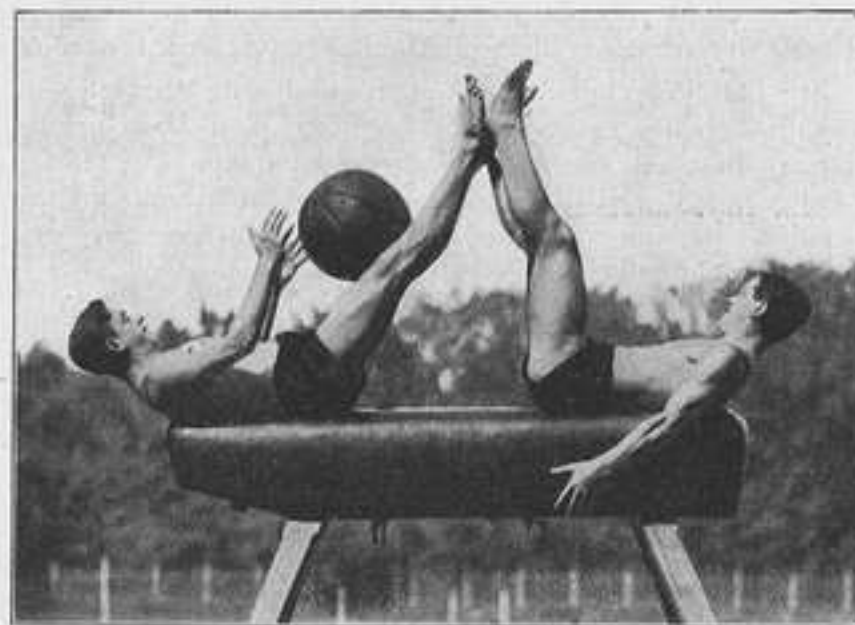


Bild 42. Berg- und Talbahn

Riegenwettkämpfe

Riegenwettkämpfe dienen zur Belebung des Übungsbetriebes und der Üben. Es sind Mannschaftskämpfe, die einen erzieherischen Wert besitzen. Es ist erstaunlich, welche Gewandtheit und Kraft oft von den Üben gezeitigt wird, wenn es sich um einen Wettkampf handelt. Jede Trägheit verschwindet, der Körper ist mit Energie und Freude geladen.

Sind mehrere Geräte vorhanden, dann kann die ganze Abteilung in Riegen eingeteilt werden. Es können aber auch einzelne Riegen gegeneinander kämpfen. Größere Riegen können auch in zwei Abteilungen getrennt werden.

Die nun folgenden Wettkämpfe sind nur Beispiele, sie können beliebig geändert werden. Der Wettkampf erfolgt immer aus einer vom Übungsleiter bestimmten Aufstellung wieder in die Aufstellung zurück. Die Abteilung hat gewonnen, die sich zuerst wieder in der gewünschten Aufstellung befindet.

Bei einem Teil der Wettkämpfe können alle Riegenteilnehmer gleichzeitig an das Gerät laufen, sie können aber auch einzeln ihre Übungen ausführen, dann zurücklaufen und den Nächsten der Riege durch Handklapp zum Laufen freigeben.

Riegenwettkämpfe an der Schwedenbank

1. Die Riegen sitzen im Grätschsitz hintereinander vor der Bank. Der Weg führt über die Bank und außenherum zur Aufstellung zurück.
2. Derselbe Weg wird auf allen Vieren zurückgelegt.

74



ring b)



3. Zwei Üben heben die Bank auf. Die Arme sind gestreckt. Der Weg führt unter der Bank zur Aufstellung zurück.
4. Die Bank soll übersprungen werden, der Rückweg führt unter der Bank hindurch.
5. Beide Riegen bilden mit Handfassung eine „Schlange“: auf dem Hinweg ist die Bank zu überspringen, auf dem Rückweg zu durchkriechen.
6. Jeder Teilnehmer hat einmal um die Schwedenbank und zurück zur Aufstellung zu laufen.
7. Jeder Teilnehmer hat mit Rumpfvorbeugen seine Sprunggelenke zu erfassen und über die Bank zu steigen.
8. Jeder Teilnehmer muß die Bank mit Schlußsprung überspringen.
9. Ein Üben wird über die Schulter gelegt und wie ein Mehlsack über die Bank getragen.
10. Ein Üben wird als „Schubkarren“ über die Bank gefahren, d. h. einem im Liegestütz Befindlichen werden die Beine gehoben, er stützt dann vorwärts über die Bank.
11. Zwei Üben nebeneinander mit Handfassung, ein Dritter hängt das rechte Knie über die Hände: „Fünfbeinlaufen“ über die Bank.

Riegenwettkämpfe am Kasten

Alle Übungen beginnen aus dem Grätschsitz in zwei Flankenreihen und enden auch in dieser Aufstellung. Die Wettkämpfe sollen nicht als Einzelkämpfe, sondern als Gemeinschaftsarbeit ausgetragen werden. Sobald das Zeichen gegeben ist, stehen alle auf und beginnen.

1. So schnell wie möglich über den Kasten und wieder zurück.
2. Jeder hat den Kasten mit beiden Händen an der entfernteren Seite zu berühren. Welche Riege sitzt zuerst wieder?
3. Beide Riegen umlaufen den Kasten, nach außen beginnen.
4. Wie die Übung 3, nur ist es jetzt gestattet, die Gegner am Laufen zu hindern.
5. Ein Kastenteil wird so auf den Kasten gelegt, daß die Abteilung durchkriechen kann, der Weg führt durch den Kastenteil, außen herum und zur Aufstellung zurück.
6. Ein Kastenteil liegt 1 m vor dem Kasten: der Weg führt hindurch und dann über den Kasten.

75



Bild 43. Über und durch den Kasten

7. Ein Kastenteil liegt 1 m hinter dem Kasten: erst über den Kasten, dann durch den Kastenteil. (Bild 43.)
8. Zwei Übende heben den Kasten aus, so daß nur noch der unterste Teil stehen bleibt: der Weg führt zwischen den beiden Kastenteilen. (Bild 44.)
9. Der obere Kastenteil ist abgehoben: jeder Riegenteilnehmer muß den Boden im Kasten berührt haben.
10. Zwei Kastenteile stehen hoch: der Weg führt hindurch und über den Kasten.
11. Die Kastenteile bleiben wie bei der Übung 10, nur bildet jetzt ein Übender eine Bankstellung im Kastenteil, die überklettert werden muß.
12. Zwei Übende tragen einen Dritten als steifen Mann durch die stehenden Kastenteile.

Riegenwettkämpfe an der Sprossenwand

1. Beide Riegen sitzen hintereinander im Grätschszitz. Auf ein Zeichen des Leiters laufen alle zur Sprossenwand und berühren durch Springen oder Hinaufklettern die oberste Sprosse.
2. Zwei Übende stehen mit Handfassung, Gesicht zu Gesicht, 3 m vor der Sprossenwand. Der Weg führt durch

dieses Tor, jeder hat die oberste Sprosse zu berühren und läuft dann auf seinen Platz zurück.

3. Zwei Übende nehmen Handfassung mit den inneren Händen und tragen einen Dritten, der auf den Händen sitzt, die Sprossenwand hinauf. Der Sitzende muß die oberste Sprosse berühren und kann sich beim Hinauftragen an der Sprossenwand festhalten.
4. Ein auf dem Rücken eines andern Sitzender wird zur Sprossenwand getragen. Der Sitzende muß sich an die Sprossenwand hängen und wird vom Nächsten seiner Riege wieder abgeholt.
5. Ein Riegenteilnehmer hat alle anderen nach der Sprossenwand zu tragen und dort „anzuhängen“. Wer sich kräftig genug fühlt, nimmt gleich zwei mit.
6. Jeder Riegenteilnehmer muß die Sprossenwand hinauflaufen und rückwärts wieder herunter. Jede Sprosse muß mit den Füßen berührt werden.
7. Im Seitgrätschstand rücklings: die Arme durch die gegrätschten Beine schwingen, rückwärts an die Sprossenwand laufen, eine Sprosse erfassen und mit griffesten Händen eine Rolle vorwärts ausführen.



Bild 44. Durch die „hohle Gasse“ muß jeder

8. Jeder Riegenteilnehmer muß auf der 3. Sprosse eine ganze Drehung ausführen.
9. Jeder Riegenteilnehmer muß sich im Streckhang rücklings hängen, die Beine heben und mit den Füßen über dem Kopf eine Sprosse berühren.

Riegenwettkämpfe am Pferd ohne Pauschen

1. Über das Pferd hinweg zur Aufstellung.
2. Ebenfalls über das Pferd hinweg, jeder erfaßt mit der rechten Hand seine rechte Zehe.
3. Über das Pferd hinweg, ohne das Pferd zu berühren. Für die Übenden, die das Pferd nicht überspringen, muß Hilfe durch eine Bankstellung vor dem Pferd geleistet werden.
4. Auf dem Pferd stehen zwei Übende im Seitgrätschstand, der Weg führt durch die gegrätschten Beine.
5. Zwei Übende stehen im Querstreckstand auf dem Pferd mit Handfassung; der Weg führt durch das entstandene Tor.
6. Jeder muß über das Pferd eine Rolle ausführen, die Übenden können sich untereinander helfen.

Die Übungen 7—14 am hohen Pferd.

7. Jeder aus der Riege soll über das Pferd gehoben werden. Hierbei kann die ganze Riege mithelfen. Wer über das Pferd gehoben wurde, darf nicht mehr mithelfen. Der Letzte macht die Hocke.
8. Über das Pferd klettern.
9. Ebenfalls über das Pferd, die Hände im Flechtgriff, der Griff darf nicht gelöst werden.
10. Über das Pferd klettern, die Hände sollen auf der Brust verschränkt werden.
11. Aus jeder Riege sollen sich drei Übende im Grätschsitze auf das Pferd setzen. Die Riege ist Gewinner, deren Teilnehmer zuerst sitzen.
12. Aus jeder Riege sollen drei Teilnehmer auf dem Pferd mit Handfassung stehen. Wer ist zuerst fertig? (Bild 45.)
13. Aus jeder Riege soll ein Übender sich auf das Pferd stellen und einen anderen im Huckepack tragen.
14. Auf Hals und Kreuz stehen sich je zwei Mann aus jeder Riege gegenüber. Die anderen aus der Riege sollen über das Pferd hocken. Sie werden hierbei von den auf dem Pferd Stehenden an den Armen hochgezogen.

Riegenwettkämpfe am Barren

1. Alles sitzt in zwei Abteilungen vor dem Barren sei. Der nähere Holm wird berührt, dann läuft jeder wieder auf den Platz zurück.
2. Alles kriecht unter den Holmen hinweg und läuft zur Aufstellung zurück.
3. Jeder läuft unter beiden Holmen hinweg, erfaßt aber dabei seine Sprunggelenke.
4. Alles läuft unter den Holmen zur Aufstellung zurück, der Weg führt durch die gegrätschten Beine eines vor dem Barren Stehenden.



Bild 45.

Von jeder Partei sollen drei auf dem Pferd stehen. Alles hilft mit



Bild 46. Mit Belastung durch den Barren

5. Ebenfalls unter beiden Holmen hinweg, aber vorher eine Grätsche über einen Übenden in Bockstellung.
6. Jeder trägt als Belastung einen Übenden im Huckepack unter den Barrenholmen. (Bild 46.)
7. Jeder schiebt einen Übenden als Schubkarren.
8. Der Weg führt über beide Holme hinweg; wie jeder darüber hinwegkommt, ist seine Sache.
9. Über den Barren hinweg, die Hände in Flechtgriff.
10. Über den näheren Holm hinweg und unter dem entfernteren hindurch.
11. Alles steht im Grätschstand in einer Flankenreihe vor dem Barren seit; der Letzte läuft durch die gegrätschten Beine und dann unter den Holmen hinweg, die nächsten folgen nach.
12. Alles läuft unter den Holmen zur Aufstellung zurück. Es ist gestattet, die andere Abteilung zu hindern.
13. Zwei Riegen sitzen in einer Flankenreihe vor dem Barren seit. Vor jeder Riege sitzt einer an der anderen Seite des Barrens. Der erste jeder Flankenreihe stößt einen Medizinball über den Barren, den der auf der anderen Seite stehende Genosse fängt und wieder zurückstößt. Wer aus der Flankenreihe den Ball gestossen hat, läuft schnell nach hinten und setzt sich ans Ende der Riege. Jeder aus der Riege hat den Ball über den Barren zu stoßen. Welche Riege ist zuerst fertig?

Riegenwettkämpfe am Bock

Zu diesen Wettkämpfen sind zwei Böcke notwendig. Wo nur einer vorhanden ist, sollen zwei Übende die Geräte darstellen.

1. Beide Riegen stehen hintereinander im Seitgrätschstand, die rechte Hand wird durch die gegrätschten Beine nach hinten gegeben, der hintere faßt mit der linken Hand zu. Diese „Schlange“ läuft um den Bock herum. ✓
2. Aus dem Grätschsitze hintereinander: um den Bock laufen. Jeder Teilnehmer muß hierbei die Arme verschränkt halten. ✓
3. Jeder Teilnehmer hat mit der rechten Hand sein rechtes Sprunggelenk umfaßt. Die ganze Riege hüpfet nun auf dem linken Bein um den Bock. ✓
4. Jeder hat mit der rechten Hand das rechte Sprunggelenk seines Vordermannes erfaßt, die linke Hand kann auf die linke Schulter des Vordermannes gelegt werden. Der Weg geht ebenfalls um den Bock herum. ✓
5. Die Riegen stehen sich mit Handfassung vor ihrem Bock gegenüber. Je ein Übender liegt auf den Händen und wird wie beim „Hechtwerfen“ nach dem Bock befördert. Dort angekommen, stellt er sich auf dem Bock in den Streckstand und springt nieder. Der Nächste folgt. ✓
6. Der Erste aus der Riege stellt den Bock aus dem Seiten in das Querverhalten, der Zweite aus dem Querverhalten wieder in das Seitenverhalten, usw. ✓
7. In der Flankenreihe: Vorspreizen links, der Vordermann erfaßt das Sprunggelenk des Hintermannes und Hüften rechts um den Bock herum. ✓
8. „Das lange Ross.“ Die Übenden der Hälfte der Riege stehen hintereinander und jeder legt mit Rumpfvorbeugen die Hände an die Hüften des Vordermannes, die anderen setzen sich oben drauf. So läuft „das lange Ross“ um den Bock herum. ✓
9. Aus dem Grätschsitze hintereinander: Durchkriechen unter dem Bock. ✓
10. Grätsche über den Bock, die Hände sind zur Faust geballt. ✓
11. Grätsche, aber nur mit Stütz einer Hand. ✓
12. Die Grätsche als Freisprung. ✓
13. Jeder rollt einen Medizinball um den Bock herum; a) mit der rechten Hand, b) mit der linken Hand, c) mit den Beinen. ✓



Bild 47. Ein Wettkampf mit dem Bock

14. Die Riege sitzt im Grätschsitz hintereinander. Der Erste jeder Riege trägt den Bock um die Riege herum, dann der Zweite usw. Wer den Bock getragen hat, setzt sich an den Schluß der Riege. Jede Riege kann bei 10 m Abstand auch den Bock vor die andere Riege stellen. Wer beide Böcke vor der Riege stehen hat, hat verloren. (Bild 47.)
15. Jeder rollt einen Medizinball um den Bock, d. h. der Ball liegt auf dem Bock und soll jetzt an der rechten Seite herunter- und an der linken Seite wieder heraufgerollt werden. Der Ball muß beim Rollen immer Fühlung mit dem Bock haben.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Zur Einführung	3
Neue Wege beim Geräteturnen	5
Gemeinschaftsübungen:	
Reck brusthoch	15
Sprossenwand	14
Bock	15
Barren	17
Waagerechte Leiter	19
Pferd ohne Pauschen	21
Kasten	24
Schwedenbank oder Balken	25
Gymnastik am Gerät:	
Schwedenbank oder Balken	27
Sprossenwand	29
Barren (brusthoch)	35
Pferd	35
Kasten — Schräge Leiter	38
Schwedenbank schräg am Reck oder Barren	41
Laufübungen an der Schwedenbank oder am Balken	43
Ringe hüfthoch — Ringe knie- und kopfhoch	44
Ringe kopfhoch — Barren schräg — Übungen an den Kletterstangen	45
Reck brusthoch	46
Heitere Gymnastik:	
Sprossenwand	48
Bock	49
Barren	51
Pferd ohne Pauschen	52
Kasten	55
	83

105

161

98

	Seite
Schwedenbank oder Balken	58
Spielformen an der Schwedenbank oder am Balken .	60
Heitere Gymnastik am Reck brusthoch	63
Medizinball und Sprungseil am Gerät	65
Das Sprungseil am Barren und Pferd	65
52 2 Der Medizinball am Reck schulterhoch	69
Medizinballübungen am Pferd	70
Übungen mit dem Medizinball an der Sprossenwand	71
Riegenwettkämpfe:	
Schwedenbank	74
Kasten	75
74 Sprossenwand	76
Pferd ohne Pauschen	78
Barren	79
<u>Bock</u>	81

490 8/12

Handwritten notes in German script, possibly a review or correction of the table of contents. The text is written in cursive and is difficult to decipher precisely, but appears to contain comments on the page numbers and the structure of the book.