

Seft 8/9



Freiübungen

Iweiter Teil: Die Betriebsweise



A80-10336

Arbeiter Turnverlag Leipzig



Die Bibliothek der Leibesübungen

bie auf Grund vielsach geäußerfer Wünsche begründet wurde, seht sich zum Ziel, den unbemittelteren Vorturnern billige Turnbücher zu schassen. Das weite Gebiet der Körperkultur steht gegenwärtig unter dem Einsluß der Resorm. Eine Flut von Turnschristen ergießt sich sährlich auf den Büchermarkt. Es ist dem seinem Erwerb nachgehenden praktisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles zu kausen oder das rechte herauszusinden. Dier will nun die "Bibliothek der Leibesübungen" einspringen. Für den billigen Preis bietetsie, reich ausgestattet mit bildlichen Darstellungen, das, was unsere Turner brauchen,

eine Fundgrube des gesamten turnerischen Wissens

in handlich-übersichtlicher Form

器を

म स म सम्मान सम्मान

Dorwort.

Mach einer Unterbrechung von 6 Jahren, seit mit bem Lehrbuch "Freiübungen", Seft 6/7 der Bibliothelt ber Leibesübungen ber Unfang gemacht wurde, konnen wir nunmehr die fo oft verlangten "Freiübungsgruppen" herausgeben. Beft 6/7 behandelt den Stoff fuftematifch. Das vorliegende Beft bringt praktifche Beifpiele aus bem Betrieb, aus dem Leben. Der unselige Krieg ift fould, bag diefes fo notwendige Lehrmittel nicht früher erscheinen konnte. Die Zeit nach bem Kriege fieht uns überall im rührigen Neuaufbau unseres turnerischen Lebens. Da kommt auch die Abungssammlung "Freiübungen" noch zurecht. Inzwischen ift auch bas Unsehen der Freiübungen im Wachsen begriffen. Sportler und Fußballfpieler lernen ebenfalls immer mehr und mehr ben Wert der Freiübungen als Borbereitungsübungen für fportliche Tuchtigkeit ichaiten. Und die Turner wiederum erkennen bie Notwendigkeit, einfachere aber wirkungsvollere Freiübungsformen gu turnen als bisher. Danach haben wir lange geftrebt. Unfer Abungsheft bringt beiden Richtungen Unregungen. Und nun vorwärts jum fröhlichen Aben!

Leipzig, April 1920.

G. Benedig, Bundesturnwart.

Aber die Betriebsweise des Freisibungsturnens.

Die Turnliteratur weist eine Menge Werke über "Freisübungen" auf. Mit den meisten davon weiß aber der, seinem schweren Erwerd nachgehende Vereinsturnwart nichts rechtes anzusangen. In der Regel sehlt es an Zeit, um nach den, oft prächtigen Hinweisen vieler Lehrbücher selbstschöpferisch an die Arbeit zu gehen. Daraus ergibt sich aber ein dringendes Bedürsnis nach sertiger, mundrecht gemachter "Turnplatzkost" für Freiübungen. Das vorliegende Hest will diesem Bedürsnis abhelsen, indem es mit Beispielen auswartet, die, jedes für sich, das Freiübungsbedürsnis eines Turnabends stillt, und zugleich eine, schon jahrelang erprobte Methode der Abungszusammenstellung vorsührt, die in mancher einschneibenden Beziehung von den älteren Werken über die Freiübungsmethode abweicht.

Es lohnt fich, vor bem Studium der praktischen Abungen

erft Renntnis von folgendem gu nehmen:

Ift eine befonbere Aufftellung nötig?

Ja! Jeder Abende muß genug freien Platz haben, um ungehindert alle vorgeturnten Bewegungen ausführen zu können. Eine praktische Aufstellung hat auch den Borteil, daß der Abende den Borturner gut sehen kann und umgekehrt auch dieser alle Abenden kritisch zu beobachten imstande ist. Wenn möglich, sei der Platz des Borturners darum auch erhöht.



Die Form der Aufstellung richtet sich nach der Art der beabsichtigten Abungen. In der Regel werden geöffnete Stirnreihen hintereinander zu einem Reihenkörper vereinigt gewählt und genügen auch dem gewollten Zweck. Um Platz zu gewinnen läßt man, wenn nötig, die graden oder ungraden Rotten noch einen oder zwei Schritte vor- oder rückwärts gehen ("Schachbrettaufstellung"). Rleine Turnabteilungen können auch in "Staffelaufstellung") oder im einfachen oder doppelten Stirn- oder Flankenkreis antreten. Das letztere ist besonders beim Frauenturnen hin und wieder eine passende Abwechslung.

Der Weg zur Aufftellung.

Er sei so kurz und schnell zurückgelegt als nur möglich. Ich habe dafür nur wenige Formen in Gebrauch. Wir treten stets in einsacher oder doppelter Stirnreihe an und beginnen mit einigen Umzügen im slotten Marsch oder "Schnellmarsch". (Das ist Marschieren im Lausschrittempo.) Dieses Marschieren rechne ich schon zu den Freisübungen und zwar dient es dem doppelten Zweck, erstens die Abenden sür die eigentliche Turnarbeit vorzubereiten, sie warm zu machen und zweitens sehe ich darin eine notwendige Haltungsübung zur Verbesserung der Körperhaltung beim Gehen. Natürsich müssen dabei während des Marsches Haltungssehler verbessert werden.

Haltungsfehler im Marsche sind: Aunder Rücken und hängende Schultern, der Kopf vorgesenkt. (Nicht auf den Fußboden gucken!) Lässiges Schlenkern mit den Armen, statt rhythmisches Mitschwingen, Schaukeln mit dem Oberkörper. (Wird oft beobachtet als Folge des üblen Einflusses der häßlichen modernen Tänze.) Schlürfendes Fortbewegen der Beine, statt straffes Herauswersen der Unterschenkel. Mach einem oder mehreren Umzügen heißt es:

"Nebenreihen links zu Stirnpaaren - nacheinanber*) - Marich!"

Ist bas geschehen, dann erfolgt an der dafür vorbestimmten Platiftelle der nächste Befehl:

"Nebenreihen links zu Biererstirnreihen — nacheinander — Marich!"

Diese Reihung führt zur Aufstellung und ich habe dabei nur noch nötig die Arme auszubreiten worauf die Abenden von selbst beim Borwärtsmarschieren strahlenförmiges Offnen zu zwei Schritt Abstand ausführen. (Weil es fast regelmäßig so gehandhabt wird.)

Wenn wir in doppelter Stirnreihe angetreten find, bann beißt es einfach:

"Rechts - um!" "Bur Aufftellung - marich!

Hierfür besteht ein für allemal die Gepflogenheit, das ein Lied dabei gesungen wird und daß der alte "Lionsche" Ausmarsch solgt, nämlich Durchzug durch die Mitte des Abungsraumes, dann abwechseind links und rechts Abschwenken der Paare und entgegengesetzte Umzüge die zum Begegnen, wo sich die Paare zu Viererreihen vereinigen.

Wenn wir, wie es besonders beim Winterturnen häufig vorkommt, an einem Abende mehrmals zu Freiübungen antreten, dann wird einsach besohlen:

Bur Freiübungsaufstellung — marsch, marsch!" Worauf alle Abenden schnellstens ihre Plätze einnehmen und sich ausrichten. Vorbedingung ist natürlich hierbei, daß man schon bei der ersten Aufstellung sagt:

^{*)} Staffelaufstellung: Aus ber Stirnreihe tritt ber Zweite 2, ber Dritte 4, der Bierte 6 Schritte vor usw. Ober man beginnt von der Mitte aus. Der Mittelste steht, die nächsten 2, die nächsten 4, die nächsten 6 Schritt rückwärts usw.

[&]quot;) Nacheinander heißt: Der Zweite beginnt die Reihung und reiht sich neben den Ersten. Ihm folgt bann der Bierte der sich neben ben Dritten reiht usw. Immer, wenn der vorhergehende fertig ist beginnt der nächste. Man spart babei das Abgählen.

"Jeder merke sich seinen Plat!" (Bordermann, Mebenmann, Orientierung nach den Wänden, Turngeräten usw.) "Wir brauchen die Aufstellung noch einmal!"

Turnabteilungen, die aus regelmäßig erscheinenden Teilnehmern bestehen, können sogar die se Form der Aufstellung allen anderen vorziehen.

Der Abungswert bes Freiübungsturnens.

Die Armübungen dienen einerseits zur Kräftigung der Armmuskeln (Stoßen, Schlagen, energisches Schwingen), andererseits wird durch Armheben, vor allem seitwärts, durch Armkreisen und tüchtiges Armschwingen der Brustkorb gehoben. Hierdurch wieder ergibt sich eine wertvolle Lüftung der Lungen und Lungenspitzen, denn mit dem Armheben soll stets ein geatmet werden. Das Heben und Senken des Brustkorbes beeinflußt die Beweglichmachung der Rippen, die zu ergiebiger Atmung unbedingt notwendig ist. Je kräftiger, also die Armübungen, umso größer der Abungswert.

Die Beinübungen erziehen zur sicheren Beherrschung der "Gehwerkzeuge". Sie bewirken, daß der Abende sich geschmeidig und gewandt bewegen lernt und alle "eckigen", "hölzernen" Umgangssormen ablegt. Außerdem sind Beinsübungen natürlich ein wirksames Krästigungsmittel für die Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskeln. Anieheugen, Gehen am Ort mit hohem Anieheben, Heben in den Zehenstand, hohes energisches Spreizen und Beinschwingen. Alle diese Abungssormen in ihren unzählichen Möglichkeiten sind wertvoll. (Auch die wichtigeren Schrittarten des Frauenturnens gehören dazu.) Anieheugen und hohes Anieheben hat außerdem sehr günstigen Einfluß auf die Durcharbeitung der Unterleibsorgane, auf die Anregung des Blutkreislaufs daselbst und auf die Fortbewegung des Darminhalts. Darum macht sleißig Beinübungen.

Die wertvoliste Bein- und Atemübung ist der Dauerlauf. Als Langstreckenstillauf sollte er deshalb, wenn möglich in jeder Abungsstunde drankommen.

Die Rumpfübungen. Gie haben in erfter Linie etgiebigen Ginfluß auf die Tatigkeit der inneren Organe. Mit dem Rumpfheben und Ruchbeugen geht Ginatmen, mit bem Rumpffenken und Borbeugen geht Musatmen einher. Beim Geitbeugen erfolgt einseitiges Ginatmen, beim Wiederstrecken Ausatmen. Durch Rumpfftrecken und Ruckbeugen werden die Borderfeitenmuskeln gedehnt und die Rückenmuskeln verkurgt. Das ift außerordentlich notwendig, weil wir bei ber Arbeit die Ruckenseitenmuskeln zu fehr überstrecken. (Wir find zu lange vorgebeugt.) Die Rückenmuskeln verlieren badurch die Fahigkeit fich wieder genugend zusammenzuziehen und bas ift schuld an ber vornüberhangenden, Schlechten Saltung vieler Menschen. Schultern gurudt! Aufrecht geben und fteben! Das muß des Turners Rennzeichen fein. Das wollen wir mit unferen "Saltungsübungen" erzielen. Wir ftarken burch Rückbeugen, Borfenken und Rumpfdrehen und -kreifen die Rückenmuskeln, burch Seitbeugen und Rumpfbreben die feitlichen Muskeln und durch Ruckfenken aus bem Sit (mit Unterftützung burch Gefthalten ber Fuge) die Bauchmuskeln.

Rumpfübungen befördern zudem den Blutkreislauf, regulieren die Tätigkeit der Berdauungswerkzeuge (Magen, Darm, Leber) und haben erzieherischen Einsluß auf die ganze Köperhaltung. Darum macht tüchtig Rumpfübungen. Sie sind in der Regel langsam und "zügig" auszuführen, doch können Rumpfdrehen, Borbeugen, Seitbeugen und Rückbeugen ohne Schaden auch in kürzerem Zeitmaß geturnt werden.

Das Zeitmaß, in dem die Freiübungen zu turnen sind, richtet sich nach den Abungen selbst und nach den ausübenden Turnern. Gliederübungen sind in der Regel im lebhasten, Rumpfübungen im ruhigen Zeitmaß zu turnen.

Lebhaftes Zeitmaß ist "les Takt und "le Takt. Ruhiges Zeitmaß ist "les, *les und doppelte *le Takt also "le (= 8 Schrittzeiten). Ubungen (Bewegungen oder Halten), die erst gelernt werden müssen, turnt man zuerst ohne Takt im sogenannten "Freien Üben". Die Erziehung zur Entsichlußfähigkeit und idealer Körperbeherrschung fördern Abungen die im ungleichen Taktmaß geturnt werden. Das sind solche, bei denen kurz hintereinander im Schrittzeitmaß mehrere Bewegungen auseinander solgen. (Siehe die 28. Turnstunde und die Festübungen, insbesondere Gruppe 1.) Nur hüte man sich widersinnige Abungszusammenstellungen zu machen. Sine neue Bewegung muß mit Naturnotwendigkeit aus der vorhergehenden herauswachsen. Darin liegt das Geheimnis slüssiger Abungszusammenstellung.

Die Auswahl bes Abungsftoffes.

Hierbei muffen uns verschiedene Gesichtspunkte leiten. Obenan stehe der Grundsat, daß die Freisbungen jeder Turnstunde körperlich so viel tüchtige Arbeit bringen, daß man sagen kann:

Das Blut ift in Wallung gekommen, Berg und Lunge erhöhten ihre lebenswichtige Tätigkeit.

Die Eingeweide, Leber und Berdauungsapparat, wurden heilsam durcheinander geschüttelt und durchgeknetet.

Der ganze Körper wurde tüchtig gerecht und gestrecht und alle Glieder gehörig in Bewegung gesetht.

Ist die Auswahl der Abungen hiernach erfolgt, dann ist der Zweck der Freiübungen nach der wesentlichsten Seite erfüllt.

Der nächste Grundsatz, der bei der Auswahl des Abungsstoffes beachtet sein will ist der, daß man Rücksicht darauf nimmt für wen die Abungen bestimmt sind. Araftige Turner und Jugendturner muffen tüchtig mit Araft und Gewandtheit bildenden Abungen herangenommen werden.

Altere Turner benötigen ein ausgeglichenes Mag ruhiger Dauerübungen.

Frauen und Madden sollen ebenfalls kräftige Freiübungskost haben, baneben aber auch die geschmeibige Unmut und Grazie pflegen.

Jungere Rinder beginnen mit Spielformen und Nachahmungsübungen.

Eine Menge Abungen sind für Jedermann gleicherweise nützlich und brauchen — wenn ja eine Abanderung nötig erscheint — oft nur im Taktmaß oder in der Summe der Wiederholungen abzuweichen.

Freiübungen sind aber auch ein außerordentlich wichtiges Trainingsmittel für Geräteturner und für Sportler und Spieler. Zu solchem Zweck erfolgt die Auswahl der Abungen ganz nach den Forderungen des Hauptzieles und zwar erstens: Kräftigung des Gesamtorganismus und zweitens: Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch besondere Abung spezieller, für die in Betracht kommende Sportart hervorragend tätiger Glieder, Organe und Muskelgruppen.

Die Auswahl des Abungsstoffes richtet sich endlich aber auch danach, ob die Abungen lediglich Turnplatkost, mit ihren allgemein gültigen Grundsätzen, sein sollen (siehe weiter vorn) oder ob es sich darum handelt, in ansprechender, schöner und eindrucksvoller Weise, öffentlich für die Turnsache zuwerben. Im letzteren Falle werden die Abungen entweder "Massenübungen" sein, da muß also jedem Mitgliede bezüglich der Schwierigkeit die Möglichkeit offen stehen, noch mitzukommen. Oder aber, es sind "Kunstfreiübungen" zurner und Turnerinnen geeignet sind (siehe das Kapitel "Festsreiübungen").

Die Dauer ber Ubungen.

Es gibt Turnabteilungen beren Abungsftoff nur in Freiund Sandgerätübungen befteht (Altersriegen, Frauenriegen, Rranke, Fettleibige ufm.). Ihnen kann keine allgemein bindende Zeit vorgeschrieben werden. Mehr als dreiviertel bis eine gange Stunde Abungszeit durfte auch bei ihnen nicht ratfam fein. Im Bereinsbetrieb fei eine Biertelftunde für Freis oder handgerätenbungen allabendlich eins für alles mal feftgefest. Dabei kann es allerdings nichts ichaben, wenn auch einmal 5 Minuten zugegeben werben. Langer foll man aber Freiübungen nicht ausdehnen. In 15 bis 20 Minuten kann der Vorturner seine Abteilung tüchtig burcharbeiten. Und - wie mit jeder Sache, fo auch hier "Allzuviel ift ungefund." Es nimmt die Freude am Aben und ift somit dem Freiübungsbetriebe nachteilig. Freilich, ein fehr tilchtiger Leiter wird auch in halbstündiger Abungszeit das Intereffe feiner Leute machzuhalten miffen. Dazu gehört aber ebensoviel Ronnen wie Zeit zum Borbereiten. Das aber fehlt unter Borturnern vielfach noch.

Die Dauer der einzelnen Ubung richtet fich nach ihrer Wirkung auf ben Körper. Unftrengende Abungen werden nur einmal oder mit wenigen Wiederholungen geturnt. Weniger anstrengende dagegen mit öfteren Wiederholungen. Nach dem Aben muß jeder Teilnehmer das Gefühl tüchtiger Ausarbeitung haben. Es ift alfo gang falich und wertlos, Abungsgruppen nur einmal links und einmal rechts durchturnen gulaffen. Das ift ichade um die Zeit des Einubens und schade auch um die Zeit ber Borführung (fofern es fich um Festübungen handelt). Wir muffen ben Grundfat vertreten: "Nicht vielerlei Abungenje einmalturnen, fondern wenige kraftpoll wiederholen.

Die follen die Ubungen ausgeführt werben?

Der weiter vorn fkiggierte Abungszweck wird erft bann restlos erreicht, wenn jeder Abende fein ganges Ronnen mit größter Gewiffenhaftigkeit zum Nachturnen ber vorgezeigten Abungen verwendet. Nachgewiesenermaßen tut man das aber mit um fo größerer Sorgfalt, je beffer man vom 3weck und von der Wirkung der Abung unterrichtet ift. Der Borturner foll beshalb nicht außer acht laffen, immer wieber gelegentliche Bemerkungen über den Abungswert ber vor-

geturnten Bewegungen einzuflechten.

4

Darum sollen die Abungen auch in erster Linie zweckmagig richtig ausgeführt werben. Im erften Teil ber "Freinbungen" (Beft 6/7) lernten wir die richtige und die fehlerhafte Saltung ber hauptfachlichften Freiübungshalten kennen. Siernach foll grundfählich die Korrektur der Ubungen auf dem Turnfaal erfolgen. Turnwarte und Borturner muffen unbedingt die richtige Ausführung der Abungen kennen. Dafür follen Borturnerftunden aller Urt Gorge tragen. Die Turner felbft mogen auch bin und wieder mal gur Gelbithritik herangezogen werden, indem reihen- ober rottenweise die eine Abteilung eine Stellung übt, mahrend die andere Abteilung an die Abenden herantritt und etwaige Fehlerhaltungen ausbeffert. Das ift ein gutes Erziehungsmittel und wirkt um fo beffer, je tiefer ber Turnleiter felbit in ben Stoff eingedrungen ift und ihn feiner Abteilung gu übermitteln verfteht.

Noch einige methobische Winke möchte ich hier anbringen und denke da besonders an die richtige, ergiebigfte Urmhalte. 3. B.: "Urmseithalten", lagt man fie ausführen ohne auf klärenden Sinweis, lediglich auf den Befehl: "Urme feitichwingen!" Da werden fich nur diejenigen befleißigen die Abung richtig zu machen, die Intereffe haben ober Beicheid wiffen. Damit durfen wir uns aber nicht zufrieben geben. Ich verlange deshalb immer von neuem, daß be jedem Urmfeitschwingen, sheben ober -ftogen in ber Geithalte die Urme fo geftrecht und "aus ihren Gelenken" gezogen werden müffen, als ob jeder Abende dabei gleichfam den Willen habe, die beiden Seitenwände der Turnhalle gleichzeitig zu berühren. Das hilft. Natürlich foll babei auch

ber Hinweis auf möglichstes Zurücknehmen der Arme nicht fehlen.

Wenn wir nun beispielsweise einen Aussall links seitwärts ausgeführt haben, dann wird die Stellung noch wirksamer und im Ansehen energischer, wenn ich eindringlich fordre: "Bersucht die linke Wand mit der Hand zu tippen!" Der Erfolg ist dann, daß alle nicht steisbeinig und hölzern in



Bilb 1. Gewöhnlicher Ausfall linfs feitwarts mit Armfeitschwingen.

ber Ausfallstellung stehen, sondern wie es sein soll, weit seitwärts in geneigter schräger Linie (Bild 1 und 2).

Bei Schräghalten foll ber Urmzug natürlich ichräg in der Berlängerung der Urme erfolgen.

Die Sochhalte ist nach bemselben Grundsate auszuführen. Sier versuchen wir uns so zu strecken, als ob wir die Zimmerdecke berühren wollten.

Neben ber Tatsache, daß wirklich die ganze Spannung ber Urme in ber Seithalte um einige Zentimeter vergrößert wird, wenn, wie oben, die Urme "herausgezogen" werden, so bleibt noch die andere, nicht unwichtige Tatsache zu verzeichnen, daß durch diesen methodischen "Aniss" keine Ausstellungen an der Streckhaltung der Arme mehr zu machen sind. Denn, wer mit Hochhalte an die Zimmerdecke langen will, der kann keine krummen Arme machen,

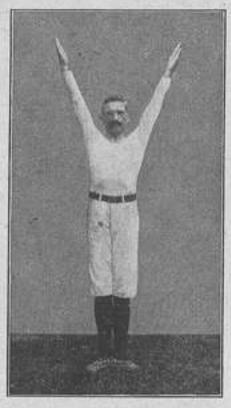
Bur Sochhalte felbst aber noch ein paar Worte. Die senkrecht nach oben gestreckte Sochhalte ber Urme gibt Ber-



Bild 2. Richtiger Ausfall links seitmarts mit Armseltschwingen und energischem Ziehen bes Körpers nach ber linken Seite bin.

anlassung zu allerlei kritischen Betrachtungen. Biele Menschen leiden an Schulterblattversteisung, wodurch es ihnen unmöglich ist die Arme senkrecht hochzuhalten, ohne eine Berbiegung der Wirbelsaule dabei zu erzielen. Das äußert sich durch Borbiegen des Leides. Hier ist also nicht Lässigkeit die Ursache mangelhafter Ibungsaussührung. Aber auch wo nicht Versteisung vorhanden ist bleibt die senkrechte Hochhalte eine "Zwangshalte". Ich habe darum eins sür allemal die Hochhalte mit etwas seitschräg gehaltenen Armen eingeführt und sie auch in diesem Buche so behandelt siehe

Bild 3), weil hierbei die eben genannten Fehler wenig ober garnicht hervortreten. Ja weil ficher eber eine größere Weitung bes Bruftkorbes damit verbunden ift. Ginngemag wurde biefe geöffnete Salte auch auf die Borhalte angewendet.



Bith 8. Empfehlenswerte Armbochbalte, Arme etwas ichrag nach außen.

Musfall, Auslage, Schreiten und Stellen find gur Erhöhung des Rorperwertes und gur Sebung des Musfebens nur mit vorausgebenbem flüchtigem Spreigen auszuführen. Man foll alfo Ausfall links feitwarts beifpielsweise so machen: Erft flüchtiges Seitspreigen und unverweilt angeschloffen die Ausfallbewegung. Die Fußipige berührt ben Boden zuerft. Micht ftampfen!

Rumpfruchbeugen barf nie übertrieben werden und ift nur in den Bruftwirbeln zu versuchen. In keinem Falle barf babei ber Leib vorgebracht und etwa gar eine Aberdehnung ber Bauchwand stattfinden.

Die Turnfprache.

Im erften Teil ber Freiübungen (Seft 6/7 ber Bibliothek ber Leibesübungen) find die grundfaglichen Richtlinien für die Turnsprache niedergelegt. Wir haben uns deshalb hier nur mit einigen unwesentlichen Ergangungen gu beschäftigen.

Die Turnsprache soll, soweit als nur möglich, einheitlich fein. Darum muß aber noch lange keine Zwangsjacke baraus gemacht werben. Go fagen wir im Ausführungsbefehl bei Urmheben - hebt! Geitstellen - ftellt! ufm. Das ift bei zusammengesetzten Bewegungen nicht ratfam. Much "übt!" bafür zu fagen ift nicht gut, es klingt bei mancher Stimme nicht ichon (hohe Stimme von Borturnerinnen). Ich habe deshalb als Befehlswort das Zahlwort gewählt. Go: "Geitschreiten links - 1!" Dber: "Tiefe Aniebeuge und Borichwingen ber Urme - 1!". Das bringt burch.

Bei ben Rumpfübungen habe ich eine kleine Berkurzung ber Bezeichnung vorgenommen. 3. B .: "Rumpfvorbeugen" für "Rumpfbeugen vorwarts", "Rumpfrudbeugen" für "Rumpfbeugen rudwärts" ufm.

Der vielgebrauchliche Ausbruck "Spannbeuge", für eine der echten " Spannbeuge" am Reck ober "Ribftol" ahnliche Abung, murbe unterlaffen, weil Spannbeuge eben nur mit Buhilfenahme fefter Gerate möglich ift. Wir fagen alfo "Rumpfruchbeugen".

Much hohes Rumpfruckbeugen zu fagen ift nicht nötig, weil, wie ichon bei der Befprechung über " die Musführung ber Abungen" gefagt wurde, Rumpfruchbeugen nur burch hohes Ruchbeugen erzielt merben foll. Gin anderes ift ausgeschloffen.

Greiftbungen. 2. Teil.

Der Ubungsgruppenaufbau.

Die Bereinigung einer Ungahl Bewegungen zu einem Gangen nennt man eine "Abungsgruppe". Früher - und verichiedentlich auch heute noch - wurde Wert barauf gelegt, daß die Bufammenftellung der Bewegungen recht eigenartig und immer "neu" war. Es follte immer "etwas andres" gezeigt werden. Dabei unterliefen begreiflicher Weise die tollften "Gliederpuppenftuckchen". Es kamen Gedachtnisqualereien zustande, an deren Folgen heute noch teilweise die Bereine kranken. Denn wer bagu verurteilt war Abungen nachgumachen, die jedes körperlichen Wertes bar, bafür aber eine Unsumme Gedankenarbeit erforderten, der konnte kein Freund vom Freiübungsturnen werden. Golde Abungsgruppen verwerfen wir also und stellen die Aufgabe für den Betrieb des Freiübungsturnens eines Abends fo, daß möglichst einfach zu merkende, dafür aber um so richtiger ausführbarere und wirksamere Bewegungen zusammengestellt werden. Wir wollen lieber achtmal die Urme hintereinander hochstoßen, dann achtmal feitstoßen und schließlich achtmal vorstoßen, als nach alter, gekünstelter Methobe je einmal hoch, einmal feit- und einmal vorstoßen, worauf bann immer die Wiederholung folgte. Bor lauter Aufpaffen, daß wir die richtige Aufeinanderfolge behalten, vergeffen wir meift die Abung richtig kraftvoll auszuführen. Wenn uns die Wirkung auf den Rörper bas Sochite ift, dann brauchen wir recht wenig von dem Abungsgruppenaufbau ber alten Schule.

Die Abungsgruppen in dem vorliegenden Beft find, jede für sich, auf das Abungsbedürfnis eines Turnabends zugeschnitten. Oft gehören mehrere zusammen, über mehrere Abende verteilt, sofern es sich darum handelt, eine bestimmte Aufgabe tiefer ichurfend zu behandeln. Feftübungsgruppen mulfen beifpielsweise aus bem gewöhnlichen Abungsbetriebe herauswachsen. Stud um Stud foll die Festübungsgruppe, ohne sonderliche Belaftung bes Turnabends, in ben ficheren Befitt der Abenden übergeben.

Wenn nun aber auch die Forderung aufgestellt wird, baf nur einfache, aber ergiebige Bewegungen für Urme, Rumpf und Beine ben Inhalt einer Abungsgruppe bilben follen, so braucht deshalb durchaus nicht Ginsachheit zur Gin för mig = keit zu werden. Alfo, nicht übers Biel ichiegen! Monoton und langweilig und unintereffant barf ber Abungsftoff nicht fein. Blog mit ben einfachften Dauerubungen konnen wir zwar den gesundheitlichen und körperbildenden Breck ber Abungen erreichen, wir können damit aber nicht unfre Turner dauernd feffeln. Darum burfen wir nicht ein zig nur einfache Bewegungen für fich wiederholen, fondern wir muffen biefe und einfache Berbindungen von Bewegungen turnen, alfo doch Abungsgruppen zusammenftellen. Aber nicht wie früher bas Gedächtnis belaftend, fondern als Mittel zum Zweck, nämlich: Das Ungenehme mit dem Nützlithen zu verbinden (fiehe 12. Turnftunde). Und, verschmaben wir es auch, in einer Gruppe zu vielerlei aneinanderzureihen, fo greifen wir bennoch gern in die Rulle des Stoffes und forgen durch Abanderung ber Sauptformen fur die nötige Abwechflung. Dber wir fügen " 3wifchenübungen" ein, die unter sich auch wieder, von Kall zu Kall, zwar gleichartig - 3. B .: Supfübungen - aber doch verschiedengeftaltig find. Saben wir heute Ausfall feitwarts in gewöhnlicher Art geubt, so konnen wir bas nachste Mal gern in die Ausfallstellung feitwarts mit einem Sprunge gelangen. Ein andermal üben wir Ausfall feitwärts mit gleichzeitigem Aufzehen des Ausfallbeines und schließlich kommt auch mal Ausfall feitwarts mit Rreuzen bes Ausfallbeines vor bem Standbein bran ("Areugausfall"). Beute ift unfre Supf-Bwifchenübung "viermal Galopphupfen feitwarts" und guruck, morgen gefällt uns "Sopferzwirbel", bas nächfte Mal "zweis mal Galopphupfen feitwarts mit Wiegeschritt" und ein andermal "ein Schottischupf feitwarts mit Wiegeschritt". Diesmal machen wir Rumpfruckbeugen im Streckstand, bas

Aber die Betriebsweise bes Freiübungsturnens.

nächste Mal im Knien, ein andermal in einer Ausfallstellung vorwärts und schließlich auch mal aus der Ausfallstellung vorwärts mit Knien eines Beines. Doch damit nicht genug, jeder der eben genannten Formen des Rumpfrückbeugens können die verschiedensten Armhalten zugeordnet sein: Armhochhalte, Armschräghochhalte, Nackenhalte, Seithalte u. a. m.

So tut sich vor dem Auge des überlegenden Vorturners das weite Gebiet der "Abungsmöglichkeiten" auf, das mit den oben angeführten Beispielen nur angedeutet, keineswegs aber erschöpfend behandelt wurde. Denn durch allerlei zugeordnete Bewegungen und durch verschiedenes Taktmaß der Gesamtübung oder einzelner Abungsteile, lassen sich noch ganz erhebliche Abänderungen sonst gleicher, wertvoller Abungen und Abungsgruppen erzielen (siehe 5. Turnstunde, Abung 4). Gewarnt muß aber immer wieder werden vor der Sucht nach Abwechslung, die des Guten zu viel tut und auf Rost en des Abungszweckes geht.

Das Vorturnen.

Hiervon hängt alles ab. Ist der Borturner sicher, turnt er seine Abungen tadellos vor und versteht er es, bei besonders dazu geeigneten Abungsteilen auf deren Wert und die Möglichkeit ihrer baldigen Beherrschung mit kurzen treffenden Worten hinzuweisen, dann erwirdt er sich bald das Bertrauen seiner Abteilung. Die Abenden solgen seinen Aussührungen gern und werden umso besser, lieber und geduldiger nachturnen, je besser und mustergültiger die Abungen vorgeturnt werden.

Ist es möglich für das Vorturnen einen erhöhten Stand zu benutzen, dann soll es geschehen. Trotzem muß der Vorturner bei manchen Abungen herabsteigen und an die Turnenden herantreten um die Stellungen zu verbessern.

Um empfehlenswertesten ift es, wenn der Borturner beim Borturnen der Abung feine Gesichtsseite der Absteilung zuwendet und die Abung dann im Spiegel-

bilde porturnt. Das erleichtert den Abenden gang bes beutend die richtige Auffassung der verlangten Bewegungsreihe.

Biele Abungen, mit Bewegungen nach vorwärts oder rückwärts werden am deutlichsten von der Seite gesehen vorgeturnt.

Abungen mit Drehungen dagegen beginne man in derselben Stellung wie die Abteilung, alfo, indem man ihr als Vorturner den Rücken zukehrt.

Beim Ginüben von Festübungen ist es häusig recht angebracht, einen anderen Turner, der die Abung schon sicher beherrscht, vorturnen zu lassen — in derselben Gesichtsrichtung wie die Abteilung — während der eigentliche Leiter sein ganzes Augenmerk auf die Berbesserung der Bewegungen aller Abenden verwendet und natürlich selbst den Besehl behält.

Die meisten Abungen können sofort auf Zuruf von der Abteilung begonnen werden. Der Vorturner übt zunächst mit. Abungen, die infolge ihrer Eigenart einer kurzen Erläuterung bedürfen, sollen diese haben, keinessalls darf aber mehr als nötig erklärt und geredet werden. Nie soll die Abteilung lange untätig stehend, auf umfangereiche Abungsbeschreibungen warten. "Wenig reden, viel turnen!" sei die Losung.

Beim Einüben zusammengehöriger Abungsreihen darf nicht die ganze Gruppe auf einmal zum Nachturnen aufgegeben werden, sondern immer nur eine Bewegung nach der andern, Stück um Stück angereiht. Schwierigere Stellungen werden herausgegriffen und besonders geübt. Bei manchen Abungsgruppen ist es von Borteil, wenn der Borturner, ehe mit dem eigentlichen Aben begonnen wird, erst mal im Zusammenhange das zeigt, was heute "Zug um Zug" gelernt werden soll. Da wissen die Abenden gleich "was es heute gibt". Dann aber ohne Aufenthalt an die Arbeit.

Wie ichon unter bem weiter vornstehenden Abschnitte " Turnfprache" gefagt, foll in der Regel der Ausführungs. befehl ein Bahlwort fein. Bum Beifpiel: "Musfall links feitwarts - 1!" Bei öfteren Wiederholungen -"Dauerübungen" — ift es nicht unbedingt nötig fortlaufend Bahlwörter zu fprechen, es genügt auch, zur Erziehung bes Gleichtaktes mit einem Solg- oder Gifenftab auf den Boden au stoßen ober irgend einen anderen taktgebenden Ton burch Schlagen ober Alopfen zu erzeugen. Auch die Buhilfenahme von Musik beim Freiübungsturnen ift anregend. Es wird vielfach dagegen eingewendet, daß Musikbegleitung zu Turnübungen ben Abenden verleite, nicht auf die körperlich wichtige Ausführung, sondern mehr auf den rhnthmischen Gleichtakt zu achten. Daß dies nicht geschieht liegt in bem Lehrgeschick des Borturners. Es gibt eben nur bann Musik, wenn sich alle Abenden die größte Muhe geben schön und richtig zu turnen. So lange bie Abung noch nicht sicher geturnt wird ift Musik unnug.

Soviel über die allgemeinen Grundsätze der Methode des Freiübungsturnens. Bei den Abungsgruppen selbst wird sich noch Gelegenheit finden auf Wichtiges hinzuweisen.

の説法の

50 Turnabende.

Die folgenden Abungsgruppen umfassen immer so viel Abungsstoff, als an einem Turnabende in der Zeit von 15-20 Minuten durchgenommen werden kann. So viel als nötig ist, den Körper ordentlich durchzuarbeiten. Wer trotzdem damit noch nicht genug hat, der kann durch öftere Wiederholung der einzelnen Abungen oder durch kleine Erweiterungen noch mehr herausschlagen. Wem aber der Stoff zu viel ist, der muß eben weglassen. Hauptsache seinur, daß 15-20 Minuten tüchtig geübt wird.

Sehr viele Abungen eignen sich auch gleichzeitig als Hantelubungen. Man hat nur nötig die kleinen Handhanteln als Belastung mahrend des Abens in die Hande zu nehmen.

Aufzüge und Aufmärsche sind nicht mit beschrieben. Da verweise ich auf den Abschnitt: "Der Weg zur Aufstellung" (weiter vorn) und hoffe, daß jeder Turnwart sich eine oder einige der dort beschriebenen einsachen Formen zu eigen macht.

Daß nicht einzig nur Freistbungen, sondern auch Stabund Keulenübungen resp. auch Hantelübungen fleißig zu turnen sind, erwähne ich, weil es selbstverständlich ist, nur nebenbei. (Für Stabübungen s. Heft 15 der Bibliothek der Leibesübungen. Für Keulenübungen s. Merkblatt Mr. 6.) Ich rechne die Hälfte der Turnabende für Freiübungen und die andere Hälfte für die verschiedensten Handgeräteübungen.

50 Turnftunden.

Moch einige Worte über bie

Atmung.

Die Ausübenden sollen ersahren, daß das Einatmen durch Seithochheben der Arme am wirksamsten unterstützt und durch jedes Körperstrecken und Hochheben der Arme begünstigt wird. Dagegen unterstützen die Abungen: Armssenken, Armverschränken, Knie- und Rumpsvorbeugen das Ausatmen. Beim Aben in reiner nicht zu kalter Luft muß besonders auf tieses Einatmen und restloses Ausatmen hingewiesen werden.

Das Atembedürfnis steigt bei Dauerübungen, z. B. bei Laufen oder fortgesetzten anderen Gliederbewegungen. Willkürliche Tiefatemübungen sind nur im Jusammenhange mit gesteigertem Atembedürfnis zu machen. Dabei werden die Hispmuskeln der Atmung gekräftigt. Anhalten des Atems ist auch bei anstrengenden Abungen nach Möglichkeit zu vermeiden.

Ein- und Ausatmen soll normaler Weise durch die Nase erfolgen. Bei größerem Atembedürfnis geschehe das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

Noch einmal sei es wiederholt, daß den Abungen der folgenden Turnstunden stets einige Marschier- oder Laufübungen vorausgehen und sie auch beschließen sollen.

Die Abungen können untereinander ausgeswechselt werden, sie sind erweiterungsfähig und es können auch mal zwei Turnstunden zu einer vereinigt werden.

Alle Abungen beginnen aus der Grundftellung.

1. Turnftunde.

1. Abung (1/4-Takt).

1. Seitschwingen ber Arme mit Dreben in die Rammbalte.

2. Abidwingen. 3 .- 8. Wiederholen.

2. Abung (1/4-Takt).

1. Tiefe Kniebeuge und Seitschwingen der Arme mit Drehen in die Rammhalte.

2. Aniestrecken und Abschwingen ber Urme. 3 .- 8. Wieberholen.

3. Abung (%-Takt).

1. Rumpfvorsenken und Borschwingen") der Arme (Arme neben dem Kopse, Rumpf und Arme eine gerade wagerechte Linie). 2. Berweilen.

3. Rumpsheben und Abschwingen der Arme. 4. Berweilen. 5. bis 8. Wiederholung.

4. Abung (2/4-Takt).

Berbindung ber 2. und 3. Abung:

1.-8. 2. Abung.

9.—16. 3. Abung. Wiederholen.

5. Abung (1/4-Takt).

Borbewegung: Seitschwingen ber Arme, Sande gur Fauft geballt und Schließen der Fuge, hierauf:

1. Rumpfbrehen links mit möglichst weitem Seitrückschwingen bes linken Urmes und Beugen des rechten nach innen (rechte Hand an der linken Schulter), Blick nach links rückwärts.

2. Rumpfdrehen rechts und Schwingen der Arme durch die Borhalte nach rechts. (Widergleiche Haltung von 1.)

3.—7. Wiederholungen und 8. Rückbewegung zur Ausgangsstellung.

6. Abung.

Berbindung ber 2, und 5. Abung:

1.-8. 2. Abung.

9.—16. 5. Abung. Wiederholen.

2. Turnftunde.

1. Abung (1/4-Takt).

1. Borfpreizen links und Borfdwingen der Arme.

2. Ausfall links vorwärts und Schrägvorhochschwingen ber Arme (Arme, Rumpf und rechtes Bein bilben eine gerade, schräg vorwärts geneigte Linie).

3.-4. Berweilen.

^{*)} Borfchwingen bebeutet "Bormarts"fdmingen, ift alfo nicht vom Körper aus zu benennen, fonbern nach bem Berhaltnis zum Raum.

5. Antestrecken und Borspreizen links und Borschwingen der Arme.

6. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme.

7 .- 8. Berweilen. 9 .- 16. Wibergleich.

Wiederholen.

2. Abung (1/4 Takt).

1. Seitspreigen links und Seitschwingen ber Urme.

2. Ausfall links feitwarts und Seithochschwingen ber Urme. (Urme, Rumpf und rechtes Bein bilben eine grade, fcbrag nach links geneigte Linie.)

3 .- 4. Berweilen.

5. Aniestrecken und Seitspreigen links und Seitschwingen ber Urme.

6. Schluftritt links und Abidwingen ber Urme.

7 .- 8. Berweilen. 9 .- 16. Bidergleich.

Wieberholen.

Zwischenübung.

1 .- 16. Laufen am Ort mit hohem Anieheben und abwechselndem Borhoch- und Borabschwingen bes linken und rechten Urmes. (Wenn bas linke Anie gehoben ift, bann ift ber rechte Urm hochgeschwungen.)

3. Abung (4/4-Takt).

- 1. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen ber Urme. 3 .- 4. Wermeilen.
- 5. Rumpfruchbeugen (ohne bas linke Anie zu ftrecken) und Seitfenken ber Urme. 6 .- 8. Berweilen.

9. Rumpfftrecken und Armheben zur Stellung wie bei 1. 10 .- 12. Ber-

13. Schluftritt links und Borabschwingen der Urme. 14.—16. Bermeilen.

17 .- 82. Wibergleich.

Wieberholen.

4. Abuna.

- 1. Ausfall links feitwärts und Seithochschwingen ber Arme. 3.-4. Berweilen.
- 5. Rumpffeitbeugen rechts (ohne bas linke Anie zu strecken). 6.—8. Ber-
- 9. Rumpfitrecken zur Stellung wie bei 1. 10 .- 12. Berweilen.
- 13. Schluftritt links und Seitabidwingen ber Urme. 14 .- 16. Bermeilen.
- 17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

Schlugübung.

Borbewegung: Seitschwingen ber Urme, Banbe gur Fauft geballt, hierauf:

1.-12. Rleines Armkreifen rudwärts ("Trichterkreifen") und

13 .- 16. Bier große Urmbreise rudwärts.

Diefelbe Abung vorwarts.

3. Turnftunbe.

1. Abung.

1 .- 4. Langfam Beben in ben Bebenftand mit Geithochheben ber Urme, Faffen der Bande jum Flechtgriff und Dreben ber gefaßten Sanbflächen nach oben (Daumen vorn). Rörper lang ausgeftreckt.

5. Senken in ben Sohlenstand mit Seitabschwingen ber Urme.

6 .- 8. Bermeilen. Dreimal wiederholen.

2. Abung.

1 .- 4. Langfam Beben in den Zehenftand wie bei Abung 1.

5. Senken in ben Sohlenftand rechts, Seitstellen links und Rumpffeitbeugen links. 6 .- 8. Berweilen.

9. Aumpffeitbeugen rechts (mit Sohlenftand links und Aufgeben rechts, die Fuge bleiben also an ihrem Blage). 10 .- 12. Berweilen

13. Runmiftrecken, Geitspreigen links und Geitschwingen ber Urme. 14. Schluftritt links und Abschwingen ber Arme. 15.—16. Berweilen.

17 .- 32. Bibergleich.

Wieberholen.

3wischenübung.

Borbewegung: Sprung in den Seitgrätschstand und Seitschwingen ber Urme.

Zwölfmal kleines Auf- und Niederschwingen der Arme ("Fliegebewegung") und fofort angeschloffen viermal Seithhoch- u. -tiefschwingen. Diefe Abung ohne Baufe noch ein bis zweimal wiederholen.

3. Abung.

1. Sehr weite Auslage links rudwarts mit Rumpfvorsenken und Rückschwingen ber Arme. 2 .- 4. Berweilen.

5. Knieftrecken, Rumpfheben, Borfpreizen links und Borfdwingen

6. Schluftritt links und Abschwingen der Arme. 7. u. 8. Berweilen.

9.-16. Wibergleich.

Dreimal wieberholen.

50 Turnftunden.

4. Abung.

1. Sehr weite Auslage links rildwärts mit Rumpfvorfenken und Rudfchwingen ber Urme. 2 .-- 4. Berweilen.

5. Mieberknien links, Rumpfrudbeugen und Worhochschwingen ber

Urme. 6 .- 8. Berweilen.

9. Anie- und Rumpfftrecken und Rückspreizen links mit Bor- und Seitschwingen ber Urme. 10. -12. Berweilen.

13. Schluftritt links, Abschwingen ber Urme. 14.—16. Berweilen.

17.—32. Widergleich. Wieberholen.

4. Turnftunde.

Gleichgewichtsübungen und Gewöhnung an ungleiches Taktmaß. Ofteres Wiederholen.

1. Abuna.

1. Seitspreizen links und Seitschwingen der Arme (hobes Spreizen, Rörper gestreckt, insbesondere auch das linke Bein und die linke Fußspige). 2.—4. Berweilen. (Ruhig stehen!)

5. Borfpreizen links mit Borfdwingen der Arme durch die Tiefhalte. 6. Schluftritt links mit Abschwingen der Arme. 7.—8. Berweilen.

9.—16. Widergleich. Dreimal wiederholen.

2. Abung (1/6 Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit Armbeugen zur Speichhiebhalte wie aus Bild 4 ersichtlich (Ellenbogen möglichst hochheben, Hande zur Faust geballt).

2. Anieftrecken mit Beben zum Zebenftand und Speichhieb feitwärts zur Schrägtiefhalte (Urme möglichft rückwärts zwingen).

3.—8. Zweimal Wiederholung der Bewegungen 1. u. 2. Bei 8. Seibabschwingen der Arme. Mehrmals wiederholen.

3. Abung.

Die 1. und 2. Abung wie folgt vereinigt: 1.—16 Die erste Abung einmal geturnt.

17.—32. Die zweite Abung zweimal durchgeturnt. Wiederholen.

4. Abung.

1. Mickspreizen links und Vorhochschwingen der Arme (Körperstrecken, möglichst hoch rückspreizen). 2.—4. Berweilen.

5. Borfpreizen links und Seitschwingen ber Urme burch die Borund Tiefhalte und sofort: 6. Allckspreizen links und Hochschwingen der Arme durch die Tiefund Borhalte. 7. u. 8. Verweilen. (Die Bewegungen 5. u. 6. müssen ohne Pause' im geschmeidigen

Buge ausgeführt werben.)

9. u. 10, Wie 5. und 6. 11. und 12. Verweilen.

13. Schluftritt links und tiefe Aniebeuge mit Borschwingen der Urme. 14. Aniestrecken und Abschwingen der Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17.-82. Widergleich.

Bieberholen.



Bilb 4. Tiefe Aniebeuge mit Speichbiebhatte. (4. Turnftunbe).

Schlußübung.

Aus dem Abschnitt: Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler", Abschnitt "Gewandtheitsübungen", lette Abung unter c und d.

5. Turnftunde.

1. Abung (1/2) Takt).

- 1. Rumpfvorsenken mit Seitschwingen der Arme (Handteller unten). 2. Berweilen.
- 3. Borschwingen der Arme (der Rumpf bleibt gesenkt, die Arme sind i nun neben dem Kopfe, Sandteller unten). 4. Berweilen.

5. Seitschwingen ber Urme. 6. Berweilen.

7.-14. Zweimal Wieberholung bes Armschwingens wie bei 3.-6. (Während der gangen Zeit bleibt der Rumpf vorgefenkt.)

15. Rumpfheben und Abschwingen der Urme. 16. Berweilen. Mehrmals wiederholen.

2. Abung ("/. Takt).

1. Sehr weiter Ausfall links feitwarts mit Seitschwingen ber Arme. 2. Bermeilen.

3. Aniebeugwechsel mit Rumpffeitbeugen rechts, Beugen des linken Urmes zur Speichhiebhalte über bem Ropfe und bes rechten auf bem Rücken (Blick ichragaufwarts nach links, Sande zur Fauft geballt). 4. Berweilen.

5. Ruchbewegung in Die Ausfallftellung mit kraftigem Speichhieb bes linken Armes zur Seithalte (ber rechte Arm schwingt zur Seithalte rechts). 6. Berweilen.

7.-14. Zweimal Wieberholung ber Bewegungen 3.-6.

15. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 16. Berweilen.

17 .- 32 Bibergleich.

Wiederholen.

3. Abung.

Berbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

1.-8. Die erfte Abung, aber nur mit einmal Borfdwingen ber Urme. 9 .- 16. Die zweite Abung links aber nur mit einmal Aniebeugwechfel und Armhieb.

17.-24 Bie 1.-8.

25,-32. Wie 9.-16, aber widergleich.

Wiederholen.

4. Abuna.

Die britte Abung in anderem Taktmaß wiederholt.

1. Rumpfvorfenken und Seitschwingen ber Urme.

2. Bormartsichwingen ber Urme (neben ben Ropf). 3 .- 4. Berweilen.

5. Geitschwingen ber Urme.

6. Rumpfheben und Abschwingen ber Urme. 7 .- 8. Berweilen. 9. Weiter Ausfall links feitswarts und Seitschwingen ber Urme.

10. Aniebeugwechsel mit Rumpffeitbeugen rechts und Beugen bes linken Urmes gur Siebhalte über ben Ropf, des rechten auf ben Rücken. 11. u. 12. Berweilen.

13. Rückbewegung in die Ausfallftellung mit Urmbieb links und Seitidmingen rechts.

14. Schlichtritt links und Abschwingen ber Arme. 15. u. 16. Berweilen.

17.—32. Wibergleich.

Wiederholen.

Schlugübung.

Mus bem Abichnitt: "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler", 5. Gruppe, 3. Abung.

6. Turnftunde.

1. Abung.

Sechzehn Schrittzeiten Geben am Ort mit fehr hobem Anieheben. (In ber erften Schrittzeit werben babei bie Urme auf bem Ruchen verfchrankt. Die Sanbe versuchen sofort Griff am anderen Oberarm zu bekommen.)

2. Abung (1/4 Takt).

1. Seitschreiten links und Seitschwingen ber Urme (Banbe in Kammbalte).

2. Rumpfvorbeugen und Bortiefichwingen ber Urme.

3. Rumpfftreden und Geitschwingen ber Urme (Sande wieber in Rammbalte, beim Rumpfftredten Sochaufrichten bes Rorpers). 4 .- 7. Zweimal Wiederholung der Bewegungen 2. und 3.

8. Schluftritt links und Abichwingen ber Arme. 9 .- 16. Wibergleich (b. h. mit Seitschreiten rechts). Bieberholen.

3. Abung (1/4-Takt).

Berbindung ber 1. und 2. Abung wie folgt:

1 .- 8. Geben am Ort mit hohem Anieheben (1. Abung).

9 .- 16. Die 2. Abung mit Binksfeitschreiten.

17.-24. Wie 1.-8.

25. - 32. Die 2. Abung mit Rechtsfeitschreiten. Bieberholen.

4. Abung (1/4 Takt).

1. Seitschreiten links und Armbeugen zur Schlaghalte.

2. Rumpfrückbeugen und Seitschlagen ber Urme. 3. Rumpfftrecken und Urmbeugen gur Schlaghalte.

4 .- 7. Zweimal Wieberholung ber Bewegungen 2. und 3.

8. Schlugtritt links und Abwartsftrecken ber Urme.

9.-16. Bibergleich. Wieberholen.

5. Abuna (1/2 Takt).

Berbindung ber 1, und 4. Abung wie folgt: 1 .- 8. Weben am Ort mit hohem Knieheben. 9 .- 16. Die 4. Abung mit Binkofeitschreiten.

17.-24. Wie 1.-8.

25 .- 32. Die 4. Abung mit Rechtsfeitschreiten. Bieberholen.

6. Abung (1/4-Takt).

1. Seitschreiten links mit Urmbeugen gum Stof.

2. Rumpforehbeugen links und Tiefftogen ber Urme (faft bis gum Berühren des Bobens).

3. Rumpfftrecken und Urmbeugen jum Gtoß.

4. Rumpfbrebbeugen rechts und Tiefftogen ber Urme.

5. Rumpfftrecken und Urmbeugen gum Stoß.



Bild 5. Gehr weiter Ausfall links feit-warts mit Armbeugen gur Rackenhalte. (7. Turnftunde.)

6. Rumpfbrehbeugen links und Tiefftogen ber Urme

7. Rumpfftrecken und Urmbeugen jum Stoß 8. Schluftritt links und Abwarteftrecken ber Urme.

9 .- 16. Wieberholung, aber rechts beginnen.

7. Abung (1/4 Takt).

Berbindung ber Abungen 1. und 6. wie folgt:

1 .- 8. Geben am Ort mit hohem Anieheben.

9 .- 16. Abung 6, links beginnen.

17.-24. Wie 1.-8.

25 .- 32. Abung 6, rechts beginnen.

Wiederholen.

7. Turnftunbe.

Die Abungen biefer Turnftunde find erft auf Buruf, bann im 4/4" und fpater im 1/4-Takt zu üben.

1. Abung.

1. Gehr weiter Ausfall links feitwarts und Beugen ber Arme gur Nackenhalte (mit möglichft tiefem Aniebeugen links und fenkrechtem Oberkörper, Bilb 5).

2 .- 4. Berweilen

5. Rüchbewegung gur Grundstellung. 6 .- 8. Berweilen.

9 .- 16. Wibergleich.

Mehrmals wiederholen.



Bilb 6. Mus ber meiten Musfallftellung lints, tiefes Rumpf-porbeugen mit Genftreden ber Arme. (7, Turnftunbe.)

2. Abung.

Erweiterung ber 1. Abung.

1. Sehr weiter Musfail links feitwarts und Beugen ber Arme gur Mackenhalte (wie bei 1. Abung, 1.). 2 .- 4. Berweilen.

5,-8. Langfam tiefes Rumpfvorbeugen mit Geitstrecken ber Urme (Bilb 6).

9.—12. Langfames Rumpfftrecken mit Beugen ber Urme gur Nackenhalte.

13. Aniestrecken und Seitspreigen links mit Geitschwingen ber Urme.

14. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 15 .- 16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wiederholen.

Freifibungen. 2. Teil.

Zwischenübung (1/4-Takt).

Borbewegung: Armbeugen zur Speichhiebhalte wie bei Bild 3. Bier Schritte vorwärtsgehen mit Schluftritt rechts in der 4. Zeit und sofort vier Schrittzeiten rückwärtsgehen. Bei jedem Tritt links erfolgt Speichhieb seitwärts in die Schrägtieshalte (möglichst weit rückwärts) und bei jedem Tritt rechts wieder Armbeugen.

Wenigstens 32 Schrittzeiten üben.

3. Abung.

1. Sehr weiter Ausfall links vorwärts mit möglichst tiefem Antebeugen links und Seitschwingen der Arme (Bild 7). 2.—4. Berweilen.



Bild 7. Sehr weiter Musfall lints vormarts und Seitschwingen ber Arme. (7. Turnftunbe.)

5. Rückbewegung zur Grundstellung. 6 .- 8. Berweilen.

9 .- 16. Widergleich.

Mehrmals wiederholen.

4. Abung.

Erweiterung ber 3. Abung.

1. Sehr weiter Ausfall links vorwärts und Seitschwingen der Arme (wie bei 3. Abung, 1) 2.—4. Berweilen.

5. 8. Langfam Rumpfruckbeugen mit Armbeugen zur Nackenhalte (ohne Aniestrecken links, die rechte Fußspige ist babei gerade nach vorn gerichtet, bas erleichtert bas Rumpfruckbeugen, Bild 8).

9.-12. Langfames Rumpfftrecken und wieder Borfenken mit Seitftrecken ber Urme.

13. Rnieftrecken und Borfpreizen links mit Borfcmingen ber Urme.

14. Schluftritt links und Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen. 17.—32. Widergleich.

Wieberholen.

Schlußübung.

Aus dem Abidnitt: "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler", 1. Gruppe, 1. Abung.



Bild 8. Rumpfrüctbeugen mit Radenhalte aus febr weiter Ausfallftellung links vorwärts. (7. Turnftunde.)

8. Turnftunbe.

1. Abung (1/4-Takt).

1. Auslage links feitwärts mit Geitschwingen ber Urme.

2. Schlugtritt links und Abschwingen ber Urme.

3 .- 8. Dreimal Wiederholung ber Bewegungen 1. und 2.

Hierauf dieselbe Abung widergleich und das Ganze noch einmal wiederholen.

2. Abung (1/4 Takt).

1. Auslage links ruchwärts mit Borbochschwingen ber Arme.

2. Schluftritt links und Borabschwingen der Arme. 3.—8. Dreimal Wiederholung der 1. und 2. Bewegung.

hierauf dieselbe Abung widergleich und bas Ganze einmal wieberholt.

3. Abung.

1. Auslage links feitwarts mit Seitschwingen ber Urme.

2 .- 4. Langfam Rumpffeitbeugen rechts mit Aniebeugwechsel und Seithochbeben ber Urme (neben den Ropf). Bild 19c.

5.-8. Bermeilen.

9.-12. Langfam Rumpf. und Aniestrecken in ben Seitgratschstand mit Urmbochhalte.

13. Sprung in die Grundstellung mit Seltabschwingen ber Urme.

14 .- 16. Berweilen.

Einmal wieberholen.

4. Abung.

1. Auslage links ruckwärts mit Borbochichwingen ber Urme.

2 .- 4. Langfam Rumpfruchbeugen mit Aniebeugwechsel und Geitfenken ber Urme (Rammhalte). Bild 21 c zeigt die widergleiche Ausführung biefer Bewegung. 5.—8, Berweilen. 9.—12. Langfam Rumpf- und Anieftrecken in ben Quergratichstand

mit Sochheben ber Urme.

13. Sprung in Die Grundftellung mit Seitabidwingen ber Arme. 14.-16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich.

Einmal wieberholen.

5. Abung (1/4 Takt).

Diefe Abung ift erft langfam auf Buruf, bann aber im magig ichnellen Schrittakt zu turnen.

1. Sprung in ben Seitgratichstand mit Seitschwingen ber Urme. 2. Rumpfvorbeugen bis zum Berühren bes Bobens mit ben Sandflächen.

3. Ruckhupfen in ben Liegeftut porlinge mit Schliegen ber Beine.

4. Berweilen.

5. Armbeugen.

6. Urmftrecken.

7.—12. Dreimal Wiederholung des Urmbeugens und -ftreckens.

13 Borbüpfen in ben Gratichftand (die Sande bleiben am Boden).

14. Rumpfftreden und Geitschwingen ber Urme.

15. Sprung gur Grundstellung und Abidwingen ber Urme.

16. Bermeilen.

3wei- bis dreimal wiederholen.

9. Turnftunbe.

1. Abung (1/4= Takt).

1. Beben in ben Zehenftand und Seitschwingen der Urme (Banbe in Rammhalte).

2. Ferfensenken und Abschwingen ber Urme.

3 .- 8. Dreimal Wieberholung ber Bewegungen 1. u. 2.

2. Abuna (1/4-Takt).

1. Tiefes Aniebeugen mit Seithochschwingen ber Urme.

2. Anieftrecken und Abichwingen ber Urme.

3 .- 8. Dreimal Wiederholung der Bewegungen 1. u. 2.

3. Abuna (1/2 Takt).

Berbindung ber 1. u. 2. Abung wie folgt:

1. Beben in ben Bebenftand mit Seitschwingen ber Urme.

2. Tiefe Aniebeuge mit Sochschwingen ber Urme. 3. Anieftrecken und Seitschwingen ber Urme.

4. Werfenfenken und Abidwingen ber Urme. Dreimal wieberholen.

4. Abuna (1/4 Takt).

1. Rumpfvorbeugen mit Umfaffen ber Oberschenkel (bie Urme moglichft weit herumschlingen, Anie gestrecht).

2. Rumpfftreden, Urme abidwingen.

3 .- 8. Dreimal wieberholen.

5. Abuna (1/40 Takt).

Berbindung der 1. und 4. Abung wie folgt:

1. Seben in den Rebenstand mit Seitheben der Urme.

2. Ferfenfenken und Rumpfvorbeugen mit Umfaffen ber Oberfchenkel. 3. Rumpfftrecken, Beben in ben Bebenftand und Geitschwingen ber

4. Keriensenken und Abschwingen ber Arme. Dreimal wiederholen.

6. Abung (4-Takt).

Grundstellung mit geschloffenen Fügen:

1. Seithochschwingen ber Urme

2. Rumpfbreben links mit Geitschwingen ber Urme.

3. Rumpfbreben nach vorn und Sochichwingen ber Urme.

4. Rumpfbreben rechts und Seitschwingen ber Urme.

5. Rumpfdrehen nach vorn und Hochschwingen der Urme.

6. Rumpforeben links mit Geitschwingen ber Urme.

7. Rumpfbreben nach vorn mit Sochichwingen ber Urme.

8. Worabidwingen ber Urme.

Bieberholen.

7. Abung (1/4-Takt).

Berbindung der 1. u. 6. Abung wie folgt:

1.-8. Die erste Abung. 9.-16. Die sechte Abung.

3wei- bis breimal wieberholen.

10. Turnftunbe.

1. Abung (1/4- Takt).

Abungen im 1/4-Takt, wie biejenigen ber 10. Turnftunde und ähnliche, sollten recht häufig geturnt werden. Sie erziehen die Turner zu entschlußfähiger Beherrschung des Körpers.

1. Beugen ber Urme in die Stofhalte.

2. Hochstoßen ber Urme. 3. u. 4. Rückbewegungen.

Dreimal wiederholen.

2. Abung (1/4-Takt).

1. Beugen ber Urme in die Stoftbalte.

2. Sochitogen ber Urme.

3. Rumpfvorbeugen mit Innenarmkreis in die Seithalte.

4. Rumpfftrecken und Geitabichwingen der Urme.

Dreimal wiederholen.

3. Abung (1/4-Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit Beugen ber Urme zur Stofthalte.

2. Anieftrecken und Sochftogen ber Urme mit Rumpfruchbeugen.

3. u. 4. Rückbewegungen.

Dreimal wiederholen.

4. Abung (1/4-Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit Beugen ber Urme jum Stog.

2. Aniestrecken und Sochstoßen der Arme mit Aumpfrückbeugen. 3. Aumpfvorbeugen mit Armkreisen vorwärts in die Sochhalte

4. Rumpfitreden und Abidwingen ber Urme.

Dreimal wiederholen.

5. Abung (1/4-Takt).

1. Seitschreiten links und Armbeugen in die Stoghalte.

2. Seitstoßen der Urme mit Aniebeugen links und Rumpffeitbeugen links.

3. Anie- und Rumpfftrecken und .beugen ber Urme in die Stoßhalte.

4. u. 5. Wie 2. u. 3. aber widergleich.

6. u. 7. Wie 2. u. 3.

8. Abwärtsftreden ber Urme.

Dreimal wiederholen.

6. Abung (2/4 Takt).

1. Blitzschnell Fallen in den Hockliegestütz links (das ist sehr weites Mückstellen rechts mit Aniebeugen links und Stützen der Hände auf den Boden). 2. Berweilen.

3. Rudbewegung in die Grundstellung. 4. Berweilen.

Dreimal wieberholen.

7. Abung.

1. Rückspreizen rechts und Seitschwingen ber Urme (Sande in Riftbalte).

2. Fallen in den Hockliegestütz (wie bei 6. Abung, 1.). 3.—4. Berweilen.

5.—8. Langsam Aniestrecken, Rumpsheben und Rückbeugen mit Borhoch- und Seitheben ber Urme (Hande in Rammhalte).

9.—12. Langsame Rückbewegung in den Hockliegeftut links.
13. Aniestrecken links mit Rumpfheben, Rückspreizen rechts und Seitschwingen ber Urme.

14. Schluftritt rechts und Abschwingen der Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17.-82. Wibergleich.

Wiederholen.

11. Turnftunde.

Borübung (2/4-Takt).

- 1. Borftellen links und Borfcwingen der Arme. 2. Berweilen. 3. Rückstellen links und Rückschwingen der Arme. 4. Berweilen.
- 5. Spreizsprung vorwarts in die tiefe Aniebeuge mit Borschwingen ber Urme.

6. Anieftrecken und Abschwingen ber Urme.

7. Halbe Drehung links auf der linken Fußspige. 8. Berweilen. Dreimal wiederholen.

1. Abung (1/4-Takt).

1. Borftellen links und Borfdwingen ber Urme. 2. Berweilen.

3. Bogenfpreizen links mit Seitstellen links und Seitschwingen ber Urme burch die Sochhalte. 4. Berweilen.

5. - 8. Rüchbewegungen.

9.-16 Wibergleich. Dreimal wieberholen.

2. Abung (2/4-Takt).

Berbindung ber 1. Abung mit ber Borfibung wie folgt:

1 .- 16. Die 1. Abuna. 17 .- 32. Die Borübung. Dreimal wiederholen.

3. Abung (1/4-Takt).

1. Weites Rückstellen links, Aniebeugen rechts und Stüt ber Sanbe auf ben Boben. 2. Berweilen.

3. Geitstellen links mit hohem Bogenspreizen. 4. Berweilen.

5. Rückstellen links. 6. Berweilen

7. Anieftrecken rechts, Rumpfheben und Schluftritt links. 8. Berweilen.

9 .- 16. Wibergleich. Dreimal wiederholen.

4. Abung.

Berbindung ber 3. Abung mit ber Borübung wie folgt:

1,-16. Die 3. Abuma. 17 .- 32, Die Borilbung.

5. Abung.

Berbindung ber 1. u. 3. Abung mit ber Borübung wie folgt: (Buvor ift aber die Borlibung und die 1. Abung, jede für fich im 7. Takt zu üben, alfo ohne eine Beit Baufe zwifden jeber Bewegung.)

1. Borftellen links und Borfchwingen ber Urme.

2. Bogenspreigen linke und Seitstellen links mit Seitschwingen ber Urme burch bie Sochhalte.

3. Borftellen links und Borfchwingen ber Urme burch die Sochhalte.

4. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme.

5 .- 8. Widergleich.

9. Borftellen links und Borfdwingen ber Urme. 10. Rückstellen links und Rückschwingen ber Urme.

11. Spreigiprung vorwarts in die tiefe Aniebeuge mit Borichwingen ber Urme.

12. Aniestrecken, halbe Drebung links auf ber linken Fußspitze und Abschwingen ber Urme.

13.-16. Wieberholung ber Bewegungen 9.-12.

17,-32. Die britte Abung.

Wiederholen.

12. Turnftunde.

Die im nachstehenden Beispiel angewandte Methode bes Abungsgruppenaufbaues ift besonbers empfehlenswert. Sie zeigt vor allem bem beruflich ftark beschäftigen Turnleiter einen Weg, fich ohne allgugroße Gebächtnisbelaftung Abungsftoff gurechtzugimmern, ber allen Unforberungen gerecht wirb. Sauptgrundfat ift babei: Wenigftens brei einfache, aber wertvolle Abungen fo gu mablen, bag biefe guerft fur fich geturnt und bann untereinander in abmedfeinder Reihe verbunden werden konnen. Das ift alles.

1. Abung (2/4= Takt).

1. Rreuzauslage links hinter rechts mit Seitschwingen ber Urme, Blick nach ber linken Sand (Bild 19 a). 2. Berweilen.

3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5 .- 8. Wibergleich.

Wieberholen, babei bie Stellung bei 1. gut herausarbeiten.

2. Abung ("/4-Takt).

1. Rudiftellen links mit Mieberknien und Seitschräghochschwingen ber Urme (Sandteller nach oben). 2. Berweilen.

3. Ruchbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5.-8. Wibergleich. Bieberholen.

3. Abung (1/4-Takt).

1. Auslage linke vorwärts mit Rumpfvorbeugen und Rückschwingen ber Urme (Bilb 17c). 2. Bermeilen.

3. Ruchbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5 .- 8. Wibergleich. Wiederholen.

4. Abuna.

Berbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 1. Abung. 9 .- 16. Die 2. Abung Dreimal wieberholen.

5. Abung.

Berbindung ber 1. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 1. Ubung. 9 .- 16. Die 3. Ubung. Dreimal wiederholen.

6. Abung.

Berbindung der 2. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 2. Abung. 9.—16. Die 3. Abung.

Dreimal wiederholen.

13. Turnftunde.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 12. Turnftunde angegebenen Grundfätzen.

1. Abung (*/4-Takt).

1. Aniebeugen zum Bockftand mit Sandftüt auf dem Boben. 2. Berweilen.

3. Rüchhüpfen in ben Liegeftlit mit feitgegratichten Beinen. 4. Berweilen.

5. Ruchbewegung in ben Sockstand. 6. Berweilen.

7. Anieftrecken. 8. Berweilen.

Wieberholen.

2. Abung ("/ Takt).

1. Rumpfvorbeugen mit Seitschwingen und Beugen ber Arme zur Nachenhalte. 2. Verweilen.

3. Rumpfftrecken und Ruchbeugen mit Geitschwingen ber Urme

(Hände in Kammhalte). 4. Berweilen. 5. Ruckbewegung zur Haltung wie bei 1. 6. Berweilen.

7. Rumpsheben und Abschwingen der Arme. 8. Berweilen. Wiederholen.

3. Abung.

1. Seithochschwingen und Beugen der Arme zur Speichhiebhalte über bem Kopfe (Hände zur Fauft geballt). 2. Berweilen.

3. Speichhieb feitwarts in Die Schrägtiefhalte. 4. Berweilen.

5. Ruchbewegung gur Saltung wie bei 1. 6. Berweilen.

7. Seitabichwingen ber Urme. 8. Berweilen.

Bieberholen.

4. Abung.

Berbindung ber 1. und 2. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 1. Abung.

9.-16. Die 2. Abung.

Dreimal wieberholen.

5. Abung.

Berbindung ber 1. und 3. Abung wie folgt:

1.-8. Die 1. Abung.

9.—16. Die 3. Abung.

Dreimal wiederholen.

6. Ubung.

Berbindung ber 2. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 2. Abung.

9.—16. Die 3. Abung.

Dreimal wieberholen.

14. Turnftunde.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 12. Turnstunde angegebenen Grundfägen.

1. Abung.

1.-7. Langfam Erheben in ben Zebenftand mit Ruchhochheben ber Urme (bei 4. follen die Urme in Seithalte fein, hande in Kammhaltung).



Bilb 9. Musfall rechts feitmarts mit Rumpffeitbeugen lints.

8. Fersensen und energisches Seitabschwingen ber Arme. Mehrmals wieberholen.

2. Abung.

1. Ausfall rechts seitwarts mit Aumpfseitbeugen links und Seithochschwingen und Beugen bes rechten Armes zur Speichhiebhalte
über bem Kopfe, linker Arm in Schrägseittieshalte, Blick nach
ber linken Hand (Bild 9). 2. Berweilen.

3. Rumpfftrecken, Schluftritt rechts und Seitabschwingen ber Urme mit porausgehendem Sochschwingen. 4. Berweilen.

5 .- 8. Widergleich.

Mehrmals wiederholen.

3. Abung.

1. Auslage links vorwärts mit Rumpfrlichbeugen und Borhochschwingen ber Arme (Arme neben bem Ropfe, Bild 16 c). 2. Berweilen.

3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5.-8. Widergleich.

Mehrmals wieberholen.

4. Abung.

Berbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

1.-8. Die 1. Abung. 9.-16. Die 2. Abung.

Dreimal wiederholen und babei darauf achten, daß die erste Bewegung der 2. Abung im richtigen Taktmaß auf die letzte Bewegung der 1. Abung folgt.

5. Abung.

Berbindung ber 1. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 1. Abung.

9.—16. Die 3. Abung.

Dreimal wieberholen.

6. Abung.

Berbindung der 2. und 3. Abung wie folgt:

1.-8. Die 2. Abung.

9.—16, Die 3. Abung.

Dreimal wieberholen.

Wo die Abungen ansangs im marschmäßigen */4-Takt nicht gut nachgeturnt werden, wähle man ganz langsames Tempo oder */4-Takt.

15. Turnftunde.

Abungsgruppenausbau nach den bei der 12. Turnstunde angegebenen Grundsätzen.

1. Abung (1/4-Takt).

1.—16. Seitschwingen und zwölf kleine (Trichter-)Armkreise rückswärts, benen sich sofort vier große Armkreise rückwärts anschließen. 17.—32. Wie 1.—16. aber mit Armkreisen vorwärts.

2. Abung (1/e Takt).

Banbe gur Fauft geballt und:

1. Rumpffeitbeugen links mit Urmbeugen rechts (rechte Faust möglichst hoch unter die rechte Achselhöhle).

2. Rumpffeitbeugen rechts, Tiefftogen bes rechten und Beugen bes

linken Urmes wie bei 1.

3 .- 15. Wiederholung von Bewegung 1. und 2.

16. Rumpfitrecken und Abwartsftrecken bes rechten Urmes.

3. Abung (1/4-Takt).

1. Ruckhaftes Anieheben links bis zur Brust mit Umfassen bes linken Unterschenkels mit den Armen (das Bein tüchtig an den Körper heranziehen).

2. Löfen ber Faffung und Schluftritt links.

3.-16. Widergleich und Wiederholung der 1. und 2. Bewegung.

4. Abung.

Berbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

1 .- 16. Die 1. Abung mit Urmkreifen rudwarts.

17 .- 32. Die 2. Abung.

Einmal wiederholen, aber mit Armkreisen vorwärts bei 1 .- 16.

5. Abung.

Berbindung ber 1, und 3, Abung wie folgt:

1 .- 16. Die 1. Abung mit Urmkreifen ruckwarts

17,-82. Die 8. Abung.

Einmal wiederholen, aber mit Urmkreifen vorwarts bei 1 .- 16.

6. Abung.

Berbindung ber 2, und 3. Abung wie folgt:

1 .- 16. Die 2. Abung.

17.—32. Die 3. Abung.

Einmal wiederholen.

7. Ubung.

Berbindung ber 1., 2. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 16. Die 1. Abung mit Urmkreifen rildwarts.

17 .- 32. Die 1. Abung mit Urmkreifen vorwarts.

33 .- 48. Die 2. Abung.

49 .- 64. Die 3. Abung.

16. Turnftunbe.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 12. Turnstunde angegebenen Grundfätten.

1. Abung.

Geben am Ort mit hobem Anieheben, Urme auf bem Rucken verichränkt.

2. Abung (%=Takt).

1. Tiefer Bockstand mit Rumpfvorbeugen und Rückschwingen ber Urme (= Ausholen gum Schluffprung). 2. Berweilen.

3. u. 4. Schlughochfprung mit Borbochfchwingen der Urme und Ateberfprung wieder in ben Sockstand wie vorher.

5.—16. Noch fechs Schlughochsprünge wie bei 3. und 4. Der lette führt in ben Streckftand.

3. Abung (1/4-Takt).

- 1. Aniebeugen rechts und weites Ruckstellen links mit Stut Der Sanbe auf ben Boben in ben Sodtliegeftut. 2. Berweilen.
- 3. Borheben ber Urme neben ben Ropf (im Liegeftlit).

4. Ruchichwingen ber Urme burch bie Geithalte. 5. Borichwingen ber Urme burch bie Geithalte.

6. u. 7. 2Bie 4. und 5.

8. Anieftredien und Schluftritt links zur Grundftellung.

9.-16. Widergleich.

4. Abung.

Berbindung ber 1. und 2. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 1. Abung: Geben am Ort.

9,-16. Die 2. Abung: Schlughochsprünge aus dem hockstand. Wiederholen.

5. Abung.

Berbindung ber 1. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 1. Abung: Geben am Ort.

9,-16. Die 3. Abung: Armidwingen im Sodiliegeftut. Wiederholen.

6. Abung.

Berbindung ber 2. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 8. Die 2. Abung.

9 .- 16. Die 3. Abung mit Rückstellen links.

17 .- 24. Die 2. Abung.

25 .- 32. Die 3. Ubung mit Ruckstellen rechts.

17. Turnftunbe.

Abungogruppenaufbau nach den bei der 12. Turnftunde angegebenen Grundfaten.

1. Abung (langfamer 1/4-Takt).

1. Borhochschwingen und Beugen ber Urme gum Speichhieb (bie Faufte berühren fich im Nachen, Ellenbogen nach oben gerichtet. Bilb 10).

2. Speichhieb vorwarts (babei follen bie Urme möglichft weit ruch-

boch geschwungen werben).

3.-16. Bieberholung ber 1. und 2. Bewegung.

2. Abung (langfamer 1/4-Takt).

1. Ausfall links vorwärts mit ichrag Borhochichwingen ber Arme.

2. Antebeugwechsel mit Rumpfruchbeugen und Seitsenken ber Urme (Hande in Kammhalte).

B. Riichbewegung zur Ausfallftellung.

4.-7. Zweimal Wiederholung von Rückbeugen und Rückbewegung wie bei 2. u. 3.

8. Schluftritt links und Abichwingen ber Urme.

9.-16. Bibergleich.

3. Abung (langfamer 1/4 Takt),

1. Sobes Seitspreigen links mit Seitschwingen ber Urme und sofort wieder Schluftritt links und Abichwingen ber Urme.

2. Wie 1. aber mit Geitfpreigen rechts.

3 .- 16. Bieberholung ber 1, und 2. Bewegung.

4. Abuna.

Berbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

1 .- 16. Die 1. Abumg.

17 .- 32, Die 2. Abung.

5. Abung.

Berbindung der 1. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 16, Die 1. Abuna.

17 .- 32. Die 3. Abung.

6. Abung.

Berbindung ber 2. und 3. Abung wie folgt:

1 .- 16. Die 2. Abung.

17 .- 32, Die 3, Abung.

18. Turnftunbe.

Eine andere Methode der Abungszusammenstellung, fast ebenso einsach wie die der 12. die 17. Turnstunde, ist die, wobei immer zwei einsache Bewegungen resp. Halten, erst jede für sich geübt und wiederholt werden und beide alsdann zur Berslechtung miteinander, als dritte, neue Abung kommen. Diese Methode empsiehlt sich besonders als Borbereitungsübungen für Festübungen. So lernt man am besten eigenartige Stellungen. 3. B.

1. Abung (2/4-Takt).

1. Ausfall rechts seitwarts mit Rumpfseitbeugen rechts, Seittiefsschwingen bes rechten und Seithochschwingen bes linken Armes, die rechte Hand stüht auf dem Boden, Blick nach der linken Hand (Bild 18b). 2. Berweilen.

3. Rückbewegung zur Grundftellung. 4. Berweilen.

5.-8. Wibergleich.

Wieberholen.

2. Abung.

- 1. Mickschreiten und Niederknien links mit Aumpffeitbeugen links, Stütz ber linken Hand auf dem Boden, rechter Arm Seithochgeschwungen, Blick nach der rechten Hand (Bild 18c). 2. Verweilen.
- 3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4, Berweilen.

5 .- 8. Wibergleich.

Wieberholen.

3. Abung.

Berbindung ber 1. und 2, Abung wie folgt:

1. Ausfall rechts seitwärts mit Aumpfseitbeugen rechts, Stütz der rechten Hand auf dem Boden und Seithochschwingen des linken Armes (Bild 186). 2. Berweilen.

3. Biertel-Drehung rechts, Anien links, Rumpffeitbeugen links, Stütz ber linken Hand auf dem Boden und Hochschwingen des rechten Armes, Blick nach der rechten Hand (Bild 18c). 4. Berweilen.

5.-8. Rüchbewegungen.

9.—16. Widergleich.

Wieberholen.

3mifchenübung.

Laufen am Ort mit hohem Anieheben (leicht, auf den Fußballen auftreten).

Ein anberes Beifpiel:

4. Abung.

1. Ausfall links seitwarts und Seitschwingen beider Arme nach rechts, Blick nach rechts (Bild 16b). 2. Berweilen.

3. Ruckbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5.-8. Wibergleich.

Wieberholen.

5. Abung.

1. Ausfall rechts rückwärts mit Rumpfrückbeugen und Borhochschwingen der Arme (Bild 16c). 2. Berweilen.

3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5 .- 8. Widergleich.

Wieberholen.

6. Abung.

Berbindung ber 4. und 5. Abung wie folgt:

1. Ausfall links feitwarts und Seitschwingen ber Urme nach rechts

(Bild 16b). 2. Berweilen.

3. Biertel-Drehung links, Aniebeugwechsel, Aumpfrückbeugen und Armkreisen durch die Tief- und Borhalte in die Hochhalte (Bild 16c). 4. Berweilen.

5.-8. Rückbewegungen.

9.—16. Widergleich. Wiederholen.

19. Turnftunde.

Abungszusammenstellung nach ben Grundsätzen der 18. Turnstunde. (Die Abungen sind erst auf Zuruf und im freien Aben durchzunehmen, dann aber im */4-Takt.)

1. Abung.

1. Areuzauslage links hinter rechts, linker Urm zur Deckung vor ber Bruft gebeugt, rechter wagerecht rückgeschwungen, Sände zur Faust geballt, Blick nach links (Bild 21 a). 2. Verweilen.

3. Ruchbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5.—8. Widergleich.

Wieberholen.

2. Abung.

1. Mickstellen und Niederknien links mit Seitschwingen des linken Urmes und Beugen des rechten über dem Kopfe, Hände zur Faust geballt, Blick nach links (Bild 21 b). 2. Berweilen.

3. Ruckbewegung zur Grundstellung. 4. Berweilen.

5.-8. Widergleich.

Wieberholen.

Freinbungen. 2. Tell.

3. Abuna.

Berbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

1. Rreuzauslage links hinter rechts, linker Urm gur Deckung vor ber Bruft gebeugt, rechter magerecht gurudegeschwungen (Bild 21 a). 2. Berweilen.

3. Nieberanien links mit Seitschwingen bes linken und Beugen bes rechten Urmes über bem Kopfe (Bilb 21 b). 4. Berweilen.

5.-8. Rückbewegungen. 9 .- 16. Wibergleich.

Wieberholen.



Bilb 10. Anien links und Ausholen zum Speichhieb vormarts. (19. Turnftunde.)

3wischenübung.

Mus dem Rapitel "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler" 5. Gruppe, 3. Abung a) und b).

4. Abuna.

1,-4. Langfam Rückspreizen rechts mit Rumpfvorfenken in bie Standwage und Seitheben ber Urme (bas linke Anie kann anfanglich gebeugt fein, fpater geftreckt).

- 5. Schluftritt rechts, Rumpfbeben und Seitabschwingen ber Arme. 6.-8. Berweilen.
- 9.—16. Wibergleich.

Wiederholen.

5. Abuna.

- 1. Ausfall rechts vorwärts mit Anien links, Rumpfrückbeugen und Borbochichwingen und Beugen ber Urme gur Speichhiebhalte, Ellenbogen boch, die Faufte berühren fich im Racken (Bild 10). 2.-4. Berweilen.
- 5. Rückbewegung zur Grundstellung. 6 .- 8. Berweilen.

9.—16. Widergleich-

Mieberholen.

6. Abuna.

Berbindung der 4. und 5. Abung wie folgt:

1.—4. Langfames Rückspreizen rechts mit Rumpfvorsenken in die Standwage und Seitheben ber Arme.

5. Ausfall rechts vorwärts mit Anien links, Rumpfriickbeugen und Musholen gum Speichhieb, hierbei schwingen bie Urme burch die Tiefhalte (Bilb 10). 6 .- 8. Berweilen.

9. Ruckbewegung in die Standwage (mit Armichwingen burch die

Tiefhalte). 10 .- 12. Berweilen.

13. Rumpfheben, Schluftritt rechts und Geitabschwingen ber Urme. 14 .- 16. Berweilen.

17 .- 32. Bibergleich.

Wieberholen.

20. Turnftunbe.

Die folgenden fünf Turnftunden enthalten:

- a) zwei ober brei Glieberübungen;
- b) zwei ober brei Rumpfübungen;
- eine Haltungsfibung;
- d) eine Gewandtheitsübung;
- e) eine Atemübung.

1. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Ausfall links feitwarts mit Seitschwingen ber Urme.

2. Aufhüpfen in bie Ausfallstellung rechts seitwärts (mit flüchtigem Boch- und wieder Geitschwingen ber Urme).

3. Aufbüpfen in die Ausfallstellung links seitwärts.

Diefes Aufhupfen fünf bis achtmal wiederholen. hierauf Schlugtritt gur Grundstellung.

50 Turnftunden.

2. Gliederübung (1/4. Takt).

1. Heben in den Zehenstand und Borhochschwingen der Arme (Hände zur Faust geschlossen).

2. Ferfensenund Ruckschwingen ber Urme burch die Borhalte.

1. und 2. Bewegung acht- bis zehnmal wiederholen.

3. Glieberübung (1/4-Takt).

Urme zur Nackenhalte gebeugt:

1. Sobes Anieheben links.

2. Knieftrecken und Borfpreigen links.

3. Aniebeugen links.

4. Schlußtritt links.

5 .- 8. Wibergleich.

Dreimal wiederholen.

1. Rumpfübung.

1. Borhochschwingen ber Urme und Rumpfrückbeugen.

2. u. 3. Langfam Rumpfvorbeugen (bie Arme find vortiefgehalten, bie Sande berühren ben Boben).

4. Rurges Rumpfftrecken und Abschwingen ber Urme.

Drei- bis fünfmal wieberholen.

2. Rumpfübung (4/4-Takt).

Sprung in ben Seitgratichstand, Urme gur Nackenhalte gebeugt:

1 .- 4. Langfam Rumpffeitbeugen linke.

5 .- 8. Langfam Rumpfbeben und Rumpffeitbeugen rechts.

Dieses Rumpffeitbeugen nach jeder Seite zwei- bis dreimal wiederholen, alsdann Rückbewegung zur Grundstellung.

Haltungsübung (4/4-Takt).

1.-4. Langfam Seben in den Zehenstand mit Rumpfruckbeugen und Seitheben der Urme in Kammhalte.

5.—8. Langsam Fersensenken, Rumpfstrecken und Armsenken. Mehrmals wiederholen.

Gewandtheitsübung (1/4-Takt).

1. Tiefe Antebeuge.

2. Aufhüpfen mit Borftellen links (in Aniebeuge).

3. Aufhürfen mit Rückbewegung des linken Beines und Borftellen rechts.

Dieses Aufhüpfen mit Beinwechsel fünf- bis achtmal wieberholen (aus "Bolnischen Tänzen").

Atemübung.

1. Langsam Seithochheben ber Arme, Kopf zurück — Einatmen! 2. Tiefes Kniebeugen zum Hockstand mit Umfassen ber Unterschenkel (Bild 40) — Ausatmen!

Drei- bis fünfmal wieberholen.

21. Turnftunbe.

Nach den Grundfätzen der 20. Turnftunde zusammengestellt.

1. Gliederübung (1/4 Takt).

1. Seitschwingen und Beugen ber Arme in die Schlaghalte.

2. Beben in ben Behenftand und Seitschlagen der Urme.

3. u. 4. Rückbewegungen.

Drei- bis fünfmal wiederholen.

2. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Seithochschwingen ber Urme in die Speichhiebhalte über bem Ropfe (hande gur Faust geballt).

2. Tiefes Aniebeugen mit Speichhieb feitwarts in die Schrägtiefhalte.

3. u. 4. Rückbewegungen.

Drei- bis fünfmal wiederholen.

1. Rumpfübung (2/4-Takt).

1. Seitschreiten links und Seithochschwingen ber Arme. 2. Berweilen.

3. Rumpfbreben links und Seitschwingen der Arme. 4. Berweilen.

5.—8. Rückbewegungen.

9.—16. Wibergleich. Dreimal wiederholen.

2. Rumpfübung (4/4-Takt).

1.-4. Langfam Senken zum Anien auf bem Boben (= "Anieftand"), die Hüften bleiben gestreckt, Arme in Tiefhalte (Bilb 11).

5.—8. Langfam Rumpfrückbeugen mit Nackenhalte ber Urme (Bild 12 veranschaulicht nur das Rückbeugen).

9.—12. Langfam Rumpfftrecken und Seitfenken ber Urme.

13. Anieheben in den Hockstand und Borschwingen der Arme.
14. Aniestrecken und Abschwingen der Arme.
15.—16. Verweilen.
Zweimal wiederholen.

3. Rumpfübung (1/4-Takt).

- 1. Seitschreiten links mit Seitschwingen der Arme. 2. Berweisen.
 3. Rumpfseitbeugen links mit Beugen des rechten Armes über dem Ropfe und Legen des linken auf den Rücken. 4. Berweisen.
 5. Rumpstrecken und Seitschwingen der Arme. 6. Berweisen.
 7. Rumpsseitbeugen rechts in die widergleiche Stellung von 3.
- 8. Bermeilen.



Bilb 11. Bitt geftredten buften langfam Genfen jum Anien. (21, Turnftunbe.)

- 9. Rumpfftredten wie bei 5.
- 10. Rumpffeitbeugen wie bei 3.
- 11. Rumpfitreden wie bei 5.
- 12. Rumpffeitbeugen wie bei 7.
- 13 .- 16. Wie 9 .- 12., alsbann Schluftritt links und Seitabichwingen ber Urme.

Haltungsübung.

- 1. Borhochschwingen ber Urme.
- 2 .- 4. Langfam Rumpfvorfenken (bie Urme bleiben neben bem Ropfe, Rücken völlig geftrecht).

- 5 .- 7. Rumpfheben.
- 8. Borabichwingen ber Urme.

Zwei- bis breimal wieberholen.

Gewandtheitsübung.

- 1. Fallen in den Türkensit (mit gekreuzten Beinen), Armhaltung beliebig. Berwellen.
- 2. Aufftehen mit halber Drehung ohne Stut ber Banbe. Drei- bis fünfmal wieberholen.



Bilb 12. Rumpfrückbeugen aus bem Anien linfs. (21. Turnftunbe.)

Atemübung.

- 1 Langfam Beben in ben Bebenftand mit Seitheben ber Urme (Ropf gurud) = Einatmen!
- 2. Rumpfporbeugen mit Berichranken ber Urme por ber Bruft = Musatmen!

Drei- bis fünfmal wiederholen.

22. Turnftunbe.

Nach ben Grundfätzen ber 20. Turnftunde zusammengestellt.

1. Gliederübung (1/4-Takt).
1. Heben in ben Zehenstand mit Seitschwingen ber Arme (Hande in Rammhalte).

50 Turnstunden.

2. Ferfenfenken und Beugen ber Urme zur Schlaghalte.

3. Beben in ben Behenstand und Seitschlagen ber Urme (Sanbe in Rammbalte).

4. Ferfenfenken und Seitabidwingen ber Urme. Dreimal wiederholen.

2. Gliederübung (1/4-Takt).

Hände hüftstük.

1. Laufen am Ort mit hohem Anieheben (wenigstens 16 Laufschritte).

2. Doppelhupfen links und rechts abwechselnd (bas ift zweimal Aufhupfen links mit Anieheben rechts bann widergleich ufm.). Im gangen wenigstens 16 Doppelhilpfe. 1. u. 2. Abwechfelnb wiederholen.



Bild 13. Rumpfvordeugen im Gratfcftand mit Umfaffen ber guße. (22. Turnftunde.)

3. Gliederübung.

1. Tiefe Aniebeuge mit Auchschwingen ber Urme.

2. Schlußhochsprung am Ort mit Borhochschwingen ber Urme und wieber Borabichwingen (gurudt in die tiefe Aniebeuge mit Riichfdwingen ber Urme). Wenigftens acht Sprfinge.

1. Rumpfübung.

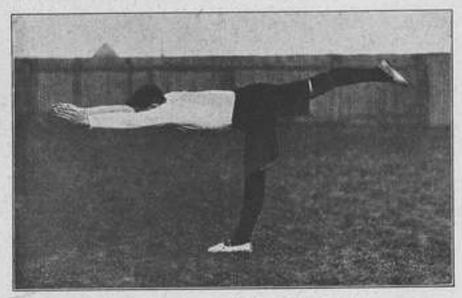
Ausgangsstellung, Seitgrätschstand mit Armhochhalte und Flechtgriff ber Sanbe.

1. Fünfmal Rumpfkreisen rechts. 2. Künfmal Rumpfkreifen links. Langfam und zügig ausführen.

2. Rumpfübung (1/4-Takt).

Ausgangsstellung : nicht zu weiter Seitgrätschstand mit Armhochhalte.

- 1. Tiefes Rumpfvorbeugen mit Borabschwingen ber Arme zwischen ben Beinen durch und Umfassen ber Flige von außen ber (Bild 13). 2. Berweilen.
- 3. Rumpfftrecken und Borbochschwingen ber Urme. 4. Berweilen. Künf- bis achtmal wiederholen.



Bilb 14. Standwage porlings. (22. Turnftunde.)

Saltungs- und Gleichgewichtsübung.

Borbochichwingen ber Urme, Ruchipreizen eines Beines und Rumpfvorsenken in die Standwage vorlings (Bilb 14).

Dieje Abung links und rechts je wenigstens dreimal wiederholen.

Gewandtheitsübung.

- 1. Fallen in den Liegeftütz vorlings (durch den flüchtigen Hockstand). 2. Flankenschwung links in den Liegestütz rücklings.
- 3. Salbe Drehung links in ben Liegeftlit vorlings.

4. Borhüpfen und Anieftrecken.

5.—8. Wiederholung aber mit Flankenschwung rechts (also wideraleich). Mehrmals wiederholen.

50 Turnftunben.

Utemübung.

1. Seitschreiten links in den Grätschstand und Seitschräghochschwingen ber Urme = "Cinatmen!"

2. Rumpfvorbeugen und Schwingen ber Arme zwischen ben Beinen

burch = _Ausatmen!"

3. Rumpfftredten und Geitschräghochschwingen ber Urme. Rumpfvorbeugen und wieder strecken, vier- bis sechsmal Aben im ruhigen Zeitmaß, bann Schluftritt links und Seitabidwingen ber Urme.

23. Turnftunbe.

Mach ben Grundfätzen ber 20. Turnftunde.

1. Glieberübung (1/4 Takt).

1. Sprung in ben Seitgratichstand mit Seithochschwingen ber Urme. 2. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen ber Urme.

Admal üben.

2. Glieder- und Gleichgewichtsübung.

1. Borfpreizen links und langfam Aniebeugen rechts. Die Urme können hierbei beliebig gehalten merben (am beften in Geit- ober Borbalte).

2. Langfam Anieftrecken und Schlußstellen links. .

3. u. 4. Widergleich. Mehrmals wiederholen.

1. Rumpfübung.

1. Ausfall links vorwärts und Schrägvorhochschwingen ber Urme. 2. Langfam Rumpfrildbeugen in ber Ausfallftellung mit Geitfenken ber Urme.

3. Langfam Rumpfftrecken und Schrägvorhochheben ber Urme.

4. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme.

5 .- 8. Wibergleich. Dreimal wieberholen.

2. Rumpfübung (% Takt.)

Ausgangsftellung: Seitgratichftand mit Armhochhalte (Banbe gur Fauft geballt).

1. Rumpfbreben links mit Seitschwingen ber Urme. 2. Berweilen. 3. Rumpffeitbeugen rechts (bie rechte Sand berührt ben Boben).

4. Bermeilen.

5. Rumpfftrecken. 6. Berweilen.

7. Rumpfdreben nach vorn und Sochschwingen der Arme. 8. Berweilen.

9.-16. Biberaleich. Dreimal wiederholen.

Saltungs- und Gleichgewichtsübung.

1. Langiam Seitspreigen links mit Rumpffeitsenken rechts und Seitbeben des rechten Urmes (rechter Urm wagerecht neben bem Ropfe, linker geftrecht auf bem linken Dberfchenkel).

2. Langfam Rudibewegung zur Grundfiellung.

3. u. 4. Wibergleich. Dreimal wieberholen.

17021

Gewandtheitsübung.

1. Fallen in ben Liegeftlit (burch ben fluchtigen Sockstand).

2. Durchhocken in ben Liegeftutz rücklings,

3. Salbe Drehung links in ben Liegestlit vorlinge.

4. Borhüpfen und Anieitrecken.

5 .- 8. Wieberholung aber mit halber Drehung rechts in Liegestilt rücklings.

Dreimal wiederholen.

Atemübung.

Im langfamen Zeitmaß:

1. Beben in ben Rebenstand mit Seitheben ber Arme (Bande in Rammhalte) = "Ginatmen!"

2. Dieje Aniebeuge mit Borichwingen ber Urme = "Ausatmen!" Drei- bis fechomal wiederholen.

24. Turnftunbe.

Nach ben Grundfätzen der 20. Turnftunde.

1. Gliederübung (1/4 Takt).

Arme in Seithalte:

1. Amolf kleine (Trichter-) Armkreife ruckwärts und fofort angeschloffen, vier große Urmareife rückwarts.

2. Zwölf kleine (Trichter-) Urmkreise porwarts und sofort angeschloffen, vier große Urmkreise vorwarts. Einmal wieberholen.

2. Gliederübung (1/4 Takt).

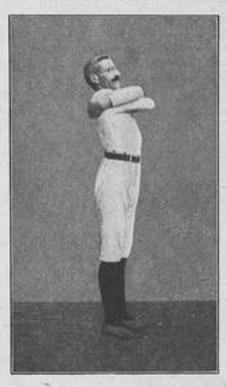
Der "Turnerklatid,", recht geeignet fürs Winterturnen.

1. Tiefe Aniebeuge mit Geithochschwingen ber Arme und Sandklatich in Hochhalte.

2. Aniestrecken, Seitschwingen ber Arme und weitumgreifendes Berichranken por ber Bruft, Die Sande ichlagen babei auf Die Schulterblätter (und zwar: die rechte Hand aufs linke, die linke aufs rechte Schulterblatt, Bild 15).

3. Seitschwingen der Arme und sofort Abschwingen und Handklatich aufs Gefäß oder die Oberschenkel-

4. Rumpfvorbeugen und handklatich auf die Seiten ber Waben.



Bilb 15. Armverfchranten mit handtlatich auf bie Schulterblatter. (24. Turnftunbe)

Von ihier aus beginnt die Abung von neuem, mit Aniebeugen und Hochschwingen der Arme mit Handklatsch über dem Kopfe. Dreibis fünsmalzwiederholen.

1. Rumpfübung.

Ausgangestellung: Seitgrätschstand mit Armseithalte, Sande gur Fauft geballt:

1. Energisches Rumpfbreben links mit möglichst weitem Zuruckschwingen bes linken Armes in Seithalte und Beugen bes rechten
vor ber Brust (rechte Hand vor ber linken Schulter).

2. Energisches Rumpsdrehen rechts mit Urmschlagen rechts zur widergleichen Rumps- und Urmhalte wie bei 1.

Diese Abung fünf- bis achtmal wiederholen. Sehr wertvoll für bie Rückenmuskeln.

2. Rumpfübung.

Ausgangsstellung: Weiter Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme (Handslächen nach unten).

1. Anie- und Rumpffeitbeugen links mit Stütz der ganzen Sandfläche (ber linken Sand) auf dem Boden.

2. Aniebeugwechsel und Mumpffeitbeugen rechts mit Sandftut wie bei 1.

Diefe Abung im Wechsel zwischen Links- und Rechtsseitbeugen, brei- bis fünfmal wiederholen.

Haltungsübung.

Als "Gesellschaftsübung" zu turnen. Je zwei Turner stehen mit einem Schritt Abstand im Flankenpaar hintereinander. So: ((Der Bornstehende ift der "Erste" der Hintenstehende der "Zweite". 1. 2. Geübt wird nun:

1. Die "Erften": Beben in den Zehenstand mit Seitheben und Beugen

ber Urme zur Nackenhalte und Rumpfrückbeugen.

2. Die "Ersten" lassen sich in der Haltung von 1. langsam in eine schräge Stellung rückfallen, wobei sie von den "Zweiten" an den Unterarmen gefaßt und gestützt werden (hierbei können die "Zweiten" eine Rückschrittstellung einnehmen. Gesibtere können das Rückfallen auch tieser ausführen, indem die "Zweiten" beim Halten niederknien).

3. Die "Zweiten" richten bie "Erften" wieber auf.

4. Die "Erften": Ferfenfenken, Rumpfftrecken und Seitabichwingen ber Urme.

Diese Abung noch zweis bis breimal wiederholen und dann nochsmal ebenso mit Rollentausch wiederholen.

Gewandtheitsübung (1/4-Takt).

Tiefe Aniebeuge mit Seithalte ber Urme:

1. Aufhupfen mit Seitstellen links (in Aniebeuge).

2. Aufhüpfen mit Ruchbewegen bes linken Beines und gleichzeitigem Seitstellen rechts.

3. Aufhüpfen mit Ruchbewegen bes rechten Beines und gleichzeitigem Seitstellen links.

Diefes Aufhüpfen mit Beinwechfel funf- bis achtmal wieberholen.

Atemübung.

1. Seben in ben Behenstand mit Seitheben und Beugen ber Arme gur Speichhiebhalte (Ellenbogen fo hoch als möglich) = "Einatmen!"

2. Ferfenfenken und Speichhieb feitwarts in die Schrägtiefhalte = "Musatmen!"

Fünfmal wieberholen.

25. Turnftunde.

Sehr beliebt ist der Abungsgruppenaufbau burch Hinzunehmen von immer neuen Bewegungen an eine stets vorausgehende Anfangsübung. Nur sehe man darauf, daß alle Bewegungen den Anforderungen wertvollen Freiübungsturnens entsprechen.

1. Abung (*/ Takt).

1. Rückstellen links mit Rumpfrückbeugen und Vorhoch- und Seitschwingen der Arme (Hände in Kammhalte, Blick nach oben). 2.—4. Berweilen.

5. Ruchbewegung mit Erheben in ben flüchtigen Zehenftand rechts. 6.-8. Berweilen.

9.-16. Widergleich.

Dreimal wieberholen.

2. Abung. (4/4-Takt).

1. Ruckstellen links mit Rumpfruckbeugen und Borhoch- und Seitschwingen ber Urme (wie bei der 1. Abung, 1). 2.—4. Berweilen.

5. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis (nach oben beginnend).
6.—8. Verweilen.

9. Rückbewegung (zur Stellung wie bei 1). 10 .- 12. Berweilen,

13. Schlußtritt links mit fliichtigem Erheben in den Zehenstand rechts und Soch- und Borabschwingen der Arme. 14—16. Berweilen. 17.—32. Widergleich.

Wieberholen.

3. Abung (4/4-Takt).

- 1. Rückstellen links mit Rumpfrückbeugen und Borhoch- und Seitschwingen ber Urme (wie bei ber 1. Abung, 1). '2.—4. Berweilen.
- 5. Ausfall links vorwarts mit Innenarmkreis. 6.—8. Berweilen.
- 9. Niederlinien rechts, Rumpfrlickbeugen und Beugen der Arme zur Nackenhalte. 10.—12 Verweilen.
- 13. Anieftrecken, Borfpreigen links und Seitschwingen ber Urme.
- 14. Schlüftritt links und Abschwingen der Arme. 15.—16. Berweilen. 17.—32. Bideraleich.

Wiederholen.

Schlußübungen.

Aus bem Rapitel "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler": 5. Gruppe 1. u. 8. Abung.

26. Turnftunbe.

Abungsgruppenausbau nach den Grundsätzen der 25. Turnstunde.

1. Abung (2/4-Takt).

1. Heben in den Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme. 2. Ber-

3. Fersensen und Borabschwingen der Arme. 4. Berweilen. Fünsmal wiederholen.

2. Abung (// Takt).

1. Seben in den Zehenstand und Worhochschwingen der Arme. 2. Bermellen.

3. Ausfall links seitswärts mit Dreiviertel-Linkskreis ber Arme und Rumpfseitbeugen links (linker Urm auf bem Rücken, rechter in Schrägseithochhalte, Handteller nach unten), 4. Werweilen.

5. Rückbewegung zum Zehenstand (wie bei 1). 6. Berweilen. 7. Fersenjenken, Borabschwingen der Arme. 8. Berweilen.

9.—16. Wibergleich.

Wieberholen.

3. Abung (% Takt).

1. Heben in den Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.

3. Ausfall links seitwärts, Rumpffeitbeugen links und Dreiviertel-Linkskreis der Arme (wie bei der 2. Abung, 3). 4. Berweilen.

5. Biertel-Drehung rechts, Aniebeugwechsel (zur Ausfallstellung) und Ruckschwingen ber Urme. 6. Berweilen.

7. Biertel-Drehung links auf ber rechten Fußspitze (mit fliichtigem Heben in den Zehenstand). Schluftritt links und Abschwingen der Arme. 8. Berweilen.

9 .- 16. Wibergleich.

Wiederholen.

Schlugübungen.

Aus dem Rapitel: "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler" 4. Gruppe, 1. und 3. Abung.

27. Turnftunde.

Nach den Grundfätzen der 25. Turnftunde.

1. Abung (2/4= Takt).

1. Seitspreigen links und Seitschwingen ber Arme. 2. Berweilen.

3. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 4. Berweilen.

5.—8. Widergleich.

Dreimal wiederholen.

2. Abung (2/4-Takt.)

1. Seitspreigen links und Seitschwingen ber Urme. 2. Berweilen.

3. Areuzauslage links hinter rechts und Beugen der Urme zur Schlaghalte. 4. Berweilen.

5.—8. Rückbewegungen.

9.-16 Wibergleich.

Dreimal wieberholen.

3. Abung.

1. Seitspreigen links und Seitschwingen ber Urme. 2. Berweilen.

3. Areuzauslage links hinter rechts und Beugen der Arme zur Schlaghalte. 4. Berweilen.

5. Biertelbrehung links und Seitschlagen ber Urme (Banbe in Ramm-

halte). 6. Berweilen.

7. Schluftritt links und Seitabschwingen der Arme. 8. Berweilen. Diese Abung im ganzen viermal links und viermal rechts turnen (also nach allen vier Himmelsrichtungen)."

Schlußübungen.

Aus dem Rapitel: "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler" 2. Gruppe, 1. und 3. Abung.

28. Turnftunbe.

Abungsveränderung.

Für Geübtere sind die Grundsätze des Abungsgruppenausbaues der 25.—27. Turnstunden noch durch Hinzunahme weiterer Bewegungen und Beränderungen des Taktmaßes auszubauen. Damit begeben wir uns schon in das Gebiet der Festübungen.

1. Abung.

Enthält dieselben Bewegungen wie die 3. Abung der 25. Turnstunde und eine neu hinzugetretene.

1. Rildestellen links mit Rumpfruckbeugen, Borhoch- und Seitschwingen ber Urme.

- 2. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis. 3. u. 4. Berweilen.
- 5. Niederknien rechts, Rumpfrlickbeugen und Beugen der Arme zur Nackenhalte. 6.—8. Verweilen.
- 9. Aniestrecken rechts, Rumpfvorsenken und Handstütz auf dem Boden (= "Hochliegestütz"). 10.—12. Berweilen.
- 13. Aniestrecken und Rumpsbeben mit Borbochschwingen der Urme.
- 14. Schluftritt linke und Borabidwingen der Arme. 15. u. 16. Berweilen.

17,—32 Widergleich.

Bieberholen.

3wifdenübungen.

a) 1.—8. Biermal tiefes Aniebeugen und sftrecken mit Seit- und Abfcwingen ber Urme.

b) 1. Borftellen links und Borfchwingen ber Urme.

2. Mückstellen links und Rückschwingen der Arme.

3. Spreizsprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Borschwingen ber Arme.

4. Knieftrecken und halbe Drehung links auf der linken Fußspitze und Abschwingen der Arme.

5 .- 8. Wiederholen.

Abung a und b mehrmals im Wechsel miteinander turnen.

2. Abung.

(Enthält dieselben Bewegungen wie die 1. Abung und noch eine neu hinzugetretene.)

1 .- 5. Wie die 1. Abung.

6. Aniestrecken rechts und Aumpfvorsenken in ben Hockliegestütz. (Wie 1. Abung, 9) 7. u. 8 Berweilen.

9. Aniestrecken und Rumpsbeben mit halber Drehung rechts und Borhochschwingen ber Arme. 10. - 12. Berweilen.

13. Rudipreizen links und Geitschwingen ber Urme.

- 14. Schluftritt links und Abschwingen ber Arme. 15. u. 16. Berweilen. 17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

Schlußübung.

Aus bem Rapitel: "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler" 3. Gruppe, 2. u. 3. Abung.

29. Turnftunde.

Nach den Grundfägen der 28. Turnftunde.

1. Abung.

(Enthält die gleichen Bewegungen wie die 3. Abung der 26. Turnftunde und dazu einige neu binzugetretene.)

1. Seben in den Zehenstand und Borhochschwingen der Urme.

Freifibungen. 2. Teil.

5

2. Ausfall links feitwarts, Rumpffeitbeugen links und Dreiviertel-Linkskreis ber Urme (ber rechte Urm fchragfeithoch, ber linke gebeugt auf dem Rücken). 3 .- 4. Berweilen.

5. Bierteldrehung rechts, Aniebeugwechsel (zur Ausfallftellung) und Rückschwingen ber Urme.

6. Anieftrecken und Biertelbrehung links (Seitgratichftanb) mit Borbochichwingen ber Urme. 7. u. 8. Bermeilen.

9. Aufhüpfen in die tiefe Aniebeuge mit Seitschwingen ber Urme.

10 .- 12. Berweilen.

13. Anieftrecken, Beben in ben Zebenftand und Hochschwingen ber Urme.

14. Ferfensenken und Geitabschwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17. - 32. Wibergleich Wieberholen.

3wifdenübungen.

a) 1.-16. Laufen am Ort mit hohem Anieheben

b) 1. Beben in ben Behenstand und Borbochschwingen ber Urme. 2. Verweisen.

3. Fersensenken und Borabichwingen ber Urme. 4. Berweilen. Dreimal wiederholen.

Abung a und b mehrmale im Wechsel miteinander wieberholen.

2. Abuna.

Die erfte Ubung mit benfelben und einer neuen Bewegung weiter verändert.

1.-9. Wie die 1. Abung.

10 Aniestrecken, tiefes Aumpfvorbeugen und Umfassen ber Ober-schenkel 11.—12. Berweilen.

13. Rumpfftrecken, Seben in ben Behenftand und Borbochichwingen

14. Fersensenken und Borabschwingen der Arme. 15. u. 16. Berweilen. 17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

Schlugübung.

Mus bem Rapitel : "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler." 1. Gruppe, 1, und 3. Ubung.

30. Turnftunde.

Mach ben Grundfägen der 28. Turnftunde.

1. Ubung.

Die gleichen Bewegungen wie die 3. Abung der 27. Turnftunde im Taktmaß verandert und burch neue Bewegungen bereichert.

1. Seitspreigen links und Seitschwingen ber Urme

2. Areuzauslage links hinter rechts und Beugen ber Urme zur Schlaghalte. 3. u. 4. Bermeilen.

5. Biertelbrehung linke mit Seitschlagen ber Urme.

6. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreisen (nach oben beginnend). 7. u. 8. Berweilen.

9. Bierteldrehung rechts mit Anieftrechen links (in den Geitgratichftand) und Sochschwingen ber Urme. 10 .- 12. Berweilen.

13. Schluftritt links und Seitabschwingen der Urme. 14.—16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

3wifdenübungen.

a) 1. Sprung in ben Seitgratichftand mit Seithochichwingen ber Urme. 2. Aufhüpfen in Die tiefe Aniebeuge mit Seitschwingen ber Urme.

3. Sprung in ben Seitgratichftand mit Bochichwingen ber Urme.

4. Sprung in Die Grundstellung mit Seitabschwingen der Urme. Einmal wieberholen.

b) 1 .- 8. Laufen am Ort mit hobem Borfpreigen.

Abung a und b mehrmals im Wechfel miteinander turnen.

2. Abung.

Die 1. Abung weiter verandert.

1. Seitspreizen links mit Seitschwingen ber Urme.

2. Areuzauslage links hinter rechts und Beugen ber Urme gur Schlaahalte.

3. Biertelbrehung links mit Seitschlagen der Urme. 4. Berweilen.

5. Ausfall linke vorwarts mit Innenarmkreis.

6. Biertelbrehung rechts mit Aniestrecken links und Sochschwingen der Urme.

7. Sprung in die tiefe Aniebeuge mit Seitschwingen ber Urme. 8. Berweilen.

9. Aniestrecken, Außenarmkreis (abwarts beginnend jur Seithalte, Sanbe in Rammhalte) und Rumpfruchbeugen. 10.—12. Berweilen.

13. Tiefes Aniebeugen mit Innenarmkreis (nach oben beginnenb). 14. Anieftrecken und Seitabschwingen der Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wiederholen.

Schlugübungen.

(Sumoriftifche Gefellichaftsübungen.)

Mile Erften links, alle 3weiten rechts - um!" (Geficht zueinander.)

a) Der "Schwedische Federhupf".

Beide haben bas linke Bein gehoben und ber Gegner halt basfelbe mit ber rechten Sand fest. Die linken Urme liegen auf ber Schulter. Mun erfolgt achtmal Aufhüpfen am Drt. Dann Wechsein ber Beinhaltung. - Ober es erfolgen mit bem Aufhüpfen eine ober mehrere Drehungen des Baares umeinander (links und rechts herum). - Dber bie Baare einer Gaule wechfeln mit benen ber anderen hüpfend die Bläge.

b) Sinkkampf ("Sahnenkampf").

Die Kämpfer suchen sich auf einem Bein hüpfend durch Anrennen zum Miedersetzen des gehobenen Beines zu zwingen. Die Arme sind babei vor der Brust verschränkt. Es kann als Zweikampf oder als Massenhinkkampf zweier Parteien gegeneinander geschehen. Wer det letzterer Art einen Gegner bestegte, wendet sich einem neuen zu. Wer das gehobene Bein niedersetz, scheidet aus, die eine Partei pollia aufgerieben ift.

Gegenstellung, aber rücklings zueinander, und hierauf:

c) "Salzwägen".

Urm in Urm gefaßt, aus ber Stellung eines Paares Rucken gegen Rucken erfolgt wechselseitiges Rumpfvorbeugen.

31. Turnftunbe.

Die folgenden Abungen find Busammenstellungen von Bewegungen, beren zweite ober britte ftets mehrmals hintereinander wiederholt wird. Um beften eignet fich ju biefer Art bes Abungsgruppenaufbaues ber Bierviertel Takt.

1. Abuna.

1. Tiefe Aniebeuge mit Seitschwingen und Beugen ber Urme gur Schlaghalte. 2-4 Bermeilen.

5. Ausfalllinks vorwärts mit Seitschlagen ber Arme. 6.—8. Berweilen. 9.-12. Zweimal Urmbeugen und Geitschlagen ber Urme im Gin-

viertel-Takt.

13. Borfpreigen links und Seithochichwingen ber Urme.

14. Schluftritt links und Seitabschwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen

17 .- 32. Wibergleich.

Dreimal wieberholen.

2. Abung.

1. Borftellen links, Rumpfrückbeugen und Seitschwingen und Beugen ber Urme zur Nackenhalte. 2.—4. Berweilen. 5. Weite Auslage links ruchwärts mit Borneigen in den Hock-

liegeftfit. 6 .- 8. Berweilen.

9.-12. Zweimal Seitschwingen und wieber Stligen ber Urme.

- 13. Anieftrecken rechts, Rückspreigen links und Seitschwingen ber
- 14. Schluftritt links und Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Berweilen. 17 .- 32. Bibergleich.

Dreimal wiederholen.

3. Abuna.

1. Sprung in ben Geitgratichstand mit Nackenhalte ber Urme. 2 .- 4. Bermeilen.

5. Rumpffeitbeugen links. 6 .- 8. Berweilen.

9.-12. Zweimal Geitschlagen und Wieberbeugen ber Urme.

13. Rumpfftrechen.

14. Sprung in Die Grundstellung mit Seitabschwingen der Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 82. Widergleich. Dreimal wieberholen.

32. Turnftunbe.

Abungsgruppenausbau nach den Grundsätzen der 31. Turnstunde.

1. Abung.

- 1. Auslage links rudwärts und Borbochichwingen ber Arme. 2 .- 4. Berweilen.
- 5. Ausfall links vorwärts mit Ruckschwingen ber Urme. 6.-8. Berweilen.
- 9.-12. Zweimal Aniebeugwechsel und Rumpfrückbeugen mit Borhochschwingen ber Arme und jedesmal Rückbewegung zur Ausfallitellung.

13. Anieftrecken und Borfpreigen links mit Borbochichwingen ber

14. Schluftritt linke und Borabschwingen der Arme. 15. u. 16. Berweilen. 17 .- 32. Wibergleich.

Dreimal wiederholen.

2. Abuna.

- 1. Ausfall links feitwärts und Seitschwingen der Arme. 2 .- 4. Berweilen.
- 5. Schluftritt rechts, Anieftrecken links und Sochschwingen ber Arme. 6 .- 8. Werwellen.
- 9.-12. Zweimal Aniebeugen und Strecken mit Seit- und Sochidmingen ber Urme.

13. Seitschreiten rechte und Seitschwingen ber Urme.

14. Schluftritt links und Abichwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich. Dreimal wiederholen.

50 Turnftunden.

3. Abung.

- 1. Rückstellen links und Sochschwingen der Urme. 2.-4 Berweilen.
- 5. Schluftritt rechts, Rumpfvorbeugen und Rückschwingen der Urme. 6.—8. Berweilen.
- 9.—12. Zweimal Rumpfftreden und Wiederbeugen mit Borhoch- und Bortiefrückschwingen der Arme.
- 13. Rumpfftrecken, Borichreiten links und Borhochichwingen ber Urme.
- 14. Schlugtritt rechts und Borabichwingen der Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Widergleich.

Dreimal wiederholen.

33. Turnftunbe.

Abungegruppenaufbau nach den Grundfagen der 31. Turnftunde.

1. Abung.

- 1. Rückspreizen rechts und Borhochschwingen ber Arme. 2.-4. Berweilen.
- 5.—8. Zweimal Vorschwingen und Rückschwingen des rechten Beines mit Vorwärts-Rückschwingen und Vorwärts-Hochschwingen der Arme.
- 9. Schluftritt rechts und tiefe Aniebeuge und Berschränken ber Arme auf bem Rücken. 10 .- 12. Berweilen.

13. Schlughochsprung mit Seithochschwingen ber Urme.

14. Grundftellung und Geitabichwingen der Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Widergleich.

Dreimal wiederholen.

2. Abung.

1. Aniebeugen und Allchhüpfen in den Liegestlitz vorlings. 2.—4. Berweilen.

5 .- 8. Zweimal Armbeugen und -ftrecken.

9. Unhocken rechts, Anien links und Rumpfruckbeugen mit hochichwingen ber Arme. 10.—12. Berweilen.

13. Anieftrecken und Borfchwingen der Urme.

14. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich.

Dreimal wiederholen.

3. Abung.

- 1. Weite Auslage links ruckwärts und Seitschwingen ber Arme. 2.—4. Verweilen.
- 5 .- 8. Bier kleine Armkreise pormarts.

- 9. Aniebeugwechsel, Rumpfrückbeugen und Verschränken der Urme auf dem Rücken. 10.—12. Verweilen.
- 13. Aniestredien und Auchspreizen links mit Seitschwingen ber Urme. 14. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 15.—16. Berweilen.

17 .- 32. Widergleich.

Dreimal wieberholen.

34. Turnftunbe.

In dieser und den solgenden acht Turnstunden wird nach dem Prinzip einer gewissen Abungsmöglichkeit geturnt Das ist im allgemeinen nicht zu empsehlen. Es verleitet — unrichtig gehandhabt — zu einseitigem und eintönigem Betried Auch wertlose Spielerei entsteht oft daraus. Das wollen wir nicht. Und doch gibt es eine Form, die dem suchenden Vorturner hin und wieder recht schönes Material liesert und ebenso "Zweckarbeit" ist, wie sede andere gut überlegte Gruppe. Voraussehung ist natürlich, daß dabei tüchtige Körperarbeit geseistet wird. Alsdann kann wie solgt versahren werden:

- 1. Un ein und dieselbe, immer wieder vorangestellte Sauptbewegung wird stets eine andere Bewegung angefügt (f. 34. u. 35. Turnftunde).
- 2. Wie bei 1. aber es werden mehrere neue Bewegungen angefügt (f. 36. u. 37. Turnftunde).
- 3. Im allgemeinen wie 1. und 2. aber eine "Doppelbewegung" geht voraus (f. 38. u. 39. Turnftunde).
- 4. Ein und berfelben Sauptbewegung geben ftets wechselnd andere Bewegungen voran (j. 40. u. 41. Turnftunde).

Die folgenden acht Turnstundenbeispiele geben nach obigen Grundfaten allerlei Anregungen, den Anfang macht Grundsatz 1: "Eine Bewegung anfügen".

1. Abung.

1.—8. Langsam Seben in den Zehenstand mit Seithochheben ber Urme (bei 4 find die Arme in Seithalte, bei 5 werden die Sande in Kammhalte gebreht).

9.—16. Biermal Kniebeugen und -ftrecken mit Seit- und wieder Hochschwingen der Arme (bei 16. Seitabschwingen der Arme, während des Seitschwingens sind die Hände in Risthalte). Dreimal wiederholen.

2. Abung.

1 .- S. Wie bie 1. Abung 1 .- 8.

9.-16. Biermal Rumpfvorbeugen und wieder ftrecken mit Innen-

armkreifen gur Seithalte und Ruchbewegung gur Bochhalte (bei 16. Seitabidmingen ber Urme). Dreimal wiederholen.

3. Abung.

1 .- 8. Wie die 1. Abung 1 -8.

9.—16. Biermal Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitabschwingen der Arme und Berschränken auf dem Rücken (jedesmal Rückbewegung zur Hochhalte, bei 16. Abschwingen der Arme). Dreimal wieberholen.

4. Abung.

1 .- 8. Wie die 1. Abung 1 .- 8.

9. Schnellftes Ruckstellen links und Aniebeugen rechts mit Aumpfporfenken und Sandftut auf bem Boben in ben "Sociliegeftut.".

10. Rüchbewegung zur Grundstellung mit Hochhalte ber Arme. 11. u. 12. Wie 9. u. 10, aber widergleich.

13 .- 16. Wiederholung von 9 .- 12. Das Gange breimal wiederholen.

5. Abuna.

1 .- 8. Wie 1. Abung 1 .- 8.

9. Weiter Ausfall links pormarts mit Bor- und Ruckschwingen ber Mrme.

10. Riichbewegung.

11. u. 12. Wie 9. u. 10., aber widergleich.

13 .- 16. Wiederholung von 9 .- 12. Das Gange breimal wieberholen.

6. Abung.

1 .- 8. Wie 1. Abung 1 .- 8.

9. Ausfall links feitwärts mit Rumpffeitbeugen links und Innenarmkreifen (ber linke Urm gur Schrägtief., ber rechte gur Schräg. bochhalte, Blick nach ber rechten Sand). 10. Berweilen.

11. Rückbewegung. 12. Berweilen.

13.—16. Wie 9.—12., aber widergleich. Dreimal wiederholen.

35. Turnftunbe.

Mach ben Grundfagen ber 34. Turnftunde. Grundfat 1: "Eine Bewegung anfügen.

1. Abung (4/4-Takt).

1. Schnellites Rudiftellen links, Aniebeugen rechts und Borneigen mit Stuty ber Banbe auf bem Boben in ben "bockliegeftuty". 2 .- 4. Bermeilen.

5. Anien links, Rumpfheben und -ruckbeugen mit Borhoch und Geitfcwingen der Urme (Bande in Rammhalte). 6 .- 8. Berweilen.

9 .- 16 Rückbewegungen. 17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

2. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Weiter Ausfall links vorwärts mit Borhochschwingen und Beugen ber Urme gur Speichhiebhalte vormarts (Ellenbogen boch, Sande gur Fauft geballt). 6 .- 8. Berweilen.

9 .- 16. Rückbewegungen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wiederholen.

3. Abung (4/4-Takt).

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Rumpfheben und Rückbeugen mit Borhochschwingen und Beugen ber Urme jur Nackenhalte (bas rechte Anie bleibt gebeugt). 6 .- 8. Berweilen.

9 .- 16. Rückbewegungen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

4. Abung (4/4-Takt).

1 .- 4. Wie bie 1. Abung 1 .- 4.

5. Mit Aniestrecken rechts, Aufrichten und Borspreizen links mit Borhochschwingen ber Arme. 6.—8. Berweilen.

9.-16. Rüchbewegungen. 17 .- 32 Bibergleich.

Wieberholen.

5. Abung (*/4-Takt).

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Halbe Drehung links mit Aniestrecken rechts in ben Liegestütz rudtlinge. 6 .- 8. Berweilen.

9.-16. Müchbewegungen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

Die vorstehenden Abungen konnen auch im Zweiviertel-Lakt geübt merben.

36. Turnftunde.

Freiübungen.

Mach ben Grundfagen ber 34. Turnftunde. Grundfag 2: "Mehrere Bewegungen anfligen."

1. Abung.

1 .- 4. Langfam Rumpfvorfenken, Rückfpreigen linke und Seitheben der Urme in die Standwage rechts.

5. Schluftritt links, Rumpfheben und Aniebeugen mit Sochichwingen der Urme durch die Tiefhalte. 6.-8. Berweilen.

9. Rnieftrecken, Rumpfruchbeugen und Seitschwingen ber Arme (Banbe in Rammhalte). 10 .- 12. Berweilen-

13. Rumpfftreden und Seitabidwingen ber Arme. 14 .- 16. Berweilen. 17 .- 32. Widergleich.

Wiederholen.

2. Abung.

1.-4. Wie die 1. Abung 1.-4.

5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen ber Urme burch bie Tiefhalte. 6 .- 8. Berweilen.

9. Anien rechts, Rumpfriichbeugen und Seitschwingen ber Urme (Bande in Rammhalte). 10 .- 12. Berweilen.

13. Rnie- und Rumpfftrecken, Schluftritt links und Abichwingen ber Urme. 14 .- 16. Bermeilen.

17 .- 32. Widergleich.

Wiederholen.

3. Abung.

1.-4. Wie die 1. Abung 1.-4.

5. Rumpfheben, Borfpreigen links und Sochschwingen ber Urme burch die Tief- und Borhalte. 6 .- 8. Berweilen.

9. Weite Auslage links rudwarte, Rumpfvorfenken und Geitabschwingen ber Urme mit Berfchranken auf dem Rilden. 10. bis 12. Bermeilen.

13. Rumpfbeben, Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 14. bis 16. Werweilen.

17 .- 32. Widergleich.

Wiederholen.

4. Ubung.

1-4. Wie die 1. Abung 1.-4.

5. Rumpfheben, Seitschreiten links in ben Gratichstand, Rumpfrückbeugen und Borbochichwingen der Arme. 6 .- 8. Berweilen

9. Rumpfvorbeugen und Bortiefichwingen der Urme zwischen ben Beinen durch und Umfaffen ber Fuge von außen (f. Bild 13). 10.-12. Bermeilen.

13. Rumpfitrecken und Sochschwingen der Urme.

14. Sprung in die Grundstellung und Seitabschwingen der Urme. 15. u. 16. Bermeilen.

50 Turnftunden.

17 .- 32. Widergleich. Wiederholen.

5. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung, 1 .- 4.

5. Rumpfheben, Aniebeugen rechts und Borftellen links mit Borichwingen ber Arme. 6,-8. Berweilen-

9. Anieftrecken und Aufrichten in ben Quergratichstand mit Soch-

schlußtritt links und Borabschwingen der Arme. 14.—16. Berweilen.

17 .- 32. Widergleich. Wieberholen.

37. Turnftunbe.

Nach ben Grundsätzen der 34. Turnstunde. Grundsatz 2: "Mehrere Bewegungen anfügen".

1. Ubuna.

1. Rückspreizen links und Rückschwingen ber Urme. 2 .- 4 Berweilen. 5. Borftellen links, Rumpfruckbeugen und Geitschwingen ber Urme burch die Bor- und Sochhalte (Sande in Rammhalte, Bild 21 c). 6 .- 8. Bermeilen.

9. Rumpfftrecken und Borbeugen mit Aniebeugen links und Umfaffen bes linken Oberfchenkels. 10 .- 12. Berweilen

13. Rumpfftreden, Borfpreigen links und Seitschwingen ber Urme.

14. Schluftritt linke und Abichwingen der Urme. 15. u. 16. Berweilen. 17 .- 32. Widergleich. Wieberholen.

2. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Spreizsprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Borichwingen ber Urme. 6 .- 8. Bermeilen.

9. Anieftreden, Ausfall links rudwärts, Rumpfruckbeugen und Sochichwingen ber Urme. 10 .- 12. Berweilen.

13. Anteftrecken links, Borfpreigen rechts und Borfchwingen ber Urme.

14. Schluftritt rechts und Abschwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen-

17 .- 32. Widergleich. Wiederholen.

3. Abung.

1 .- 4. Wie die erfte Abung, 1 .- 4.

5. Biertel Drehung rechts auf bem rechten Fußballen mit Seitschreiten links in den Gratichftand, Rumpfrückbeugen und Borbochichwingen der Arme. 6 .- 8. Berweilen.

50 Turnstunden.

- 9. Biertel-Drebung links auf ben Fußballen, Aniebeugen links, Rumpfvorbeugen und Borwärtsrückschwingen der Urme. 10, bis 12. Berweilen.
- 13. Anie- und Rumpfftrecken, Borfpreizen links und Borfchwingen ber Urme.
- 14. Schluftritt links und Abschwingen ber Arme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Bibergleich. Wiederholen.

4. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Halbe Drehung links auf bem rechten Fußballen mit Borhoch-und Seitschwingen ber Urme. 6.—8. Berweilen.

9. Salbe Drehung rechts auf bem rechten Fugballen mit flüchtigem Beben in ben Zehenstand rechts und Beugen ber Urme zur Schlaghalte. 10.—12. Berweilen.

13 Borfpreizen links und Seitschlagen ber Arme. 14. Schluftritt links und Abschwingen ber Arme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Widergleich. Wieberholen.

Schlußübung.

a) Geben am Ort mit hohem Anieheben.

b) Laufen am Ort mit hohem Anieheben.

38. Turnftunde.

Nach Grundfagen ber 34. Turnftunde. Grundfag 3: "Eine Doppelbewegung geht voraus".

1. Abung.

1. Tiefe Aniebeuge mit Seitschwingen ber Urme usw. 2. Sprung in ben Seitgratschiftand mit Hochschwingen ber Urme. 3. u. 4. Berweilen.

5. Rumpfvorbeugen mit Aufftugen ber Sandflächen auf bem Boben (Anie gestreckt). 6.—8. Berweilen.

9. Rumpfstrecken und Beugen der Arme zum Stoß. 10.—12. Berweilen.

13. Sprung in die Grundstellung mit Vorstoßen der Arme.

14. Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Berweilen.

Dreimal wiederholen.

2. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Aniebeugen links und Rumpffeitbeugen links (die linke Sand ftutt auf dem Boben, der rechte Urm ift feithochgeftrecht. 6. bis 8 Bermeilen.

9. Anie und Rumpfwechselbeugen und Wechsel der Urmbaltung (Bild 18 b). 10 .- 12. Berweilen.

13 Unie- und Rumpfftrecken und Seitschwingen ber Urme.

14 Sprung in die Grundstellung und Abschwingen ber Arme. 15. bis 16. Bermeilen.

Dreimal wieberholen.

3. Abung.

1 .- 4 Wie die 1. Abung, 1 .- 4

5. Biertel-Drehung links, Aniebeugen links und Rumpfvorbeugen mit Sandftug auf bem Boden in ben "Sodtliegeftug" 6 -8. Berweilen,

9. Rnie- und Rumpfftrecken, halbe Drehung rechts, Aniebeugen rechts, Rumpfvorbeugen und Sanbstutz auf bem Boben (widergleiche Stellung von 5). 10.-12. Berweilen.

13. Anieftrecken rechts, Rumpfheben, Biertel-Drehung links und Soch-

ichwingen ber Urme.

14. Sprung in die Grundstellung und Seitabichwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen.

Dreimal wiederholen.

4. Ilbung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Rumpfbreben links und Seitbeugen rechts mit Stuty ber rechten Sand auf bem Boben (bas rechte Rnie kann leicht gebeugt werben, ber linke Urm muß fenkrecht boch gehalten fein, Blick nach ber linken Sand) 6 .- 8. Berweilen.

9. Aniebeugwechsel und Rumpsdrehen rechts in die widergleiche Stellung von 5. 10.—12. Berweilen.
13. Rumpsstrecken, Drehen nach vorn und Vorhochschwingen der Arme. 14. Sprung in die Grundstellung und Borabschwingen ber Urme.

15. u. 16. Bermeilen.

Schlukübung.

a) Schlußbochlprung am Ort.

b) Schlughochsprung am Ort mit halben Drehungen.

39. Turnftunde.

Mach ben Grundsägen ber 34. Turnstunde. Grundsag 3: "Eine Doppelbewegung geht voraus".

1. Ubung.

1. Vorfpreigen links und Vorschwingen ber Urme usw.

2. Weite Auslage links rudwarts mit Tief. und Seitschwingen ber Urme. 3. u. 4. Berweilen.

5. Biertel-Drehung linke, Aniebeugewechsel und Rumpffeitbeugen links, mit Legen bes linken gebeugten Urmes auf ben Rucken, rechten Urm zur Siebhalte über dem Kopf gebeugt. Blick nach oben. 6.—8. Berweilen.

Freiübungen.

9. Biertelbrehung rechts, Aniebeugwechsel und Speichhieb vormarts in die Schräghochhalte, linker Erm rückgeftrecht. 10.—12. Berweilen.

13. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 14 .- 16. Berweilen. 17 .- 32. Widergleich.

Wiederholen.

2. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Knien links und Beugen der Urme zur Speichhiebhalte über der Schulter (Bild 10). 6.—8. Verweilen.
9. Kniestrecken links und Speichhieb vorwärts in die Rückhalte der

Urme, 10 .- 12. Bermeilen.

13. Sprung in die Grundstellung. 14 .- 16. Berweilen.

17 .- 32. Wideraleich.

Wieberholen.

3. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Aniestrecken rechts, balbe Drebung links und Sochschwingen ber Urme. 6 .- 8. Berweilen.

9. Aniebeugen links und Borbeugen mit Stut ber Sande auf dem Boben und magerecht Ruckspreizen rechts. 10 .- 12. Berweilen.

13. Rumpfftrecken, Schluftritt rechts und Abschwingen ber Urme. 14 .- 16 Bermeilen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

4. Abung.

1 .- 4. Wie die 1. Abung 1 .- 4.

5. Anien links und Stug ber linken Sand auf bem Boben. Rechter Urm feithochgeftrecht. Blick nach ber rechten Sand (Bild 18c). 6 .- 8. Berweilen.

9. Aniestrecken und Aufrichten, Arme in Nackenhalte. 10. bis 12. Berweilen.

13. Schluftritt links und Borabichwingen der Urme. 14 .- 16. Berweilen.

17.-32. Widergleich.

Wieberholen.

40. Turnftunbe.

Mach den Grundfagen ber 34. Turnftunde. Grundfat 4: "Giner hauptbewegung wechselnd andere voranstellen". hauptbewegung: "Bortreten links mit Rumpfrildbeugen und Nackenhalte".

1. Libung (2/4-Takt).

1. Tiefe Aniebeuge und Seitschwingen ber Urme. 2. Berweilen.

3. Anieftrecken, Bortreten links, Rumpfrückbeugen und Beugen ber Urme zur Mackenhalte. 4. Berweilen.

5.-8. Ruckbewegungen. 9 .- 16. Wibergleich.

Dreimal wiederholen.

2. Abung (2/a-Takt).

1. Beite Auslage links rudwarts mit Rumpfvorbeugen und Rudichwingen ber Urme. 2. Bermeilen.

3. u. 4. Wie 1. Abung 3. u. 4.

5 .- 8. Muchbewegungen.

9 .- 16. Widergleich.

Dreimal wieberholen.

3. Abung (%-Takt).

1. Ruckstellen links mit Anien links und Sandftug links auf bem Boben, rechter Urm in Sochhalte, Blick nach ber rechten Sand (Bild 18c). 2. Bermeilen.

3. u. 4. Wie 1. Abung 3. u. 4.

5 .- 8. Mudtbewegungen.

9 .- 16. Widergleich.

Dreimal wiederholen.

4. Abung.

1. Ausfall links ruckwärts mit Rumpfvorbeugen und Ruckfcwingen ber Arme (Bild 17c zeigt die widergleiche Ausführung). 2. Berweilen.

3. u. 4. Wie 1. Abung 3. u. 4.

5 .- 8. Rückbewegungen.

9.- 16. Widergleich.

Dreimal wieberholen.

5. Abuna.

1. Rumpfvorbeugen und Geitschwingen ber Urme. 2. Berweilen.

3. u 4. Wie 1. Abung 3. u. 4.

5.-8. Rückbewegungen.

9 .- 16. Wibergleich.

Dreimal wieberholen.

Schlußübung.

Freinbungen.

a) Laufichritt mit Gegenzügen links in ben Rotten.

b) Lauffdritt nach vorausgehender Biertel-Drehung links mit Gegengugen links in ben Reihen.

41. Turnftunde.

Nach ben Grundfagen ber 34. Turnftunde, Grundfag 4: "Einer Sauptbewegung wechfelnd andere voranftellen". Sauptbewegung: "Standwage rechts mit Urmfeithalte."

1. Abuna.

1. Sprung in ben Quergratichftand, rechtes Bein vorn und Borbochfdwingen ber Urme. 2 .- 4. Berweilen.

5 .- 8. Langfam Ruckspreigen links und Rumpfporfenken in die Standmage, Urme feitfenken.

9. Anien Unke und Sochschwingen ber Urme. 10 .- 12. Berweilen.

13. Anieftrecken und Aufrichten mit Schluftritt rechte und Borabichwingen ber Urme. 14 .- 16. Berweilen.

17 .- 82. Wibergleich. Wiederholen.

2. Abung.

- 1. Rückschreiten links, Borbochschwingen ber Urme und Rumpfrückbeugen. 2 .- 4. Berweilen.
- 5 .- 8. Bie 1. Abung 5 -8.
- 9. Rumpfbeben und Borfpreigen linke mit Borfchwingen ber Urme.
- 10 .- 12. Bermeilen.
- 13. Schluftritt linke, Abschwingen ber Urme. 14 .- 16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich. Wieberholen.

3. Abung.

1. Tiefe Anlebeuge mit Borhochschwingen ber Urme. 2 .- 4. Berweilen.

5.-8. Wie 1. Abung 5.-8.

9. Rumpfheben und Spreizsprung pormarts in die tiefe Aniebeuge mit Borichwingen ber Arme. 10 .- 12. Berweilen.

13. Anieftrechen.

14. Halbe Drehung links und Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich. Wieberholen.

4. Abuna.

1 .- 4. Langfam Beben in ben Zebenftand mit Seithochbeben ber Urme. 5 .- 8. Wie 1. Abung 5 .- 8.

- 9. Sprung aufe linke Bein mit Ruckspreigen rechts in die Standwage links. 10 .- 12. Bermeilen.
- 13. Rumpfheben, Borfpreizen rechts und Borfchwingen ber Urme. 14. Schluftritt rechts und Abschwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17 .- 32. Wibergleich. Wieberholen.

42. Turnftunde.

Die folgenden Turnftunden find Beifpiele bafur, wie Festfreiübungen "Bug um Bug" eingelibt werben follen. Beim Rapitel Festfreilibungen felbst ift barüber noch mehr gu lefen. Sier nur noch Die Bemerkung, bag weniger gelibte Bereine, benen ein Teil bes pornftebenben Turnftundenmaterials zu ichwierig fein follte, Die in Frage kommenden Abungen ebenfo gerlegen muffen, wie bas bier bei ben Geftübungen gezeigt wird. Gie konnen bafür eben nur eine ober smei Sauptilbungen an einem Abende turnen.

Mufgabe: Entwicklung ber 1. Abung aus "Feftfreinbungen", 1. Gruppe.

1. Vorübung.

1. Tiefe Aniebeuge und Borfdmingen ber Urme - Bermeilen (Stellung verbeffern!).

2. Antestrecken, Abschwingen ber Urme. Mehrmals wiederholen.

2. Vorübung.

1. Ausfall rechts vorwarts mit Schrägvorhochschwingen ber Arme (Bilb 16a) - Bermeilen.

2. Rüdtbewegung.

Widergleich und mehrmals wieberholen.

3. Vorübung.

Berbinbung ber 1. und 2. Borfibung wie folgt:

- 1. Tiefe Aniebeuge und Borichwingen ber Urme. 2 .- 4. Berweilen.
- 5. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorbochichwingen ber Urme.
- 6 .- 8. Bermeilen.
- 9 .- 16. Rückbewegungen. 17 .- 32. Wibergleich.

Biebert olen.

4. Vorübung.

1. Ausfall rechts vorwarts mit Schrägvorhochschwingen ber Urme - Berweilen.

2. Biertel-Drehung links auf ben Ferfen, breiviertel Linkskreis ber Arme (in die Rechtshalte) - Berweilen.

Freinbungen. 2. Teil.

8. Biertel-Drehung rechts und Schluftritt rechts zur Ausgangsstellung — Berweilen.

Nachdem die einzelnen Bewegungen gelernt sind, ist die Abung im ½-Lakt und auch widergleich zu turnen.

5. Borübung (1/4-Takt).

1. Ausfall rechts vorwarts mit Schrägvorhochschwingen ber Arme.

2. Biertel-Drehung links auf ben Gerfen, breiviertel Linkskreis ber Urme.

3. Kniebeugen links, Blick nach rechts (Bild 16b). 4. Berweilen. Hierauf Schluftritt rechts mit Biertel-Drehung rechts in die Ausgangsstellung.

Dieje Abung mehrmals wiederholen und bann auch widergleich turnen.

6. Borübung.

Berbindung ber 1. und 5. Borübung wie folgt:

1. Tiefe Aniebeuge mit Borichwingen ber Arme. 2 .- 4. Bermeilen.

5. Ausfall rechts vorwarts mit Schragvorhochschwingen ber Arme.

6. Biertel-Drehung links auf den Fersen, breiviertel Linkskreis in die Nechtshalte und

7. Aniebeugen links, Blick nach rechts. 8. Berweilen.

Hierauf Schluftritt rechts mit Biertel-Drehung rechts in die Ausgangestellung.

Die Abung ist bis dahin mehrmals zu wiederholen und unter steter Kritik muffen alle Fehler ausgemerzt werben.

Damit laffe man es für einen Abend genug fein und turne noch folgende

Schlußübung.

Aus bem Rapitel: "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler", 5. Gruppe, 3. Abung.

43. Turnftunde.

Fortentwicklung ber in ber 42. Turnftunde begonnenen Feftilbung.

Voraus geht:

Mehrmalige Wiederholung der 6. Borübung.

7. Borübung.

1. Bierteldrehung links mit Ausfall links seitwärts und Seitschwingen beider Arme in die Rechtshalte (Bild 16b). 2. Verweilen.

3. Dreiviertel Rechtskreis der Arme (in die Hochhalte) mit Einviertel-Drehung links und Kniestrecken. 4.-6. Langfam Rumpfrückbeugen und Aniebeugen rechts.

7. Rumpfftredten, Schluftritt links und Abschwingen der Arme. 8. Berweilen.

8. Vorübung.

1. Auslage links porwärts mit Rumpfruckbeugen und Borhochschwingen der Arme. 2.—4. Berweilen.

5. Schwingen der Arme durch die Seits und Tiefhalte in die Borhalte mit hohem Borfpreizen links und Handklapp unter dem linken Bein.

6. Schluftritt links und Abschwingen der Arme. 7. u. 8. Berweilen. Mehrmals wiederholen und widergleich üben.

9. Borübung.

Wiederholung ber 7. Borübung mit Hinzunahme des Armkreisens und Spreizens aus der 8. Borübung (5. Zeit das.).

Schlußübung.

Bollendung ber Abung durch Bereinigung ber Borübungen. (Bergleiche: "Festfreiübungen", 1. Gruppe, 1. Abung.) Alle Stellungen und Bewegungen verbessern.

44. Turnftunde.

Aufgabe: Entwicklung ber Abung 6 aus "Festfreiübungen", 1. Gruppe.

1. Vorübung.

1. Kreuzstellen links hinter rechts (= "Kreuzauslage"), linker Urm zur Deckung vor der Bruft gebeugt, rechter wagerecht zurfickgeschwungen, Hande zur Faust geballt, Blick nach links (Bild 21 a).

— Berweilen. (Stellung verbessern!)

Rückbewegung.
 Mehrmals wieberholen und widerleich turnen.

2. Borübung.

1. Ausfall links fcräg vorwärts, rechter Arm schräg vorhoch, linker schrägrücktief geschwungen. — Berweilen.

Rückbewegung.
 Mehrmals wiederholen und widergleich turnen.

3. Vorübung.

Berbindung der 1. u. 2. Borübung wie folgt:

1. Areuzauslage wie bei ber 1. Borfibung. 2.—4. Berweilen. 5. Ausfall links ichräg vorwärts wie bei ber 2. Borfibung.

6. Schluftritt links zur Ausgangsstellung. 7. u. 8. Berweilen. _ Mehrmals wieberholen, auch widergleich.

50 Turnftunden.

4. Vorübung.

1. Rückstellen und Anien links, rechter Urm jum Speichhieb über ben Kopf, ber linke in Borhalte (Bild 21 b.). — Berweilen.

2. Grundstellung. — Berweilen. Mehrmals wiederholen, auch widergleich.

5. Vorübung.

Berbindung ber 2. und 4. Borübung wie folgt:

1. Ausfall links ichrag vorwarts, rechter Urm ichragvorhoch, linker

rückgeschwungen. - Berweilen.

2. Mickstellen und Anien links, babei schwingt ber rechte Urm durch die Tieshalte zum Speichhieb über den Kopf, der linke in Borhalte (die ganze Stellung ist schräg links gerichtet und ergibt sich aus der schrägen Ausfallstellung (Bild 21 b.). — Berweilen.

hierauf Anieftreden und Aufrichten mit Schluftritt links gur

Ausgangsstellung.

Mehrmals wiederholen, erst mit Berweilen, dann aber Bewegung 1. und 2. im Biertel-Takt exakt hintereinander. Auch widergleich.

6. Vorübung.

Berbindung der 1. und 5. Borfibung wie folgt:

1. Areuzauslage links hinter rechts und Armschwingen wie bei der 1. Borübung. 2. – 4. Berweilen (Bild 21 a.).

5. Ausfall links fdrag vorwarts, rechter Urm fdragvorboch, linker

fchrägrücktief gefchwungen.

6. Rückstellen und Knien links, wie bei ber 5. Borfibung unter 2 (Bild 21 b). 7. u. 8. Berweilen.

hierauf Aniestrecken und Aufrichten mit Schluftritt links zur Ausgangsstellung.

Mehrmals wiederholen und widergleich turnen.

Schlußübung.

a) Geben am Ort mit hohem Anieheben.

b) Laufen am Ort mit hohem Unterschenkelheben (Ropf zurlick, mit bem gehobenen Unterschenkel soll auch ber Oberschenkel nach hinten schwingen.

45. Turnftunbe.

Fortentwicklung ber in ber 44. Turnftunde begonnenen Festübung.

Woraus geht:

Mehrmalige Wiederholung ber 6. Borfibung.

7. Vorübung.

1. Rückstellen links (auf die Fußspige) mit Borhochschwingen der Urme und unverweilt halbe Drehung links.

2.—4. Langfam Aniebeugen rechts, Aumpfruckbeugen und Seitsenken ber Urme, Kammhalte (Bild 21 c.). Hierauf Aumpfstrecken, Schluftritt links und Abschwingen der Arme. Wiederholen und auch widergleich üben.

8. Vorübung.

1 .- 4. Wie die 7. Boritbung.

5. Borfpreizen links und Borfdwingen ber Urme burch bie Tiefhalte.

6. Schluftritt links und Abschwingen der Arme. 7. u. 8. Berweilen. Wiederholen und auch widergleich turnen.

9. Vorübung.

1. Rückstellen und Anien links, redter Urm jum Speichhieb über bem Ropf, linker in Borhalte (Bild 21a.) 2.-4. Berweilen.

5. Aufrichten, halbe Drehung links und Schwingen ber Urme burch

die Tiefhalte in die Sochhalte.

6.-8. Langfam Aniebeugen rechts, Rumpfruchbeugen und Seitfenken ber Urme, Rammhalte (Bilb 21 c.).

9. Borfpreizen links und Borfcwingen der Urme durch die Tiefhalte. 10. Schluftritt links und Abschwingen der Urme. 11. u. 12. Verweilen.

Mehrmals üben.

Schlußübung.

Bollenbung ber Abung burch Bereinigung ber Borübungen (vergleiche: "Fest freinbungen", 1. Gruppe, 6. Abung).

46. Turnftunde.

Aufgabe: Entwicklung der Abung 8 aus "Fest freifibungen", 1. Gruppe.

Borübung.
 Uslage links seitwärts und Rumpfseitbeugen rechts mit Schwingen des linken Armes schrägseithoch und des rechten gebeugt auf dem Rücken (Bild 23a.). — Berweilen, Stellung verbessern!

2. Rückbewegung.

Bieberholen und widergleich üben.

2. Borübung (2/4-Takt).

1. Hohes Borfpreigen links und Borhochschwingen ber Urme.

2. Schluftritt links, Abschwingen ber Arme. Wibergleich und öfter wiederholen.

50 Turnitunden.

3. Vorübung.

Berbindung ber 1. und 2. Borübung wie folgt:

1. Auslage linke feitwarte mit Rumpffeitbeugen und Armitbung wie bei ber 1. Borübung, 1. Beit (Bilb 23a). 2 .- 4 Berweilen.

5. Biertel-Drebung rechts mit Borfpreigen links und Schwingen ber Urme burch die Tiefhalte in Die Sochhalte.

6. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 7. u. 8. Bermeilen.

Bon biefer Stelle aus unverweilt Wiederholungen bis auf die Ausgangsftellung zuruck (also viermal turnen nach allen vier himmelsrichtungen, bann wibergleich ebenfo).

4. Borübung.

1. Borfpreigen links und Sochschwingen ber Urme.

2. Ausfall links vormarts mit Geitschwingen ber Urme burch bie Borhalte (Bild 23 b.). 3 .- 4. Berweilen.

5.—8. Rückbewegungen.

Wiederholen und midergleich üben.

5. Vorübung.

Berbindung ber bisberigen Borubungen wie folgt:

1. Auslage wie bei 1. Boritbung, 1. Beit (Bilb 28 a.). 2 .- 4. Berweilen.

5. Biertel-Drebung rechts mit Borfpreigen links und Schwingen ber Urme burch die Tiefhalte in die Bochhalte.

6. Ausfall links pormarts mit Seitschwingen ber Urme burch bie Borhalte (Bilb 23b.). 7 .- 8. Berweilen.

hierauf Grundstellung, Biertel-Drehung links und mehrmals wieberholen. Gehler verbeffern! Much wibergleich üben. (Beicht breben, hobes Borfpreigen. Richtige Auslage und Ausfallftellung.)

Schlußübung.

Mus dem Rapitel: "Borbereitende Abungen für Sportler und Spieler" 4. Gruppe, 3. Abung.

47. Turnftunde.

Fortentwicklung ber in ber 46. Turnftunde begonnenen Geftübung. Boraus geht:

Mehrmalige Wiederholung der 5. Borübung.

6. Vorübung.

1. Rreuzauslage links hinter rechts und Schwingen bes linken Urmes fdrägfeittief, bes rechten fdrägfeithoch, Blick nach ber linken Sand (Bild 23 c.). — Berweilen. Stellung verbeffern! 2. Ruckbewegung. — Berweilen.

Mehrmals wiederholen und wibergleich fiben.

7. Vorübung.

1. Ausfall links vorwarts mit Geltschwingen ber Urme (Bild 28b.). 2 .- 4. Wermeilen.

5. Biertel-Drehung rechts und Kreuzauslage wie bei ber 6. Bornbung. 6 .- 8. Bermeilen.

Hierauf Schluftritt links zur Grundstellung und von ba aus noch breimal wiederholen. Alsbann wibergleich üben.

8. Vorübung.

Erweiterung ber 7. Borübung.

1. Borfpreizen links und Sochschwingen ber Urme.

2. Ausfall links vorwarts und Seitschwingen ber Arme. 3. und 4. Bermeilen.

5. Kreuzauslage (wie bei ber 7. Borübung). 6 .- 8. Berweilen.

9. Seitspreigen links mit Seithochschwingen ber Urme.

10. Schluftritt links mit Abschwingen ber Urme. 11. u. 12. Berweilen.

Schlukübung.

Bollenbung ber Abung durch Bereinigung ber Borübungen (vergleiche: "Feftfreiftbungen" 1, Gruppe, 8, Abung).

48. Turnftunde.

Aufgabe: Entwicklung ber Abung 4 aus "Festfreinbungen" 2. Gruppe (Bilb 27). (Gur fortgeschrittenere Abteilungen für einen Albend bemeffen. "Unreibbeifpiel".)

1. Vorübung.

1 .- 4. Ruckfpreizen links und langfam Rumpfvorfenken mit leichtem Aniebeugen rechts in Die Standmage und Seitheben ber Urme (Blick ichlag vorwarts). - Berweilen. Stellung verbeffern! hierauf Ruckbewegung und wibergleich. Mehrmals wiederholen.

2. Vorübung.

Die erfte Borübung mit einer Erweiterung:

1 .- 4. Standmage porlings wie bei ber 1. Boritbung.

5. Ausfall links vormarts mit Schrägvorhochschwingen ber Urme (durch die Tiefhalte).

6. Rückbewegung zur Grundstellung. 7.-8. Berweilen.

Ausfallstellung erst einmal für sich üben und richtig stellen. Alsbann im Takt üben und barauf achten, bag bie Ruchbewegung bei 6. nicht ichleppend geschieht, daß aber auch ber Ausfall richtig ausgeführt wird.

Much widergleich fiben.

3. Vorübung.

Die 2. Borübung mit einer Erweiterung:

1. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen ber Urme.

2. Biertel-Drehung links, Rumpffeitbeugen rechts, Stilt ber rechten Hand aufs linke Anie und Seitschräghochschwingen des linken Armes (durch die Tiefhalte). Blick nach der linken Hand (Bild 27, britte Stellung von links). 3. u. 4. Berweilen.

5 .- 8. Mückbewegungen.

Mehrmals wiederholen, Stellungen verbeffern und auch wibergleich fiben.

4. Vorübung.

Berbindung ber 1. u. 3. Borübung mit einer Erweiterung wie folgt:

1 .- 4, Standwage (1. Borfibung).

5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen ber Urme.

6. Biertel-Drehung links zur Stellung wie bei Bilb 27 (britte Stellung von links). 7. u. 8. Berweilen.

9. Biertel-Drehung rechts, Aniebeugwechsel, Rumpfriichbeugen und Sochschwingen ber Urme. 10.—12. Berweisen.

Schlußtritt links und Borabschwingen der Urme. Mehrmals wiederholen und widergleich üben.

5. Vorübung.

Die 4. Borübung burch eine neue Anfügung erweitert.

1 .- 9. Wie bie 4. Borfibung.

10. Weites Ruckstellen links und Rumpfvorfenken mit Stütz ber Sande auf bem Boben in ben Bockliegestutg. 11. u. 12. Berweiten.

18. Aufrichten, Aniestrecken rechts und Schluftritt links mit Abschwingen ber Arme. 14.—16. Berweilen.

Wiederholen und widergleich üben.

Schlußübung.

Durch eine weitere Unfügung am Schluffe wird die Abung beendet.

1 .- 12. Wie die 5. Borübung.

13. Aniestrecken rechts mit Rumpsheben, Borspreizen links und Borfchwingen der Arme.

14. Schluftritt links und Abschwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17.—32. Widergleich.

Wieberholen.

49. Turnftunde.

Aufgabe: Entwicklung der 3. Abung aus "Festfreiübungen" 4. Gruppe ("Anreihbeispiel"). 1. Vorübung.

1. Ausfall links seitwarts mit Seitschwingen ber Arme nach rechts (linker Arm vor ber Bruft gebeugt, Sande zur Faust geballt). Blick nach rechts. — Berweilen.

2. Rückbewegung. — Berweilen. Bieberholen und widergleich üben.

2. Borübung.

Die 1. Borübung erweitert:

1. Ausfall links seitwärts und Armschwingen wie bei der ersten Bornbung. — Berweiten.

2. Aniestrecken links und Beugen ber Arme in die Stoghalte. — Berweilen.

Sierauf Ruckbewegungen und Wieberholungen (auch widergleich).

3. Vorübung.

Die 2. Borilbung burch Unreihen einer neuen Bewegung erweitert:

1. Ausfall links seitwärts und Armschwingen wie bei der 1. und 2. Borübung. 2.—4. Berweilen.

5. Aniestrechen links und Beugen ber Urme gur Stofthalte.

6. Biertel-Drehung links, Aniebeugen links in die Ausfallstellung und Schrägvorhochstoßen des linken und Schrägrücktieftoßen des rechten Urmes. 7. u 8. Berweilen.

Hierauf Biertel-Drehung rechts und Schluftritt links zur Aus-

Mehrmals wiederholen und auch widergleich üben.

4. Vorübung.

Die 3. Borübung mit einer weiteren Unfügung.

1 .- 8. Wie die 3. Borübung.

9. Niederknien rechts, Schwingen der Urme in die Seltkammhalte und Rumpfruckbeugen. 10.—12. Berweilen.

13. Aufrichten, Aniestrecken, Schluftritt links und Abschwingen ber Arme. 14.—16. Berweilen.

Biertel-Drehung rechts und mehrmalige Wiederholung der Abung (auch widergleich).

Schlußübung.

Durch eine weitere Unffigung wird die Ibung beenbet:

1 .- 12. Wie bie 4. Borübung.

13. Rumpfftrecken, Knieftrecken und Sochschwingen ber Arme mit Biertel-Drehung rechts in Die Seitgratichstellung.

14. Schluftritt links und Seitabichwingen ber Urme. 15. u. 16. Berweilen.

17.— 32. Wibergleich.

50. Turnftunde.

Aufgabe: Entwicklung ber 2. Abung aus "Festfreinbungen" 6. Gruppe ("Unreihbeifpiel").

1. Borübung.

1. Beite Auslage links ruckwarts mit Borfenken und Sandftut auf bem Boben in ben "Sockliegestlith". — Berweilen. 2. Rückbewegung gur Grundstellung. — Berweilen.

Mehrmals wiederholen, Stellung verbeffern und auch widergleich üben. Die Abung ift alebann im erakten Biertel-Takt gu turnen.

2. Worübung.

Die 1. Borübung burch eine Unfügung erweitert :

1. Weite Auslage links rudwarts in ben Sockliegeftun (wie bei ber 1. Borfibung).

2. Wiederaufrichten und Ausfall links vorwarts mit Schragvor-

bochichwingen ber Urme. 3. u. 4. Berweilen.

Hierauf Ruchbewegung und oft wiederholen. Es kommt barauf an, bag die Stellungen richtig ausgeführt werben, bag aber auch Miemand im Takt nachichleppt (auch widergleich üben).

3. Vorübung.

Die 2. Boritbung erweitert:

1 -4. Wie die 2. Worübung.

5 .- 8. Langfam Rumpfriidebeugen mit Aniebeugwechsel und Geitfenken ber Urme (Sanbe in Rammhalte).

Alebann mit Aufrichten und Schluftritt links gurud gur Grundftellung und mehrmals wieberholen.

4. Borübung.

Die 3. Borübung noch mehr erweitert.

1 .- 8. Wie die 3. Vorübung.

9.—12. Langfam Rumpfftrecken und mit Aniebeugwechsel zuruch zur Ausfallftellung linke vormarts und langfames Urmkreifen aufmarts, vormarts und burch bie Tiefhalte feitmarts (in Geithalte, Sandteller nach unten).

13. Schluftritt links und Abichwingen ber Arme. 14.-16. Berweilen.

Bieberholen und widergleich üben.

Schlukübung.

Durch eine weitere Anfügung wird die Abung beenbet:

1.-12. Wie bie 4. Borübung.

13. Knieftrecken und Borfpreizen links mit Borfchwingen ber Urme burch bie Tiefhalte. 14 .- 16. Bermeilen.

17 .- 32. Wibergleich.

Wieberholen.

の当場の

Festübungsgruppen.

Die meiften Abungen aus dem Rapitel "50 Turnftunden" find zugleich auch wirksame Geft-Gemeinübungen. Die folgenden Gruppen find für vorgeschrittenere Turner ober Turnerinnen und ein Teil bavon fur für gang hervorragend geubte berechnet. Lettere find in ber Regel auch nur als

Bühnenaufführungen gedacht.

Für Freiübungen, die Aufführungszwecken dienen follen, kommen verschiedene Grundregeln in Betracht, die fur die muftergultige Wirkung von ausschlaggebender Bedeutung find. Bei ber Bufammenftellung berartiger Abungen foll man fich ftets leiten laffen von bem Gedanken, bag nur bas Befte gut genug ift, um auch in agitatorischer Sinficht Erfolge zu erzielen. Freilich, die Gunft des Publikums gu erhaschen auf Roften unferer Beftrebungen, mare total verhehrt. Immer fei man beftrebt, unfere Sauptaufgabe, ben Rorper zu kraftigen und zu bilben, in weitgebenoftem Mage gerecht zu werben. Gerade bie Bufchauer, benen wir unfere Abungen zu Geftlichkeiten vorführen, muffen badurch ben Wert unferer gangen Tatigkeit erkennen.

Bei ber Zusammenftellung von Festfreiübungen ift gu beachten, daß die hohe, aufrechte Stellung mit weitem Ausfall, Aniebeuge und Liegeftut abwechseln muß. Gin öfteres Muf und Mieder lagt die Geschmeidigkeit und Claftigitat bes Rörpers am beutlichften erkennen. Dabei muffen die Urmbewegungen dem Gangen natürlich angepaßt fein. Araftiges Beugen und Strecken ber Urme, verbunden mit entsprechenden Rumpf- und Beintätigkeiten, follten immer die Sauptmerkmale von Festfreiübungen fein. In ben einzelnen Stellungen foll die Schönheit des Rorpers zur Geltung kommen. Bon besonderer Wirkung ift auch die Blickrichtung der Abenden.