

B: 59

1917

2x

315

Bibliothek der Leibesübungen
Heft 15

Die Stabübungen

Abungsbezeichnung und
Abungsverwendung



A 80-10337

Arbeiter-Turnverlag, AG, Leipzig



Die Bibliothek der Leibesübungen,

die auf Grund vielfach geäußelter Wünsche begründet wurde, setzt sich zum Ziel, den unbemittelteren Vorturnern billige Turnbücher zu schaffen. Das weite Gebiet der Körperkultur steht gegenwärtig unter dem Einfluß der Reform. Eine Flut von Turnschriften ergießt sich jährlich auf den Büchermarkt. Es ist dem feinem Erwerb nachgehenden praktisch tätigen Turngenossen unmöglich, alles zu kaufen oder das rechte zu finden. Hier will nun die „Bibliothek der Leibesübungen“ einspringen. Für den billigen Preis bietet sie, reich ausgestattet mit bildlichen Darstellungen, das, was unsere Turner brauchen,

**eine Fundgrube
des gesamten turnerischen Wissens**
in handlich-übersichtlicher Form



Rosina B.
Bibliothek der Leibesübungen
Heft 15

Rosina B. Adly.
Die KOFINK
Stabübungen

in Übungsbezeichnung und
Übungsverwendung

von **G. Benedig**
Bundesturnwart

Dritte Auflage



Leipzig
Arbeiter-Turnverlag u. G.
1922



Sochsprung vorwärts über den Stab.



Vorwort zur ersten und zweiten Auflage.

Die erste Auflage unseres Lehrbuches „Stabübungen“ ist in verhältnismäßig kurzer Zeit vergriffen. Die vorliegende zweite Auflage kann turnsprachlich unverändert, im Übungsmaterial aber etwas erweitert herausgegeben werden. Als ich 1909 in der Turnzeitung in meinen „Turntechnischen Briefen an einen jungen Vorturner“ auch die Stabübungen zum Gegenstand der Betrachtung machte, da wurden mir von einer ganzen Anzahl in der Praxis stehender Turngenossen anerkennende Briefe gewidmet, die die Bearbeitung der Stabübungen als dringendes Bedürfnis würdigten. Seitdem sind dreizehn Jahre ins Land gegangen, die Sache ist durch die Herausgabe der ersten Auflage der „Stabübungen“ weiter gefördert worden. Der Bundeskursus 1920, zu dem ursprünglich die Herausgabe eines „Merkblattes“ über Stabübungen geplant war, brachte die so lange schwebende Sache zum Abschluß. Aus dem Merkblatt schwoh unter der Fülle des Stoffes ein neuer Band der Bibliothek der Leibesübungen heran. Nun, da die Arbeit vorliegt, ist das gewiß kein Nachteil. Die Grundlagen der Turnsprache konnten durch die Erweiterung mit bildlichen Darstellungen erst richtig zur Geltung gebracht werden und die Übungsgruppensammlung ist beträchtlich erweitert worden, so daß ich überzeugt bin, das neue Buch wird seine ihm zugewiesene Aufgabe erfüllen. Es wird bei der Vorturnerausbildung und bei der Vorbereitung auf die Turnstunde, schließlich aber auch beim Aufbau von Festübungsgruppen ein willkommenes Hilfsmittel sein. In diesem Sinne Frei Heil!

Leipzig, Mai 1922.

G. Benedig.

Übungen gemacht werden können, die dem Fechten ähnlich sind: „Stabfechtübungen“.

„Der Stab als Stütze“ findet beim Turnen ebenfalls nur geringe Verwendung. Allenfalls dann, wenn im Verlaufe einer Bewegungsreihe das Gleichgewicht des Körpers durch Stützen auf den senkrecht auf dem Boden stehenden Stabe erhalten wird. Zum Beispiel:

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings hantgriffs an den Enden gefast:

1. Vorschwingen der Arme.
2. Tiefes Kniebeugen mit Stabdrehen rechts und senkrecht auf den Boden stellen (linke Hand oben).
3. Rückhüpfen in den Liegestütz.
4. Vorhüpfen und Aufrichten in die Grundstellung.

Oder:

Grundstellung, der Stab senkrecht neben dem rechten Fuß gestellt und Speichgriff der rechten Hand am oberen Stabende:

1. Vor- und Rückschwingen des rechten Beines, mehrmals (linke Hand Hüftstück).
2. Vorspreizen rechts und Kniebeugen und -strecken links, mehrmals (linker Arm in Seit- oder Vorhalte).

Oder:

Grundstellung, der Stab senkrecht in Reichweite vorwärts auf den Boden gestellt und nun erfolgt:

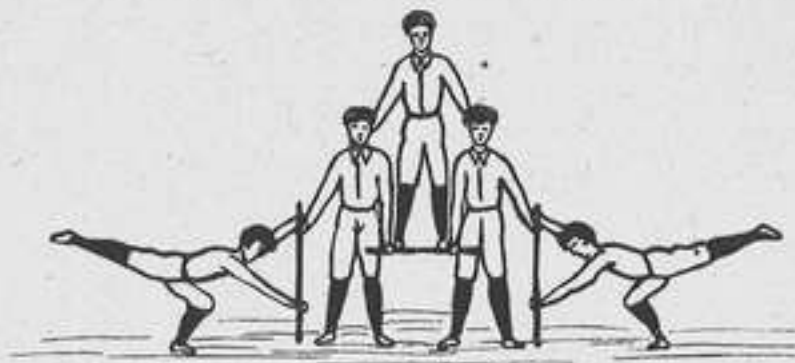
„Rumpfvorfanken mit leichtem Kniebeugen links und Rückspreizen rechts in die Standwage vorlings“ (linker Arm am Oberkörper angelegt).

In dieser Weise begegnet uns also der Stab als Stütze. (Siehe auch Bild „Stabgruppe 1“.)

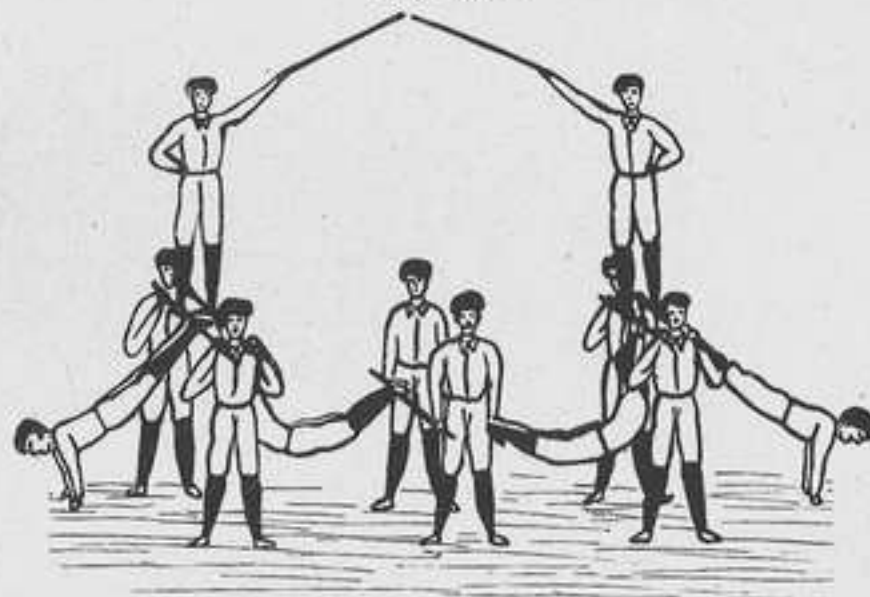
„Der Stab als Spielgerät“ hat beim Turnen ebenfalls allerlei Verwendungsmöglichkeiten. Zum Beispiel:

- a) Gegenseitiges Zuwerfen und Fangen des Stabes.
- b) Jeder für sich: Hochwerfen und Fangen des Stabes, eventuell mit Drehungen des Stabes um seine Mitte oder mit Drehungen des Lebenden.
- c) Balancieren des Stabes senkrecht oder wagerecht auf der Hand, einem Finger, dem Kopfe, der Nase usw.

d) Verwendung von Stäben beim „Gruppen- oder Pyramidenbau“ (Eisenstäbe). (Siehe Bild „Stabgruppen 1 u. 2“.)



Stabgruppe 1*.



Stabgruppe 2*.

e) „Stabstellen“, ein Neckspiel. Die Spieler stehen im Stirninnenkreis. Inmitten desselben stellt der Spielleiter einen

* Aus unserem Heft „41 Stabpyramiden“, Arbeiter-Turnverlag K. G.

Stab senkrecht auf. Er ruft dabei einen der Spielgenossen namentlich. Dieser hat nun schnell vorzuspringen und den Stab bevor er zu Boden fällt, aufzuheben. Gelingt's ihm, so löst er den Spielleiter ab. Gelingt's ihm nicht, dann bekommt er einen Plumpsackschlag und muß auf seinen Platz zurückkehren, worauf das Spiel von neuem beginnt.

Statt der Personennamen kann sich die Spielerschar vorher auch Tier- oder Blumenamen beilegen, die dann ausgerufen werden.

f) „Stabentwinden“. Zwei Kämpfer stehen sich gegenüber und haben einen Stab zwiegriffs an den Enden erfaßt. Es gilt nun, sich gegenseitig den Stab aus den Händen zu winden. Wer einmal losgelassen hat, darf nicht wieder zufassen.

g) „Stabschieben“ und „Stabziehen“. Zwei Kämpfer stehen sich gegenüber wie beim Tauziehen und „Ziehen“ oder „Schieben“ sich gegenseitig über eine Mallinie.

h) „Scherzübung mit dem Stabe“. Man nehme einen gewöhnlichen Stab und setze sich auf eine Matte oder sonst nicht allzu harten Fußboden, und zwar so, daß die Beine angehockt sind. Der Stab wird nun in die Kniekehlen und in die Ellbogengelenke gelegt, der Oberkörper wird stark nach vorn gebeugt, bis die Hände beide Ohren fassen können. Aus dieser recht unglücklichen, aber viel Heiterkeit auslösenden Lage (siehe nebenstehendes Bild) soll nun so



Scherzübung mit dem Stabe.

weit aufgestanden werden, daß der Betreffende auf beide Füße zu stehen kommt. Die Hände dürfen nicht von den Ohren weggenommen werden, da sonst die Schwierigkeit aufgehoben würde. Zweckmäßig ist es, in der gefesselten Lage sich zunächst nach vorn auf den Kopf

oder auf die Seite zu legen und dann zu versuchen, die Füße aufzustellen.

Zur Erheiterung auf dem Spielplatz tragen derartige Scherzübungen sicher ein wesentliches mit bei. Die Übungen e—f eignen sich auch sehr gut für Jugendwettkämpfe im Kinderturnen.

i) „Eine Gewandtheitsübung“. Der Stab wird ristgriffs an beiden Enden gefaßt. Dann beugt man sich vorwärts und steigt mit einem Bein von vorn nach dem Körper zu über. Die entgegengesetzte Hand wird nun mit demselben Stabende über den Kopf gehoben. Der Stab gelangt dadurch in die Tiefhalte rücklings mit Zwangsgriff. Wer nun noch festhalten kann, steigt noch mit dem anderen Bein über, so daß er wieder in die Tiefhalte vorlings gelangt.

k) „Sprünge über den Stab“. Wer gelenkig ist, probiere mal den Hochsprung vorwärts und rückwärts über den in Tiefhalte vorlings ristgriffs gehaltenen Stab (siehe Titelbild).

Die Übungsmethode beim eigentlichen Stabturnen ist ganz die gleiche wie beim Freiturnen. In der Turnstunde kommt es darauf an, Körperwerte durch geeignete Bewegungsformen zu erzielen. Darum ist es auch nicht angängig, zu viel Gedächtnisarbeit zu fordern, sondern das Ziel, wie nahe ich dem Körper, sei maßgebend: „Jede Stunde bringe uns Gewandtheits- und Haltungsübungen. Hierüber beim „Übungsgruppenaufbau“ (siehe weiter hinten) noch mehr. Zuerst müssen die Turner den Stab richtig halten und tragen und mit ihm marschieren lernen. „Es ist ein Fehler, den geschulterten Stab zu sehr mit dem tragenden Arme pendeln zu lassen.“ Nur leichtes Vor- und Rückschwingen ist erlaubt.

Turnerinnen, die den Stab hinter dem rechten Arm in der Mitte gefaßt tragen, pendeln mit beiden Armen im Marsche wie gewöhnlich.

Hierbei sei auf eine Art den Stab zu tragen hingewiesen, die ihrer rückenstreckenden Wirkung wegen öfter mal geübt werden mag, nämlich, den Stab rücklings in wagerechter Haltung im Ellbogengelenk der gebeugten Arme gehalten.

Mit einfachen Stabhaltungsübungen beginne man, jedoch sollen schon diese in eine Form gebracht werden, die nicht langweilig wirkt (siehe die Übungsbeispiele). Später möge immer den einfachen Haltungsübungen eine mehr oder minder „knifflige“ Übung beigelegt werden.

„Nicht zu viel erzählen, lieber lüchlig üben!“ heißt's auch beim Stabturnen.

Beim Vorturnen wende man die Gesichtsseite den Lebenden zu und turne die Übungen in entgegengesetzter Richtung, also im Spiegelbild. Manche Übungen müssen freilich extra noch von der Seite oder von hinten gezeigt werden.

Das Taktmaß sei nicht immer das gleiche. Zuerst im langsamen $\frac{1}{4}$ -Takt, oder wenn nötig im „freien Leben“, später im schnelleren Tempo. Die Übungsgruppen dieses Festes geben auch hierfür Winke und Anregungen.

Der Vorturner lege insbesondere auf straffe Ausführung beim Vorturnen Wert und fordere das strengstens auch von den Lebenden. Stabübungen müssen sich durch äußerste Exaktheit auszeichnen. Man dulde ja keine Lässigkeit oder Halbheit in der Ausführung.



Die Turnsprache.

Grunderfährliches. Die Stabübungen gehören zu den turnsprachlich am schwierigsten zu benennenden Bewegungsmöglichkeiten. Von vornherein muß man damit rechnen, daß nicht alle Übungen mit einem turnerischen „Treffwort“ zweifelsfrei bezeichnet werden können. Komplizierte Bewegungen erfordern erläuternde Beschreibung des ganzen Übungsganges, wobei die Ausgangshalte und die Griffart oft von ausschlaggebender Bedeutung sind und in keinem Falle vergessen werden dürfen.

Die Kompliziertheit der Bewegungen läßt es aber auch nicht zu, daß ein ein für allemal festgelegter Bezeichnungsmodus konsequent durchgeführt werden kann. Wollten wir beispielsweise immer den Stab in erster Linie als Übungsobjekt benennen, also beispielsweise:

„Vorschwingen des Stabes — 1!“ dann riskieren wir, daß, wie es oft genug geschehen ist, ganz andere Halten erzielt werden als die gewollte „Armvorhalte“, der Zusatz aber: „Vorschwingen des Stabes in die Vorhalte — 1!“ bedeutet eine Verlängerung. Lange Übungsbezeichnungen wiederum sind in recht vielen Fällen schuld an der schweren Verständlichkeit der Bewegung. Suchen wir also nach einem Ausweg.

Da bietet uns die einfache Gliederbenennung die erwünschte Lösung. Wenn wir nun beispielsweise sagen:

„Vorschwingen der Arme — 1!“

Kann dann jemand etwas verkehrt machen? Keineswegs. Auch der Stab muß mit. Er gelangt in die wagerechte Vorhalte, wir befinden uns im Seitverhalten zu ihm.

Aber auch dieser Weg bietet die erhoffte Klärung nicht in vollem Maße. Es kommen beim Stabturnen gar eigenartige Bewegungen vor und deshalb ist es eben unmöglich, einen Modus in starrer Weise durchzuführen zu wollen. Darum machen wir es so:

Grundsätzlich bezeichnen wir die Tätigkeit der Glieder allein — ohne Mitnennung des Stabes — überall da, wo es kurz und zweifelsfrei möglich ist. Also:

„Vorhochschwingen der Arme — 1!“

Wir behalten uns aber vor, in Fällen, wo es kürzer und verständlicher ist, die Stabbewegung zu benennen, und zwar:

„Uberschwingen des Stabes in die Schräghalte rücklings (linker Arm gestreckt, rechter gebeugt) — 1!“

Diese Regelung scheint mir die beste Lösung zu sein. Langjährige Praxis bestätigt das.

Eine andere Methode, nämlich die, die Gliederbenennung vor die der Tätigkeit zu stellen, ist in den einfachsten Übungen ganz praktisch, nicht aber dann, wenn mehrere Bewegungen miteinander verbunden sind. Schon das schlechte Deutsch ist ein Ablehnungsgrund für diese Theorie. Wir bleiben also bei unseren bewährten Grundsätzen.

Jede Bewegung turnerischer Art, die wir als Übung mit dem Stabe machen wollen, beginnt aus irgendeiner Ausgangsstellung. Diese richtig zu benennen und zu erklären, gehört zu den elementarsten Bedingungen mündlicher und schriftlicher Übungsbeschreibung. Wir müssen genau sagen, in welcher „Halte“ sich der Stab zum Körper befindet und welche Stellung der Körper selbst einnimmt. Auch die Griffart, mit der der Stab getragen wird, ist unbedingt wissensnötig. Andersfalls ist es manchmal gar nicht möglich, die beschriebenen Übungen richtig zu verstehen. Darum müssen wir uns merken:

1. Der Stab kann vor dem Körper sein = „vorlings“. Er kann hinter dem Körper sein = „rücklings“. Er kann

an einer Seite des Körpers sein = „seitlings“, und zwar „links seitlings“, wenn er an der linken, und „rechts seitlings“, wenn er an der rechten Seite ist.

Deftler sagt man auch, um die Haltung noch genauer zu beschreiben: „Hinter den Schultern“, „Vor der Brust“ usw.

2. Der Stab kann wagerecht, senkrecht und schräg gehalten werden. Wo es nicht unzweifelhaft klar aus der Übungsbezeichnung hervorgeht, muß das mit gesagt werden. Z. B.:

„Wagerechte Hochhalte, Stab ristgriffs an beiden Enden gefaßt“.

Oder „Senkrechte Hochhalte der Arme und des Stabes, beide Hände speichgriffs am unteren Stabende“.

3. Die Griffart kann rist-, kamm-, zwie- oder ellgriffs sein. Wo nichts besonderes angegeben oder verlangt wird, dann versteht sich der Griff immer an beiden Enden des Stabes. Es muß ausdrücklich verlangt werden, wenn Griff beider Hände in der Mitte oder an anderer Stelle genommen werden soll.

Durch das Stabwinden kommt man zu „Zwangsellgriff“, wie ja durch den Übungsverlauf mancherlei Zwangsriffarten entstehen. So z. B., wenn man mit Ristgriff aus der Tiefhalte vorlings Uberschwingen des Stabes in die Tiefhalte rücklings ausführt. Dann entsteht „Zwangsriffgriff“.





Die Stabhalten.



Bild 1.
Grundstellung: Stab rechts geschultert.



Bild 2.
Grundstellung: Stab in Tiefhalte hinter dem rechten Arm in der Mitte gefaßt.

Bild 1. „Stab rechts geschultert.“
Das ist die übliche Ausgangsstabhalte für Turner. So wird der Stab beim Marsch getragen. Nicht in die Hohlhand gestellt, wie es manchmal vorkommt, sondern wie eine Schreibfeder soll der Stab beim Tragen gehalten werden.

Bild 2. „Stab in Tiefhalte hinter dem rechten Arm in der Mitte gefaßt.“

So ist, im Gegensatz zu Bild 1, die beliebteste Tragform des Stabes für Turnerinnen.



Bild 3.
Grundstellung: Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs.

Bild 3. „Tiefhalte vorlings ristgriffs.“

Diese Stabhalte geht den meisten Übungen voraus. Es erübrigt sich, zu sagen „wagerechte“ Tiefhalte, weil ein für allemal festgehalten werden kann, daß dann, wenn nicht etwas anderes angeordnet wurde, die wagerechte Tiefhalte gemeint ist.

Der Befehl, aus der im Bild 1 dargestellten Haltung zur Tiefhalte vorlings zu gelangen, lautet:

„Stab in die Tiefhalte vorlings,— 1! 2!“ (Also in zwei Zeiten.)

Hierbei erfährt auf 1 die linke Hand den Stab am oberen Endgriff und auf 2 erfolgt energisches Abwärtsschwingen in die Tiefhalte.

Rückbewegung: „Stab rechts geschultert — 1! 2!“

Aus der im Bild 2 dargestellten Haltung zur Tiefhalte vorlings. Befehl:

„Stab in die Tiefhalte vorlings — 1! 2!“



Bild 4.
Grundstellung. Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:
Nackstellen und Niederknien rechts mit Vorschwingen
der Arme — „wagerechte Vorhalte“.

Auf 1 wird der Stab in die wagerechte Haltung vor dem Körper gehoben und gedreht und zugleich ergreift die linke Hand den Stab ristgriffs am Ende. Auf 2 gleitet die rechte Hand ans rechte Stabende.

Rückbewegung: „Stab hinter den rechten Arm — 1! 2!“

Bild 4. „Wagerechte Vorhalte.“

Diese Stabhalte erreicht man durch Vorschwingen, Vorstrecken, Vorstoßen oder Vorheben der Arme. Das ist vollständig zweifelsfrei und es erübrigt sich zu sagen, Vorschwingen oder Vorheben usw.

des Stabes. Vorhalte des Stabes ist also zugleich Vorhalte der Arme und kann in Grundstellung sowohl als mit zugeordneten Bein- oder Rumpfübungen ausgeführt werden. Einige Beispiele zeigen die Bilder 4, 7 und 8.



Bild 5.
Grundstellung. Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:
Nackstellen und Niederknien rechts mit Vorschwingen
der Arme und Stabdrehen rechts in die „senkrechte
Vorhalte“, linke Hand oben.

Bild 5. „Senkrechte Vorhalte“ („Stabdrehen“).

Verbinden wir mit dem Vorschwingen der Arme zugleich eine Vierteldrehung des Stabes um seine Mitte in die senkrechte Haltung, so entsteht die senkrechte Vorhalte. Wir lernen hierbei auch das „Stabdrehen“ kennen. Natürlich muß dann gesagt werden, ob die Drehung rechts oder links sein soll. Und noch deutlicher wird es, wenn man hinzufügt, die linke (oder rechte) Hand ist oben (oder unten).

Bild 6. „Stabumlegen“ („Stabdrehen“).

Wird mit dem Vorschwingen der Arme eine halbe Drehung des Stabes um seine Mitte ausgeführt, wobei die Arme gekreuzt werden müssen, so nennt man das „Umlegen des Stabes links“, wenn die Drehung links, und „Umlegen rechts“, wenn die Drehung rechts hin erfolgt. Natürlich genügt es auch hier einfach und volkstümlich zu



Bild 6.
Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rißgriffs:
Tiefe Aniederung mit Vorschwingen und Kreuzen der
Arme, linker Arm oben = „Stabumlegen“ durch
„Stabdrehen“.

sagen: „Vorschwingen und Kreuzen der Arme“. Linker Arm oben. Das versteht ohne weiteres jeder. „Umlegen“ allein müssen wir dagegen erst erklären.

Bild 7. „Rumpfvorlenken mit Vorhalte.“

Die Erläuterung der Vorhalte ist bei Bild 4 gegeben. Die Bezeichnung Vorheben in dieser Körperhaltung bedeutet das Verhältnis zu Raum und Bewegungsrichtung. „Rumpfvorlenken mit Vorwärts-

heben der Arme“ wäre eine noch richtigere Bezeichnung. Jedenfalls will „Vorheben“ gleichbedeutend mit „Vorwärtsheben“ verstanden sein.

Bild 8. „Standwage rechts mit Vorhalte.“

Hier treffen alle bei Bild 4 und 7 gegebenen Erklärungen ebenfalls zu. Also „Vorhalte“ gleich „vorwärts“ gehobene Arme, und,



Bild 7.
Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rißgriffs:
Rumpfvorlenken mit Vorheben der Arme =
„wagerechte Vorhalte“.

wenn nicht ausdrücklich etwas anderes verlangt wird, dann ist immer wagerechte Vorhalte gemeint.

Bild 9. „Vorhalte rechts mit Stabunterlegen.“

Die Bezeichnung „Stabunterlegen“ bedeutet, daß beispielsweise bei vorgehobenem rechten Arme der Stab unter den rechten Arm gelegt wird. Hierbei ist der linke Arm zu beugen, Ellbogen in Schulterhöhe, und die linke Hand ruht in der rechten Achselhöhle. Stabunterlegen rechts heißt es, wenn der Stab unter dem rechten Arme liegt. In

der Praxis auf dem Turnplatze ist es aber besser, man läßt im Befehl das Wort „rechts“ weg. Es beirrt mehr als es nützt. Der Befehl laute einfach: „Vorschwingen rechts mit Stabunterlegen!“

Stabunterlegen ist verwandt mit „Stabanlegen“ (siehe Bild 17) und kann auch bei Schräghalten, selbst bei Tiefhalten verwendet werden (siehe Bild 10).

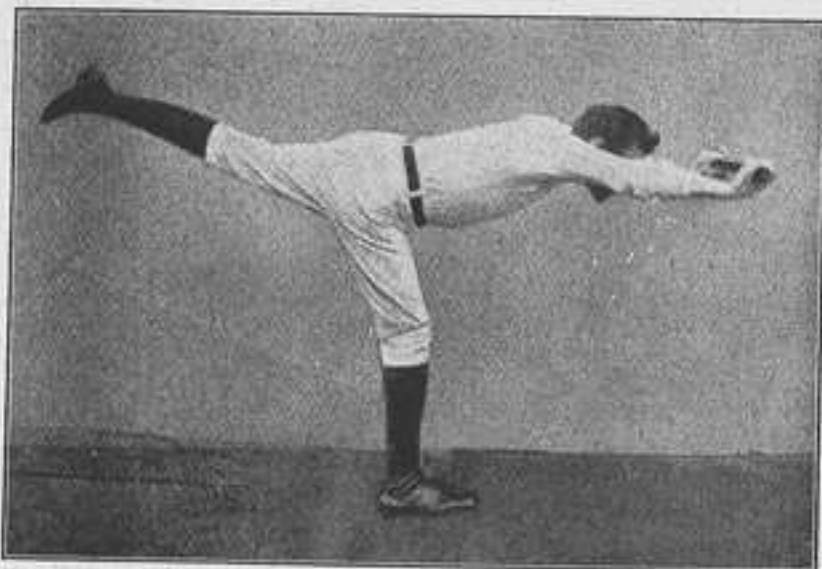


Bild 8.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rüßgriffs:
Rückspritzen links und Rumpfvorfinken mit Vorheben der Arme in die
„Staubwage rechts mit Vorhalte“.

Bild 10. „Stabunterlegen rechts beim Rumpfvorfinken.“

Alles bezüglich der Arm- und Stabhaltung bei Bild 9 Gesagte trifft auch auf Bild 10 zu. Es gilt nur zu ergänzen, daß die im Bild 10 gezeigte Halte ebensowohl aus Bild 9 wie aus Bild 17 erreicht werden kann.

Bild 11. „Wagerechte Hochhalte.“

Es genügt hier vollauf die Bezeichnung der Armtätigkeit, nämlich: „Vorhoch- oder Seithochschwingen der Arme“. Wenn gar

kein weiterer Zusatzbefehl gegeben wird, dann muß die wagerechte Hochhalte ausgeführt werden.

Bild 12. „Uberschwingen (oder Ueberheben) des Stabes hinter die Schultern.“

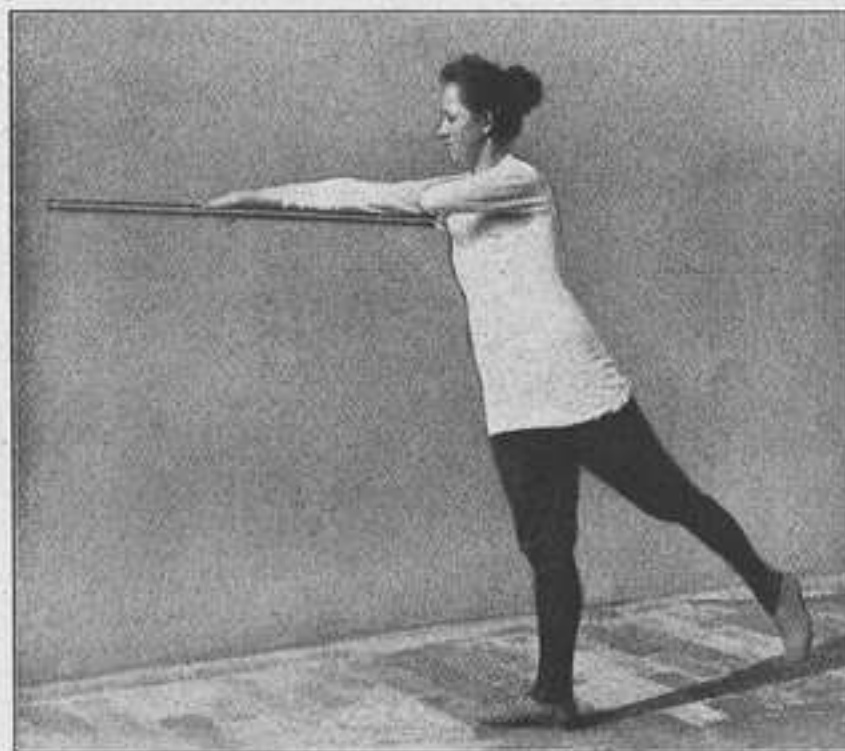


Bild 9.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings.
Rückspritzen links mit Vorschwingen rechts und Stabunterlegen = „Vorhalte rechts“
(linker Arm gebeugt, Ellbogen in Schulterhöhe, linke Hand in der rechten Achselhöhle).

Hier haben wir es mit einer in verschiedener Form möglichen Übung zu tun. Wollten wir da immer erst ganz genau die dabei nötige Armtätigkeit im Befehl ausdrücken, da kämen wir nicht vorwärts. Hier muß die volkstümlich verständliche Bezeichnung „Ueber den Kopf

hinweg schwingen", also kurz „Ueberschwingen“ benutzt werden. Wir werden freilich auch hier meist noch erläuternde Worte über die neue Haltung des Stabes, die Griffart und die Armhaltung hinzufügen müssen. Bild 13, 14 und 15 sind weitere Formen des Ueberschwingens. Gezieht die Bewegung des Schwingens langsam, dann nennt man das „Ueberheben“.



Bild 10.

Grundstellung. Stab in Tiefhalte vorlings rüßgriffs: Weiße Auslage links rückwärts mit Kumpfoorfenken und Vortief-schwingen des rechten Armes mit Aufheßen des rechten Stabendes, linker Arm gebengt (= „Stabunterlegen“).

Bild 13. „Ueberschwingen des Stabes in die wagerechte Rückhalte.“

Bei diesem Bilde lernen wir neben dem bei Bild 12 schon beschriebenen „Ueberschwingen“ auch die „Rückhalte“ kennen. Die Arme sind nach hinten, rückwärts gestreckt, darum ist diese Halte das Gegenstück zur Vorhalte.

Bild 14. „Tiefhalte rücklings.“

Die Tiefhalte hinter dem Körper, also rücklings, ist das Gegenstück zur Tiefhalte vorlings und kann auf verschiedene Art erreicht werden. Die hauptsächlichsten sind: „Aus der Hochhalte: Abschwingen der

Arme rückwärts in die Tiefhalte rücklings“. Oder: „Aus der Tiefhalte vorlings: Ueberschwingen rückwärts in die Tiefhalte rücklings“. Oder: Aus der „Armbeughalte“ (Stab wagerecht vor der Brust):



Bild 11.

Grundstellung. Stab in Tiefhalte vorlings rüßgriffs: Vorhochschwingen der Arme = „Wagerechte Hochhalte“.

Ueberschwingen rückwärts in die Tiefhalte rücklings. Natürlich kann auch statt Ueberschwingen Ueberheben erfolgen.

Bild 15. „Schräghalte rücklings.“

Bei dieser Haltung, die durch Ueberschwingen oder Ueberheben eingenommen wird, liegt der Stab schräg hinter dem Rücken. Ein Arm

ist gestreckt, der andere über der Schulter gebeugt. Ist die zugeordnete Beinsetzung (Ausfall, Auslage usw.) seitwärts, dann soll auch das untere Stabende seitwärts gerichtet sein. Ist die Beinsetzung aber vor- oder vornehmlich rückwärts gerichtet, dann zeigt das untere Stabende rückwärts.

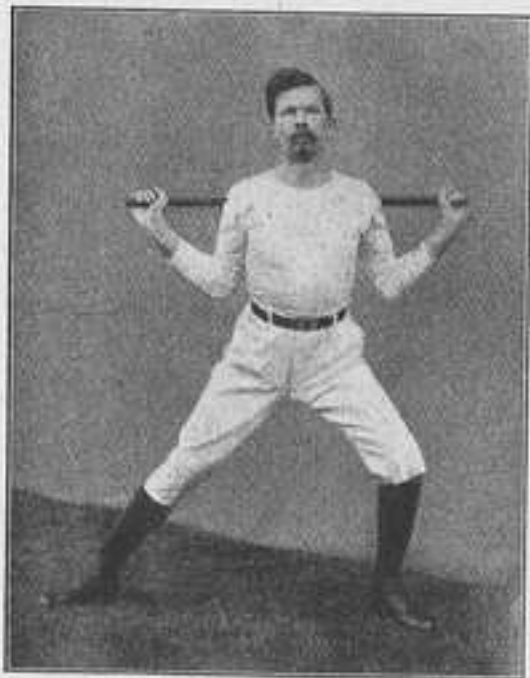


Bild 12.
Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rißgriffs;
Ausfall links seitwärts mit „Heberschwingen des
Stabes hinter die Schultern“.

Bild 16. „Seithalte links.“

Diese Übung ist der Vorhalte rechts von Bild 9 verwandt. Hier wie dort wird ein Arm in die näher bezeichnete Richtung geschwungen, wobei der andere Arm gebeugt und der Ellbogen in Schulterhöhe gehoben wird. Man sagt also: „Seitschwingen des linken Armes“, oder kurz: „Seitschwingen links!“ Das genügt auf dem Turnplatz vollkommen. Für Übungsverzeichnisse setze man noch hinzu:

„Mit Beugen des rechten Armes“ und: „Rechter Ellbogen in Schulterhöhe, Blick nach der linken Hand“ usw.

Bild 17. „Hochhalte links mit Stabanlegen.“

Wie bei Bild 9 und 16 die Bezeichnung des Armes und der Richtung unter Hinzunahme der Tätigkeitsbenennung genügt, die verlangte Halle einzunehmen, so genügt auch zur Erzielung der Hoch-



Bild 13.
Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rißgriffs;
Ausfall rechts vorwärts mit „Heberschwingen des Stabes“
in die „wagerechte Rückhalle“.

halte links der einfache Befehl: „Seithochschwingen links“. Allenfalls mit Stabanlegen mag noch hinzugefügt werden. „Stabanlegen links“ bedeutet, daß der „Stab an den linken Arm angelegt werden soll“. Das Wort „links“ ist aber bei der Befehlsgebung entbehrlich, weil es eher irreführt als nützt. Dagegen setze man darauf, daß der Ellbogen in Schulterhöhe und der Stab ganz senkrecht gehalten wird.

Bild 18. „Schräggrüdtiefhalte links seitlings.“

Schräghalten mit einem Worte treffend bezeichnen zu wollen, ist immer eine heikle Sache. Meist braucht man eine lange Erklärung extra noch. Darum bezeichnen wir bei Übungsniederchriften mög-



Bild 14.

Grundstellung, Stab in wagerechte Hochhalte rißgriffs:
Vorpreizen rechts mit Abschwingen der Arme rückwärts —
„Tiefhalte rücklings“.

sicht alle Gliederbewegungen, z. B. „Schräggrüdtiefschwingen des linken Armes und Beugen des rechten vor der Brust“. Dadurch entsteht die „Schräggrüdtiefhalte links seitlings“. Auf dem Turnplatze genügt aber schon der Befehl: „Schräggrüdtiefschwingen links!“ Vorturnen und gekürzter Befehl ergänzen einander besser als lange Erklärungen.

Bild 19. „Seithalte links mit Beughochhalte rechts“
(= „Schräghalte über dem linken Arm“).

Schräghalte über dem linken Arm will so verstanden sein, daß sich der Stab in schräger Haltung über dem wagerecht seitgehobenen



Bild 15.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rißgriffs:
„Heberschwingen des Stabes“ in die
„Schräghalte rücklings“, linker Arm ge-
streckt, rechter gebeugt.

linken Arm befindet. Wir müssen das also erst erläutern. Auf dem Turnplatze genügt der Befehl: „Schwingen in die Schräghalte über dem linken Arm!“ Da die Übung noch vorgeturnt wird, können Zweifel nicht entstehen. Bei Übungsniederchriften sagt man aber

besser so: „Seitsschwingen des linken Armes mit Beugen des rechten über der rechten Schulter“.

Bild 20. „Wagerechte Schrägvorhochhalte.“

Es genügt der Befehl: „Ausfall links vorwärts mit Schrägvor-“



Bild 16.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:
Ausfall rechts seitwärts mit Seitsschwingen links = „Seit-
halte links“. (Rechter Arm gebeugt, Ellbogen in
Schulterhöhe, Blick nach der linken Hand.)

hochschwingen der Arme“. Arme, Rumpf und rechtes Bein befinden sich in einer schrägvorwärts geneigten geraden Linie.

Bild 21. „Schrägvorhochhalte der Arme und des linken Stabendes.“

Bei diesem Bilde werden wir deutlich gewahr, daß es nicht möglich ist, durchgängig von Stabhalten oder nur von Armhalten zu reden.

Je nach der Übung und der erreichbar notwendigen Klarheit des Ausdrucks muß Freiheit in der Benennung herrschen. In dem Befehl: „Schrägvorhochschwingen der Arme und des linken Stabendes“ scheint

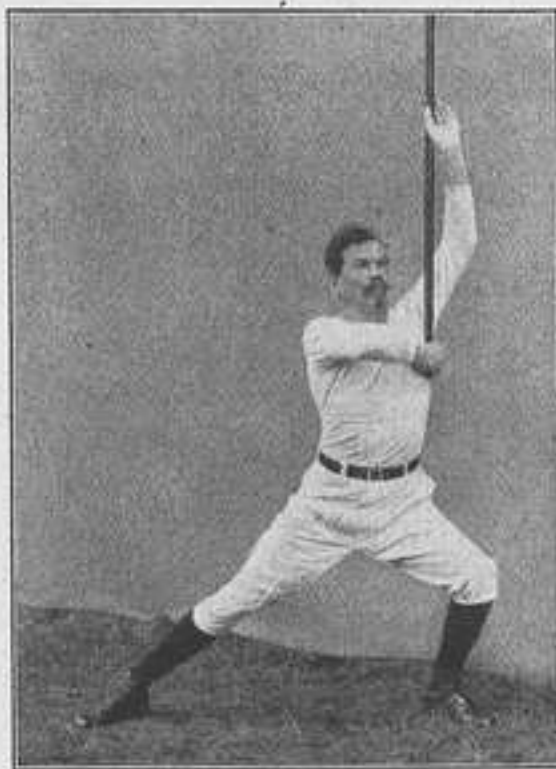


Bild 17.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:
Ausfall links seitwärts mit Seithochschwingen links und Stab-
anlegen = „Hochhalte links“. (Rechter Ellenbogen in
Schulterhöhe.)

diese Klarheit vorhanden zu sein. Erläuternd mag dabei hinzugefügt werden, daß der Stab durch den gelockerten Griff der linken Hand hindurchgleitet und daß beide Hände am unteren (rechten) Stabende Griff haben.

Bild 22. „Schrägvorhochhalte des rechten Armes und linken Stabendes.“

Bei solchen Bezeichnungen, wie Bild 21, 22 und 23 sie darstellen, wird immer die Benennung eines Stabendes am sichersten zum



Bild 18.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rüßgriffs:
Ausfall rechts vorwärts mit Schrägrückelschwingen des
linken Armes und Beugen des rechten (rechter Arm in Schulter-
höhe) = „Schrägrückelhalte links seitlings“.

Verständnis beitragen. Wir gehen dabei immer davon aus, daß, wenn beispielsweise der Stab mit der rechten Hand an einem Ende gefaßt ist, dies dann das rechte Ende sei. Der Befehl für die im Bild 22 dargestellte Halte würde also lauten, sofern die Uebung aus der Tiefhalte vorlings rüßgriffs erfolgt: „Griff lösen links und Schrägvorhochschwingen des rechten Armes und linken Stabendes“.

Bild 23. „Schrägvorhochhalte des linken Armes und rechten Stabendes.“



Bild 19.

Grundstellung, Stab in wagerechter Hochhalte
rüßgriffs:

Rumpfdrehen links mit Seitlenken des linken
Armes, rechter über der rechten Schulter gebeugt
= („Seithalte links mit Beughochhalte
rechts“ = „Schräghalte über dem linken Arm“).

Hier treffen alle bei Bild 21 und 22 schon gemachten Ausführungen in gleichem Maße zu. Lediglich durch die Körperhaltung und Gliederstellung ist ein Unterschied vorhanden.

Bild 24 und 25. „Stabkreise.“

Stabkreisen darf nicht mit Armkreisen verwechselt werden. Im letzteren Falle kann der Stab zwar, von den Armen getragen, in einem Kreisbogen herumgeschwungen werden. 3. B. „Stab in wagerechter Hochhalte ristgriffs an beiden Händen gefaßt und daraus:

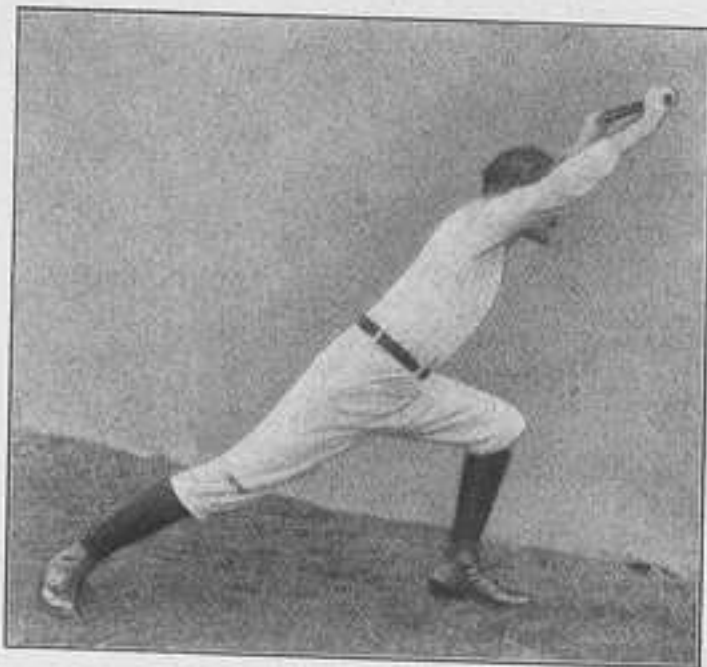


Bild 20.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:
Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.
(Arme, Rumpf und rechtes Bein eine gerade Linie.)

Rechtshkreis der Arme.“ (Hierbei bleibt der Stab immer in wagerechter Haltung.) Das aber ist unzweifelhaft „Armkreisen“. Wir bezeichnen darum, zum Unterschied hiervon, als Stabkreisen nur solche Übungen, bei denen der Stab für sich allein, an einem Ende gehalten, einen Kreisbogen ausführt. Solche Stabkreise gibt es eine ganze Anzahl. Wir müssen einige beschreiben:

1. Die Form in Bild 24 beginnt, wie die Unterschrift sagt, aus der Vorhalte hammgriffs mit Einwinden links, Griff lösen rechts und Wiedererfassen rechts.

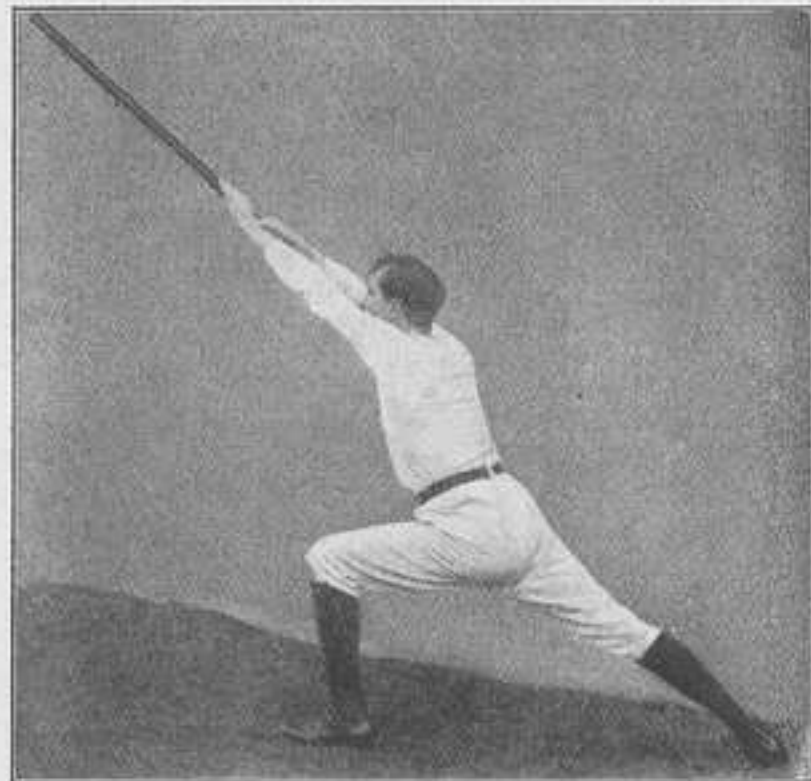


Bild 21.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:
Ausfall links vorwärts mit „Schrägvorhochschwingen der Arme und des linken Stabendes“ (der Stab gleitet durch den gelockerten Griff der linken Hand hindurch = „Stabgleiten“).

2. Eine ähnliche Form, wie Bild 24 sie zeigt, entsteht, wenn auch mit Einwinden links die rechte Hand an die linke herangleitet und nun der Stabkreis links folgt. Befehl: Vorhalte ristgriffs: „Einwinden links, Herangleiten der rechten Hand an die linke und Stabkreis links“ (= Außenarmkreis).

Die Stabübungen.

3. Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings Kammgriffs:

- a) Ausfall links vorwärts mit Einwinden links und Schrägrück-
tieffschwingen links (linker Arm gestreckt, rechter gebeugt).
- b) Aniebeugwechsel, Griff lösen rechts und Stabkreis rückwärts mit
Schrägvorhochschwingen des linken Armes und rechten Stab-
endes (siehe Bild 23).

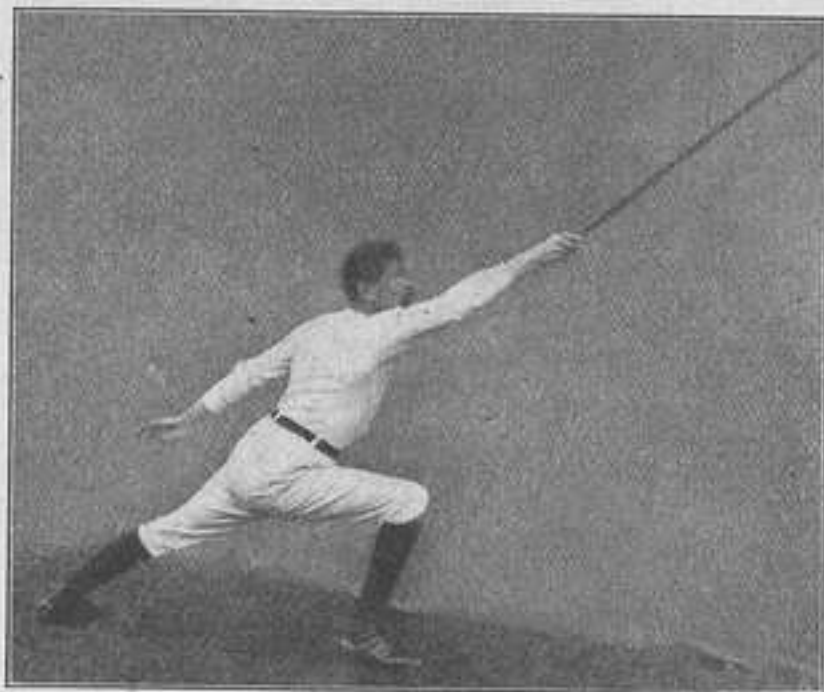


Bild 22.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings Kammgriffs:
Ausfall rechts vorwärts mit „Griff lösen links und Schrägvorhochschwingen
des rechten Armes und linken Stabendes“. Linker Arm zurückgeschwungen.
Stab, rechter Arm, Rumpf und linkes Bein eine gerade Linie.

4. Bild 25 veranschaulicht die Ausgangsstellung eines „wage-
rechten Stabkreises“. Aus der Hochhalte zwiegriffs, links
Rist-, rechts Kammgriff, gleitet die rechte Hand an die linke heran
und nun beginnt das Stabkreisen rechts oder links in wage-
rechter Ebene.

5. Eine besondere Art Stabkreise sind die, bei denen es möglich
ist, wie beim Keulenhandschwingen zu üben. In solchen Fällen ist
es ratsam, auch die Bezeichnung des Keulenschwingens anzuwenden.



Bild 23.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings Ristgriffs:
Auslage links vorwärts mit „Griff lösen rechts und Schräg-
vorhochschwingen des linken Armes und rechten Stab-
endes“. Rechter Arm auf dem Rücken gebeugt. Stab und linker
Arm in gerader Linie.

3. B. bei Bild 22 und 23 könnte man Handkreise vorwärts und
rückwärts machen und zwar vor und hinter dem Arm. Aber auch
in Hochhalte und Seilhalte sind Handkreise möglich. Hier heißen sie

Außen- oder Innenhandkreise vor oder hinter dem Arme resp. vor oder hinter dem Kopfe, ganz wie beim Keulenschwingen.

Die Ausführung ist so, daß die Bewegung des Kreifens nach Möglichkeit aus dem Handgelenk hervorgeht. Aus der Schrägvor-



Bild 24.

Grundstellung, Stab in Vorhalte hammergriffs: Einwenden links, Griff lösen rechts und „Stabkreis links“ mit Wiedererfassen des Stabes.

hochhalte von Bild 22 und 23 würde also der Stab fest am Ende gehalten. Beim Kreifen vorwärts senkt sich zunächst das vordere Ende und kreist erst nach hinten und weiter nach vorn. Die Bewegung gleicht dem vorwärts rollenden Rade. Beim Kreifen „rück-

wärts ist es umgekehrt. Hier beginnt die Bewegung aufwärts. Hinter dem Arm heißt an seiner Ellenbogen- und Handgelenkseite. Vor dem Arm ist die Handflächen- und Handgelenkseite. In Seithalte oder Hochhalte spricht man von



Bild 25.

Grundstellung, Stab in waagerechter Hochhalte zwiegriffs, links Nist-, rechts Hammergriff:

Ausfall links seitwärts mit Heranziehen der rechten Hand an die linke und halber Stabkreis nach hinten und sofort nach ein „waagerechter Stabkreis rechts“* über dem Kopfe.

Außenhandkreisen, wenn die radkreisende Bewegung vom Körper weg, also nach „außen“ führt. Innenkreise sind natürlich umgekehrt.

* Die Kreisbewegung „rechts“ gilt für alle waagerechten Kreise so, wie sie von oben gesehen in Uhrtheorie ist.





Die Hauptübungen des Stabturnens.

Bei Beschreibung der verschiedenen Haltungsbilder fand sich schon Gelegenheit, auch die hauptsächlichsten Bewegungen des Stabturnens zu besprechen. Wir lernten kennen:

1. „Heben“, „Senken“, „Schwingen“, „Stoßen“, „Beugen“, „Strecken“ und „Kreisen“ der Arme. Soweit, als die leichte Verständlichkeit es erheischt, soll dabei die Mitbenennung des Stabes erfolgen. Sonst aber nicht. (Siehe Beschreibung zu Bild 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 16, 17, 18.)
2. „Stabdrehen“ (siehe Bild 5 und 6).
3. „Stabumlegen“ (siehe Bild 6).
4. „Stabunterlegen“ (siehe Bild 9 und 10).
5. „Stabanlegen“ (siehe Bild 17).
6. „Stabüberschwingen“ (siehe Bild 12, 13 und 14).
7. „Stabüberheben“ (die ruhige, langsame Bewegung der in den Bildern 12, 13 und 14 dargestellten Schwingformen).
8. „Stabschwingen“ (siehe Bild 21, 22 und 23).
9. „Stabkreisen“ (siehe Bild 24 und 25).
10. „Stabgleiten“ (siehe Bild 21).
11. „Stabstellen“* (siehe Bild 10). Stabstellen kommt außerdem vor in Grundstellung, der Stab am oberen Ende gefaßt, das untere neben den rechten Fuß gestellt und im Verlaufe von Vorschwingen und Stabdrehen (in der Art wie Bild 5 u. a.).
12. „Stabwinden“. Diese Übung wird in der Regel mit Kammgriff ausgeführt und geschieht in ihrer einfachsten Form so:
Vorhalte kammgriffs: „Einwinden links“:
 - a) Lockern des Griffs rechts und Beugen des linken Armes derart, daß die linke Hand die Brust berührt und der linke Ellbogen nach vorn zeigt. Dabei gleitet der Stab durch den gelockerten Griff rechts, soweit als nötig ist.

* Ueber Stabstellen siehe auch vorn unter Übungsarten.

- b) Der linke Arm wird nach unten gedreht und dann wieder nach vorn gestreckt.
- c) Die Bewegungen a und b in zusammenhängendem Zuge ausgeführt (ähneln der Bewegung beim Ausringen eines nassen Tuches). Das ist „Einwinden links“.

Das Einwinden kann aus der Tiefhalte, Vorhalte, Seithalte, Hochhalte oder aus der Schräghalte erfolgen und in fast alle solche Halten hinführen. 3. B.

1. Vorhalte kammgriffs: Einwinden rechts mit Hochschwingen der Arme.
2. Hochhalte kammgriffs: Einwinden links mit Seitenschwingen links.
3. Armbeughalte kammgriffs, Stab vor der Brust: Einwinden links und Schrägrückliefschwingen links.

Die Rückbewegung des Einwindens heißt „Auswinden“.

Man kann auch mit beiden Armen einwinden, am besten nacheinander, ja selbst mit Rißgriff ist Winden möglich. Diese Übungen führen aber in derart gezwungene Halten, daß ihre Ausführung nicht besonders empfohlen werden soll.





Die Übungsverwendung.

Sier soll es sich bei Besprechung über die Übungsverwendung nur um die Form solcher Übungen handeln, die als geeignetes Turnstundenmaterial angesprochen werden können. Dabei spielt eine große Rolle:

Der Übungsgruppenaufbau. Was ich als Material für die gewöhnlichen Turnabende in diesem Buche niederlegte, weicht oft recht wesentlich von der früher geübten Methode ab. Früher wollte man der „Folgerichtigkeit“ in erster Linie dienen. Aber es war meist eine Verkennung der Tatsachen damit verbunden. Folgerichtig nannte man es, wenn ähnliche Übungen in abgerundeter Reihe zu einer Gruppe vereinigt wurden und dann vorwärts, seitwärts und rückwärts zur Vorführung kamen. Die Übungsmöglichkeit stand dabei obenan. Der Blick war nur auf das „Aussehen“ der Gruppe gerichtet. Heute sollte aber nirgendsmehr so geübt werden. Heute stehe überall obenan der Übungswert und der Übungszweck. Da freilich entstehen andere Verbindungen. Auch der Geist wird dabei entlastet. Denn was bei Stabübungen oft in den Turnstunden für Gedächtnisarbeit geleistet wurde, davon geben immerhin noch genug Proben die Festübungen des vorliegenden Buches. Ich habe sie nur mit aufgenommen unter der ausdrücklichen Betonung, daß solche Übungen einzig für besonders gut entwickelte und fortgeschrittene Turner geeignet sind, und daß sie in ihren einfacheren Formen, die bei Vereinsfesten als Gemeinübungen beliebt sind, aus dem abendlichen Übungsbetrieb herauswachsen müssen.

Grundsätzlich sei hervorgehoben: Jede Stabübungsgruppe muß so geturnt werden, daß stets alle Bewegungen richtig zur Darstellung kommen. Nicht aber so, wie ich es oft sah, daß in viel zu stoltem Takmaß die Bewegungen einander jagten und niemand imstande war, bis in die jeweils neue Halle zu gelangen. Solche „Wurstelei“ wirkt lächerlich. Sie ist aber auch ein Verbrechen an der Gesundheit der Übenden, die an unzähligen Übungslagen mit den Übungen „gedrillt“ wurden.

Als recht empfehlenswert hat sich die gelegentliche Einfügung von „Schritt- oder Laufzwischenübungen“ in eine Stabübungsgruppe resp. zwischen mehrere Übungen bewährt. Selbst Freiübungen können nach Niederlegung des Stabes gleich anschließend stattfinden.

Die Übungsveränderung spielt nach den eben gemachten Ausführungen aber nur scheinbar eine nebensächliche Rolle. Dem Übungsleiter bleibt es immer noch vorbehalten, z. B. die aus den Bildern ersichtlichen Stabhaltungen mit den verschiedensten Bein- und Rumpfbewegungen turnen zu lassen. Hochhalte links (Bild 17). Beispielsweise:

- a) Mit Ausfall vor-, seit- oder rückwärts.
- b) Mit Auslage in verschiedener Form.
- c) Mit Rumpfvor-, -seit- oder -rückbeugen oder mit Rumpfdrehen.
- d) Mit gewöhnlichen Schrittstellungen oder mit Hüpfen in alle Stellungen.
- e) Mit Kniebeugen und Knien.

Heute mal diese Form, morgen aber wieder jene. An einem Abende aber lieber öftere Wiederholung einer Form nacheinander, als viele Formen stets wechselnd miteinander.

Z. B. ist's richtig so zu üben:

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

I.

1.—8. Viermal Vor- und Abschwingen der Arme.

II.

1.—8. Viermal Vorhoch- und Vorabschwingen der Arme.

III.

1.—16. Achtmal im Wechsel:

- a) Linksseit- und Abschwingen.
- b) Rechtsseit- und Abschwingen.

Falsch, weil gedächtnisbelastend und darum zu lässiger Ausführung verleitend ist aber, wenn so geübt wird:

- 1.—2. Vor- und Abschwingen der Arme.
- 3.—4. Vorhoch- und Vorabschwingen der Arme.
- 5.—6. Linksseit- und Abschwingen.
- 7.—8. Rechtsseit- und Abschwingen.

Nun dasselbe dreimal wiederholen.

Das ist falsch, weil es unnötig den Geist anstrengt und von der Übungsausführung ablenkt.

Daß man nicht immer bloß monotone Dauerübungen zu machen braucht, sondern daß einfach zu merkende Übungsverbindungen dennoch recht interessant wirken können, das werden wir bei den Übungsbeispielen selbst kennen lernen. (Siehe 2. Turnstunde u. a.)

Rechnet man das Jahr zu 100 Turnabenden, wovon vielleicht an 50 Abenden Freiübungen, mindestens an 50 Abenden aber Handgeräteeübungen durchgenommen werden (Keulen, Hanteln, Stäbe), dann sind davon ungefähr 20 Turnstunden für Stabübungen zu reservieren.

Das vorliegende Heft enthält eine kleine Musterversammlung von fertigem Übungsstoff für Turnstunden und Stabturnen. Mit Ausnahme der 1. Turnstunde sind nur die Übungen selbst beschrieben. Die Aufstellung bzw. der Aufmarsch ist sonst stets in das Belieben des Leiters gestellt. „Kurz und stoff!“ sei dabei die Losung. Keine langen, feierlichen Umzüge.

Beim Antreten zu den Stabübungen lauten die Befehle:

„Geräte — frei!“

„Antreten mit Stäben in doppelter Stirnreihe — Marsch! Marsch!“

Alles im Laussschritt, ohne überflüssiges Reden! Nicht die Stäbe auf den Boden stoßen! Sofort lautlos,

mit geschultertem Stab (bei Turnern) oder mit Stab hinterm rechten Arm (bei Turnerinnen) in Grundstellung der Größe nach antreten.

Aus dieser Aufstellung erfolgt nun eine Ordnungsübung oder mit „Rechts — um!“ der Aufmarsch.

Vorbemerkungen zu den Turnstunden.

Der Übungsinhalt der folgenden 21 Turnstunden ist jedesmal für einen Turnabend berechnet. Abteilungen, die an regelmäßige Gemeinübungen gewöhnt sind, bewältigen das jeder Turnstunde gefetzte „Pensum“ glatt in 15, höchstens 20 Minuten. Solche gut eingeübte Abteilungen vermögen den Inhalt der Turnstunden dieses Buches auch als „unvorbereitete Übungen“ sofort öffentlich zu turnen, zumal sich die meisten der Turnstunden recht wirkungsvoll als Gemeinübungen für öffentliche Schau- oder Werbe-turnen eignen.

Vereine oder Abteilungen, die den Inhalt einer der folgenden Turnstunden aber nicht an einem Abende innerhalb 15 bis 20 Minuten zu meistern imstande sind, sollen sich auf Wiederholungen beschränken und den Übungsstoff auf mehrere Abende verteilen oder sich das ihnen geeignet erscheinende herausziehen. Dabei mag auch gleich erwähnt sein, daß ich jede dieser Turnstunden immer mehrmals an verschiedenen Abenden durchgenommen habe. Es hat keinen Sinn, immer mit etwas Neuem zu beginnen, ohne das Vorhergegangene gründlich zu beherrschen. Deshalb empfehle ich meine Methode aufs eindringlichste. Dabei will ich weiter dafür eintreten, daß überhaupt jede Turnart der Gemeinübungen an mehreren Abenden hintereinander geturnt werden sollte. Nicht jeden Abend etwas anderes. Das trägt ganz entschieden zur Vertiefung in den Stoff bei.

Also mehrere Abende hintereinander Freilübungen, dann mehrere Abende hintereinander Stabübungen, desgleichen Keulen- oder Hantelübungen.

Freilich zu bestimmtem Zwecke können sogar an einem Abende mehrere Arten von Gemeinübungen drankommen. Solch ein Fall wäre beim Winterturnen, wo es auf Warmmachen ankommt, gegeben. Nie soll aber daraus eine Gewohnheit werden.

Sogenannte Gesellschaftsübungen im Stabturnen verwende ich an gewöhnlichen Turnabenden nie. Es kommt nichts Gutes dabei heraus. Was geturnt wird, ist in der Regel eine Wiederholung der auch einzeln möglichen Übungen. Die gesellschaftliche Bearbeitung ist fast stets nur für das Auge des Turnwarts oder des Zuschauers bestimmt. Die Uebenden selbst haben außer gedächtnisbelastendem Ballast an körperlichem Wert nicht mehr als bei Einzelübungen, oft noch nicht mal so viel. Darum empfehle ich Stabgesellschaftsübungen nicht, und ließ sie in den Turnstunden fehlen.

Daß der Inhalt meiner 21 Turnstunden auch Uebungsstoff für Gruppen- und Bezirksvorturnerstunden ist, daß er untereinander ausgewechselt, verändert, erweitert und in anderem Taktmaß geturnt werden kann, will ich nur nebenbei erwähnen. Die Hauptsache ist: „Nichtig und tüchtig üben!“

Und schließlich noch die Bemerkung, daß alle Übungen der 21 Turnstunden auch für Turnerinnen, viele davon auch für Kinder geeignet sind. Wo die Bezeichnung „Für Turnerinnen“ ausdrücklich beigelegt wurde, sollte damit gesagt sein, daß diese Übungen vorzüglich für Turnerinnen berechnet sind.

1. Turnstunde.

„Geräte — frei!“
 „Antreten mit Stäben in doppelter Stirnreihe — Marsch!
 Marsch!“
 „Rechts — um!“



Bild 26 a.
 „Speertragen.“

„Im Schnellmarsch* Umzug links — Marsch!“
 „Abzählen rückwärts zu Zweien — zählt!“
 „An einer Längsseite der Turnhalle mit einem Schritt Abstand von Paar zu Paar Halt — „Abteilung — Halt!“

* Schnellmarsch ist sehr schnelles Marschieren im Tempo des Lauffschritts.

Alle zweiten Paare mit Pausschritt Nebenreihen links neben die Ersten und gleichzeitiges Öffnen aller Paare zu zwei Schritt Abstand — Marsch! Marsch!

Hierdurch sind Viererstunreihen entstanden und das Ueben kann beginnen.

„Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs — 1! 2!“



Bild 26 b.

„Ausholen zum Speerwurf.“

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
2. Kniestrecken mit Abschwingen der Arme.
3. Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
4. Kniestrecken mit Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Langsam Erheben in den Fehenstand mit langsamem Vorhochheben der Arme und leichtem Rumpfrückbeugen. 9.—12. Verweilen.
13. Senken in den Sohlenstand und Rumpfvorbeugen mit Vorliefsenken der Arme, möglichst bis zum Verühren des Fußbodens. (Anie gestreckt lassen!)

14. Rumpfstrecken zur Ausgangsstellung. 15.—16. Verweilen.
Diese Übung dreimal wiederholen.



Bild 26 c.

„Speerabwurf.“

2. Übung (der „Speerwurf“, $\frac{1}{4}$ -Takt).

Vorbewegung: Stab hinter den rechten Arm, in der Mitte gefaßt — 1! 2! (Siehe Bild 2.)

1. Beugen des rechten Armes. (Unterarm senkrecht nach oben, die rechte Hand hat den Stab mit festem Griff umspannt und hält ihn wagerecht mit einem Ende nach vorn = „Speerwerfer — Ausgangsstellung“, siehe Bild 26a.) 2.—4. Verweilen.

5. Vierteldrehung rechts mit Ausfall rechts seitwärts und Schrägseitliefstrecken des rechten Armes. (Der linke Arm wird seitgeschwungen und ist ein wenig schrägaufwärts gerichtet, zeigt also in die ursprüngliche Gesichtsrichtung, Blick nach der linken Hand, der Stab liegt in dem nach oben gedrehten Handteller in der Längsrichtung über dem Arm = „Ausholen zum Speerwurf“, siehe Bild 26b.) 6.—8. Verweilen.
9. Vierteldrehung links mit Vorsprung aufs rechte Bein und Schwingen des gestreckten rechten Armes durch die Hochhalte in die Schrägvorhochhalte. (Der Stab wird dabei in schrägaufwärtsführender Richtung mitgenommen. Er bleibt also in seiner Haltung, nur die Hand lockert den Griff. Der Stab ruht zuletzt zwischen Daumen und Zeigefinger. Der linke Arm ist rückgeschwungen, das linke Bein rückgepreizt = „Speerabwurf“, siehe Bild 26c.) 10.—12. Verweilen.
13. Halbe Drehung links, Schlussstellen links mit Abschwingen der Arme. (Stab wieder in Ausgangsstellung hinter dem rechten Arm.) 14.—16. Verweilen.

Diese Übung, von hier aus beginnend, dreimal wiederholen und jede der markanten Stellungen gut herausholen.

Mit Lauffschritt Schließen der Reihen nach der Mitte — Marsch! Marsch!

Stäbe in gerader Linie vorlings niederlegen — 1! 2!

Mit Lauffschritten rechts hin und Hinterreihen zu Paaren in die Ausgangsstellung an der Längsseite des Übungsraumes — Marsch! Marsch! (Säule von Stirnpaaren.)

Mehrmals Umzug im Lauffschritt. („Langstrecken-Stillauf“ üben.)

„An der Längsseite halten“ — „Hall!“

Nebenreihen und Öffnen mit Lauffschritt — Marsch! Marsch! (Damit ist die Aufstellung wieder hergestellt.)

3. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Ausführung der 2. Übung mit der Aenderung, daß der Sprung aufs rechte Bein (der „Abwurf“) mit Wechselschritt gemacht wird. (So:

9. Ganz kurz Seitstellen links und einen kleinen Nachstellschritt des rechten Beines nach dem linken hin.
10. Ein weiterer Seittritt links und sofort.
11. Vorsprung aufs rechte Bein in den Schwebestand (= „Abwurfstellung“ wie bei Übung 2., 9.). 12. Verweilen.
13.—16. Wie Übung 1., 13.—16.

Dreimal wiederholen. Es ist durchaus zu empfehlen, daß diese Übung auch links geübt wird.

Stab in die Tiefhalte vorlings — 1! 2!

4. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Wiederholung der 1. Übung und hierauf:

Stab rechts schultern — 1! 2!

Mit Lauffschritt Schließen der Paare und Hinterreihen zur Säule von Paaren.

Umzug im Schnellmarsch und Stäbe ablegen.

Sosern sich beim Einüben Schwierigkeiten herausstellen, die viel Zeit zur Behebung in Anspruch nehmen, genügt es auch, nur die 1., 2. und 4. Übung durchzunehmen, die dritte aber ein andermal zu üben.

Für Turnerinnen eignen sich Übungen vorliegender Art ebenfalls. An Stelle des Lauffschritts beim Neben- und Hinterreihen kann hier aber auch Galopp hüpfen seitwärts gemacht werden. Dagegen sind Künsteleien mit Schrittarten in der Turnstunde streng zu vermeiden.

2. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

- 1.—8. Viermal Kniebeugen und -strecken mit jedesmal Ueberschwingen des Stabes hinter die Schultern, beim Kniestrecken wieder Vorabschwingen.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Heben in den Zehenstand rechts mit Rückpreizen links und Vorhochschwingen der Arme.
2. Rückbewegung.
3.—4. Widergleich.
5.—8. Wiederholung.

3. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Übung 1 und 2 miteinander verbunden und mehrmals hintereinander im Zusammenhang geturnt.

4. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Übung 1 und 2 in „geteilter Ordnung“, d. h. die gradzahligen Rollen beginnen mit Übung 1 und fügen sofort Übung 2 an, während

gleichzeitig die ungraden Rotten mit Übung 2 beginnen und Übung 1 folgen lassen.

Auf diese, gewiß das Gedächtnis nicht belastende Weise entsteht anregende Abwechslung, und der Zweck der Übung — als Dauerübung — wird erreicht, nämlich: Kräftigung der Beinmuskeln, Durcharbeitung der Unterleibsorgane und Stärkung des Körpers.

Die Übenden freilich sehen nur die anders angeordnete Übungsfolge, die ihnen den Stoff interessanter erscheinen läßt, der Leiter aber kennt, zielbewußt, den Zweck der Übung.

5. Übung.

Grundstellung mit geschlossenen Füßen und Hochhalte der Arme: Rumpfdrehen links — Rumpfvorbeugen, so tief als es mit gestreckten Beinen möglich ist — Rumpfkreisen rechts in der Vorbeugung (halber Kreis) — Rumpfstrecken und Rückbeugen und Drehen nach vorn und dreimal Wiederholen der Übung, dann viermal widergleich.

3. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs, am äußersten Ende gefaßt:

1. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Rückspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Vorspreizen links mit Abschwingen der Arme rückwärts (Tiefhalte rücklings, Bild 14). 4. Verweilen.
5. Rückspreizen links, Rückhochschwingen der Arme. 6. Verweilen.
7. Schlußstellen links, Vorabschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- 9.—16. Dieselbe Übung mit Spreizen rechts. Dreimal wiederholen.

2. Übung ($\frac{4}{4}$ -Takt).

1. Weite Auslage links rückwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (Bild 20, aber widergleich). 2.—4. Verweilen.
5. Niederknien links mit Rumpfrückbeugen. 6.—8. Verweilen.
9. Rumpfstrecken, Aufrichten und Aniestrecken rechts mit Rückspreizen links in den Schwebestand, Arme tüchtig gestreckt in Schrägvorhochhalte. 10.—12. Verweilen.
13. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen. Diese Übung widergleich und wiederholen.

3. Übung ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Übung 1 einmal links und einmal rechts geturnt (16 Zeiten), alsdann folgende Zwischenübung angefügt.

1. Vorschreiten links.
2. Vorschreiten rechts.
3. Mit rechts Abspringen, Spreizsprung vorwärts in den Hochstand mit Vorschwingen der Arme.
4. Aniestrecken, Abschwingen der Arme und halbe Drehung links auf dem linken Fußballen.
- 5.—8. Wiederholung (also zurück in die Ausgangsstellung).
- 9.—16. Wiederholung von 1.—8.

Übung 1 und die Zwischenübung in abwechselnder Folge viermal hintereinander geturnt.

4. Übung ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Die 2. Übung wird wiederholt und dazu die Zwischenübung der 3. Übung angefügt oder folgende neue Zwischenübung verwendet:

1. und 2. Zwei Galopp Hüpf links seitwärts.
3. Ein Schlußhupf links seitwärts in die tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
4. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Dasselbe rechts hin.
- 9.—16. Wiederholung von 1.—8.

Übung 2 und die vorstehende Zwischenübung in abwechselnder Folge viermal hintereinander geturnt.

4. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings kammgriffs:

Einleitende Vorübungen:

- a) 1. Einwinden links mit Vorschwingen der Arme. — 2. Auswinden links mit Abschwingen der Arme. — 3.—4. Dasselbe auch rechts. Diese Übung erst auf Zuruf mehrmals langsam wiederholt, wobei der Leiter zwischen den Reihen der Übenden helfend herumgehen mag. Später sollen diese und die folgenden zwei Übungen zur Geschmeidigmachung der Gelenke im stolken $\frac{1}{4}$ -Takt durchgenommen werden.
- b) 1. Einwinden links mit Vorhochschwingen der Arme. — 2. Auswinden links mit Vorabschwingen der Arme. — 3.—4. Dasselbe auch rechts.
- c) 1. Einwinden links mit Seitenschwingen links. — 2. Auswinden links mit Abschwingen der Arme. — 3.—4. Dasselbe auch rechts. Nach diesen Vorübungen, ehe die eigentlichen Hauptübungen des Tages drankommen, mögen erst noch einige Beinbewegungen zur Vermeidung von Steifigkeit folgen. (Lauffschritt am Ort, Aniebeugen

oder Schlusssprung. Für Turnerinnen auch Wiegehüpfen seitwärts u. a. Hierbei wird der Stab entweder zur wagerechten Rückenhalte übergeschwungen oder mit den gebeugten Armen vor der Brust gehalten.)

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Auslage links rückwärts mit Einwinden links und Vorschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Aniebeugwechsel mit Rumpfrückbeugen, Auswinden links und Hochschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.
- 17.—32. Widergleich.

Diese Übung im ganzen viermal turnen.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

- 1.—4. Zweimal Aniebeugen und -strecken mit Vor- und Abschwingen der Arme.
5. Rückstellen links mit Niederknien, Einwinden links und Seitenschwingen links (Blick nach der linken Hand). 6.—8. Verweilen.
9. Aufrichten, Aniestrecken rechts (Auslagestellung) und Rumpfrückbeugen mit Auswinden links und Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.
13. Aniestrecken und Schlusstritt links, Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

Auch diese Übung mehrmals wiederholen.

5. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs.

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links vorwärts mit Ueberschwingen des Stabes in die Schräghalte rücklings, linker Arm gestreckt, rechter gebeugt. 2.—4. Verweilen.
5. Aniestrecken links, Vierteldrehung rechts und Rumpfvorbeugen mit Ab- und Rückhochschwingen der Arme (= „Hochhalte rücklings“, weil die Arme nach oben zeigen). 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.
- 17.—32. Widergleich.

Diese Übung mehrmals wiederholen.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Eine Erweiterung der 1. Übung durch Anfügung von neuen Bewegungen (= „Übungsentwicklung“).

1.—8. Wie Übung 1, 1.—8.

9. Rumpfstrecken, Vierteldrehung links, Rückspreizen rechts und Schrägrücktieffenken der Arme (= „Schwebestand“). 10.—12. Verweilen.
 13. Vorspreizen rechts mit Rückhochschwingen der Arme.
 14. Schlusstellungen rechts mit Vorabschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.
 - 17.—32. Widergleich.
- Auch diese Übung mehrmals wiederholen.

Schlussübung.

Sprung in die weite Grätschstellung mit Vorhochschwingen der Arme und

- a) Tiefes Aniebeugen rechts mit Rumpfschreitbeugen links und Schrägschreittieffenken des linken Armes (rechter Arm über dem Kopf gebeugt, Rumpf nicht nach vorn verdrehen).
 - b) Anie- und Rumpfschreitwechsel mit Wechsel der Armhaltung.
- Nach jeder Seite viermal wiederholen.

Hierauf wird der Stab wagerecht hinter den Körper, in die gebeugten Ellbogengelenke, genommen und die Aufstellung mit Laufschrift bis zur Flankenreihe aufgelöst. Ist die Witterung günstig, dann kann ein Dauerlauf von 3 bis 5 Minuten im Freien folgen.

6. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte hammgriffs:

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit flüchtigem Vorschwingen der Arme und Stabdrehen links (linkes Ende auf den Boden gestellt). 2. Verweilen.
 3. Aniestrecken links mit Rückstellen. 4. Verweilen (= „Hochliegende“).
 - 5.—8. Rückbewegung.
 - 9.—16. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Wie die 1. Übung erschwert wird.

1. Wie 1. Übung 1. 2. Verweilen.
 3. Rückhüpfen in den Liegestütz mit seitgegrätschten Beinen (Stab bleibt senkrecht). 4. Verweilen.
 - 5.—8. Rückbewegung.
- Dreimal wiederholen.

3. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Fortentwicklung der 1. und 2. Übung zu einer „Kraftübung“ durch Anfügung weiterer Bewegungen.

1. Wie 1. Übung 1. 2. Verweilen.
3. Rückhüpfen in den Liegestütz, Beine seitgegrätscht. 4. Verweilen.
- 5.—12. Zweimal weites Vorstrecken und Wiederbeugen des rechten Armes. (Also nach jeder Bewegung immer eine Taktzeit verweilen. Dabei kommt der Stab in eine stark vorwärts geneigte schräge Stellung.)
13. Vorhüpfen in die Kniebeuge.
14. Kniestrecken mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

Nach Kräften wiederholen. Sollte sich jemand mit der unteren Hand hammgriffs nicht stützen können, so gestatte man ihm Ristgriff. Es muß darauf geachtet werden, daß beim Liegestütz der Körper schön gestreckt ist.

Jede der vorstehenden Übungen kann in Verbindung mit „Zwischen-Schrittübungen“ gelurnt werden. Die untenstehende Zwischenübung würde dann stets anschließend an die Hauptstabübung, im selben Taktmaß wie diese, auch in derselben Gesamtaktsumme, zu wiederholen sein. Mindestens aber die 3. Übung turne man zur Erholung mit der Zwischenübung.

Zwischenübung.

- 1.—4. Links antretend drei Schritte vorwärts gehen und bei 4. halbe Drehung links auf der linken Fußspitze, worauf unverweilt Wiederholung folgt.

Während des Vorwärtsgehens wird der Stab mit gebeugten Armen vor der Brust getragen. In Grundstellung — bei 4. — aber stets wieder gesenkt. (Statt vor der Brust kann der Stab auch im Nacken oder in Schräghalte vor dem Körper getragen werden. Das letztere eignet sich für Turnerinnen, die auch — links abspringend — die halbe Drehung bei 4. mit einem Kupf machen können.)

7. Turnsfunde.

Einleitende Vorübungen.

a) Arme in Vorhalte hammgriffs:

1. Einwinden links. — 2. Auswinden links und sofort Einwinden rechts. — 3. Auswinden rechts und sofort Einwinden links. Dasselbe fortgesetzt bis 8.

b) Arme in Tiefhalte hammgriffs:

1. Einwinden links mit Seitsschwingen links. — 2. Auswinden links und sofort Einwinden rechts mit Seitsschwingen rechts. — 3. Auswinden rechts und sofort Einwinden links mit Seitsschwingen links. Dasselbe fortgesetzt bis 8.

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Vorstrecken links mit Aufziehen rechts (= Vortreten) und Einwinden links mit Vorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
 5. Vierteldrehung rechts mit Auswinden links und sofort Einwinden rechts und Seitsschwingen rechts mit Beugen des linken Armes über der linken Schulter (= „Schräghalte über dem rechten Arm“, siehe Bild 19, aber widergleich). 6.—8. Verweilen.
 - 9.—16. Rückbewegungen.
 - 17.—32. Widergleich.
- Ein- bis zweimal wiederholen.

1. Zwischenübung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

16 bis 32 Lauffschritte am Ort mit Unterschenkelheben und Vorhoch- und Vorabschwingen der Arme, derart, daß beim ersten Schritt der Stab vorhochgeschwungen wird, beim nächsten aber wieder vorab und so fort bis zum Schluß.

Im Freien möge dann noch viermal langsam Vorhochheben der Arme mit Einatmen und Vorabsenken der Arme mit Ausatmen folgen*.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links vorwärts mit Einwinden links und Schrägvorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
 5. Halbe Drehung rechts mit Kniebeugwechsel, Auswinden links und sofort Einwinden rechts mit Uberschwingen des Stabes in die Schräghalte rücklings (rechter Arm gestreckt, linker gebeugt). 6.—8. Verweilen.
 - 9.—16. Rückbewegung.
 - 17.—32. Widergleich.
- Zweimal wiederholen.

2. Zwischenübung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Lauffschritt mit Vorhoch- und Vorabschwingen der Arme wie die 1. Zwischenübung, aber mit Vorspreizen statt Unterschenkelheben. Zum Schluß wieder eine Atemübung wie bei der 1. Übung. Diesmal aber mit tiefem Kniebeugen beim Ausatmen. Das erhöht die Wirkung des Ausatmens noch.

* Atemübungen dieser Art sollen anstrengenden Übungen stets folgen.

8. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

Aufgabe: Eine Hauptübung unverändert, in verschiedenem Takt geturnt, dazwischen stets eine „Zwischenübung“, die jedesmal eine andere Beinbewegung bekommt.

1. Hauptübung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen links, Blick nach links.
 - 2.—4. Verweilen.
 5. Vierteldrehung rechts, Kniebeugwechsel und Seitsschwingen rechts durch die Vorhalte. 6.—8. Verweilen.
 9. Vierteldrehung links, Kniestrecken und Rumpfvorfenken mit Uberschwingen des Stabes hinter die Schultern. 10.—12. Verweilen.
 13. Rumpsheben, Schlußtritt links und Uberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 14.—16. Verweilen.
 - 17.—32. Widergleich.
- Wiederholen.

1. Zwischenübung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Vorhochschwingen der Arme.
 2. Rumpfvorfenken mit Ueberheben des Stabes in die Hochhalte rücklings. (In Wirklichkeit verändern die Arme ihre senkrechte Hochhalte durchaus nicht.)
 3. Rumpsheben mit Hochheben der Arme.
 4. Vorabschwingen der Arme.
- Dreimal wiederholen.

2. Hauptübung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen links. 2. u. 3. Verweilen.
 4. Vierteldrehung rechts, Kniebeugwechsel und Seitsschwingen rechts durch die Vorhalte. 5. und 6. Verweilen.
 7. Vierteldrehung links, Kniestrecken und Rumpfvorfenken mit Uberschwingen des Stabes hinter die Schultern. 8. und 9. Verweilen.
 10. Rumpsheben, Schlußtritt links und Uberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 11. und 12. Verweilen.
 - 13.—24. Widergleich.
- Wiederholen.

2. Zwischenübung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Tiefe Kniebeuge mit Vorhochschwingen der Arme.
 2. Kniestrecken und Rumpfvorfenken, Arme in Hochhalte rücklings (wie bei der 1. Zwischenübung).
 3. Rumpsheben, tiefe Kniebeuge und Hochheben der Arme.
 4. Kniestrecken mit Vorabschwingen der Arme.
- Dreimal wiederholen.

3. Hauptübung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen links. 2. Verweilen.
 3. Vierteldrehung rechts, Kniebeugwechsel und Seitsschwingen rechts durch die Vorhalte. 4. Verweilen.
 5. Vierteldrehung links, Kniestrecken und Rumpfvorfenken mit Uberschwingen des Stabes hinter die Schultern. 6. Verweilen.
 7. Rumpsheben, Schlußtritt links und Uberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 8. Verweilen.
 - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholen.

3. Zwischenübung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Rückstellen links und Niederknien mit Vorhochschwingen der Arme.
 2. Kniestrecken, Schlußtritt links und Rumpfvorfenken (Arme in Hochhalte rücklings wie bei der 1. Zwischenübung).
 3. Rumpsheben, Rückstellen links mit Niederknien und Hochheben der Arme.
 4. Aufstehen und Vorabschwingen der Arme.
- Dreimal wiederholen.

4. Hauptübung (ungleicher $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen links und sofort:
 2. Vierteldrehung rechts, Kniebeugwechsel und Seitsschwingen rechts durch die Vorhalte. 3. u. 4. Verweilen.
 5. Vierteldrehung links, Kniestrecken und Rumpfvorfenken mit Uberschwingen des Stabes hinter die Schultern und sofort:
 6. Rumpsheben, Schlußtritt links und Uberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 7. u. 8. Verweilen.
 - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholen.

Bei schwerfälligen Turnern wird das vorstehende Pensum für einen Übungsabend zuviel. Da muß der Übungsleiter das herausgreifen, was ihm richtig erscheint und das übrige fehlen lassen oder auf einen anderen Turnabend mit verteilen.

9. Turnstunde.

Die hier eingefügten Schrittzwischenübungen sind für Turnerinnen berechnet. Turner beschäftigen man mit Pausschritt am Ort, wiederholtem Kniebeugen oder: mit „Stabstellen“ rechts oder links neben dem Fuß erfolge Beinspreizen und einseitiges Kniebeugen als Zwischenübung.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme.
5. Weite Auslage links rückwärts mit Beugen der Arme. Stab wagerecht hinter den Schultern.
- 6.—8. Verweilen.
9. Kniestrecken rechts, Rückspreizen links und Hochstoßen der Arme.
- 10.—12. Verweilen.
13. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme.
15. u. 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.
Wiederholen.

1. Zwischenübung.

1. u. 2. Ein Schrittwechsel links vorwärts mit leichtem Rumpfsseitbeugen links und Beugen des rechten Armes. (Hierdurch gelangt der Stab in die Schräghalte vorlings, Blick nach dem linken Stabende. S. Bild 27.)
3. u. 4. Ein Schrittwechsel rechts vorwärts, Rumpf- und Stabhaltung widergleich.
5. Vorschreiten links mit Wechsel der Stabhaltung, Rumpf gestreckt.
6. Halbe Drehung links auf dem linken Fußballen, Schlußtritt rechts und Abwärtsstrecken des rechten Armes.
7. u. 8. Zwei Tritte am Ort.
- 9.—16. Wiederholung.

Sierauf die 1. Übung mit der 1. Zwischenübung derart verbunden, daß erst die 1. Übung von 1.—16. einmal geturnt wird. Dann soll unverweilt die 1. Zwischenübung von 1.—16. angefügt werden, worauf die Stabübung widergleich zu wiederholen ist und die Zwischenübung unverändert wiederholt wird.

Wenn diese beiden Übungen schön und richtig ausgeführt und zu diesem Zweck tüchtig wiederholt werden, dann ist die verfügbare Übungszeit verstrichen. Dabei mag, um die Wiederholungen schmackhafter zu machen, schließlich auch in geteilter Ordnung geübt werden, indem die ungeraden Rollen mit der 1. Übung, die geraden mit der 1. Zwischenübung beginnen.

Für fleißige, fortgeschrittene Abteilungen unter tüchtiger Leitung hier noch zwei Übungen:

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme.
5. Weite Auslage links rückwärts mit Beugen der Arme, Stab wagerecht hinter den Schultern.
6. Niederknien links, Rumpfrückbeugen und Abwärtsstrecken der Arme in die Tiefhalte rücklings.
7. u. 8. Verweilen.

- 9.—12. Langsam Rumpsheben und Aufrichten (Kniestrecken) mit Rückspreizen links und Hochheben der Arme.
13. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme.
- 14.—16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.
Wiederholen.



Bild 27.
Schrittwechsel links vorwärts mit Schräghalte vorlings. (9. Turnstunde.)

2. Zwischenübung.

- Sierbei wird in der ersten Übungszeit der Stab zur Nackenhalte übergeschwungen und erst bei 16 wieder zurückgeschwungen.
- 1.—8. Je ein Wiegeschritt links und rechts seitwärts und Schlußtritte am Ort.

- 9.—12. Zwei Galoppflüpe links seitwärts, Kreuztritt rechts vor links, halbe Drehung links und Schlußtritt links.
13.—16. Wiederholung von 9.—12.

Die 2. Übung wird mit der 2. Zwischenübung in gleicher Weise wiederholt wie die 1. mit der 1. Zwischenübung, jedoch mit dem Unterschiede, daß hier beim Ueben in geordneter Ordnung nicht die Rollen, sondern die Reihen ungleich beginnen.

10. Turnstunde.

Die Übungen dieser Turnstunde lehren, daß man auch mit dem Stabe vorbereitende Übungen für Leichtathletik pflegen kann. Das Ziel ist: Stärkung und Uebung derjenigen Muskeln, die für Lauf, Sprung und Wurf tätig sind.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ritgriffs:

1. Übung.

Vorbewegung: Seitwärtschreiten (oder Sprung) in den weiten Grätschstand mit Vorhochschwingen der Arme, hierauf:

1. Langsam tiefes Anieugen rechts (fast bis zum Sitzen auf der linken Ferse), Oberkörper aufrecht und Armbeugen, Stab waagrecht hinter der Schulter. (S. Bild 28.)
2. Langsam Aniestrecken rechts (ohne das linke Knie zu beugen) und Hochstrecken der Arme.
3. Langsam tiefes Anieugen links und Armbeugen wie bei 1.
4. Langsam Wiederaufrichten wie bei 2.

Diese Übung dreimal wiederholen.

2. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

Vorbewegung: Vorhochschwingen der Arme, hierauf:

1. Vorspreizen links mit dem Ziel, den Stab zu treffen und sofort wieder Schlußstellen links. (Nicht mit dem Stabe entgegenkommen, sondern ruhig in Vorhalte verweilen.)
2. In Grundstellung verweilen.
3. Vorspreizen rechts wie bei 1.
4. In Grundstellung verweilen.

Diese Übung viermal wiederholen.

3. Übung.

Anlehnung an P. Müllers „Mein System“.

Vorbewegung: Sprung in den Grätschstand, Füße nicht auswärts, sondern parallel gestellt, mit der Spitze nach vorn zeigend, und Vorhochschwingen der Arme, hierauf:

1. Rumpfdrehen links und Rumpfvorbeugen über das sich beugende linke Knie, die Arme werden so weit gesenkt, daß sie fast den Boden berühren.
2. Aus der Stellung von 1., Rumpfdrehen rechts (halbe Drehung) in die Rumpfrückbeugehalte mit gebeugtem linken Knie, Arme rückwärts neben den Kopf.
3. Rumpfsheben und Vorbeugen über das sich beugende rechte Knie (widergleiche Stellung von 1.).



Bild 28.

Abwechselnd tiefes Anieugen und -strecken links und rechts. (10. Turnstunde.)

4. Rumpfdrehen links (halbe Drehung, widergleiche Stellung von 2.).
5. Wieder Rumpfsheben und Vorbeugen über das sich beugende linke Knie. Ohne Pause, im ruhigen Flusse hintereinander alle Bewegungen durchüben und das Ganze viermal wiederholen.

4. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

Vorbewegung: Vorhochschwingen der Arme, hierauf:

1. Seit spreizen links mit Seit schwingen des linken Armes (rechter über dem Kopfe gebeugt = „Schräghalte über dem linken Arm“, Bild 19), mit leichtem Rumpfsieilbeugen links und sofort Rückbewegung, das Ziel soll sein: Mit dem linken Bein die linke Hand zu treffen.
2. In Grundstellung verweilen.

3. Seitspitzen rechts mit Seitsschwingen des rechten Armes (wider- gleiche Bewegung von 1.). 4. In Grundstellung verweilen. Diese Übung viermal wiederholen.



Bild 29.

Schnelles Hochreißen des linken Knies an die Brust. (10. Turnstunde.)

5. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Vorbewegung: Vorhochschwingen der Arme, hierauf:

1. Schnelles Hochreißen des linken Knies (bis an die Brust) ohne Vorbeugen und ohne Kniebeugen rechts mit Vorabschwingen der Arme, wobei der Stab gegen das Fußgelenk drücken soll (s. Bild 29).
2. Rückbewegung.

3. Schnelles Hochreißen des rechten Knies in widersgleicher Weise wie bei 1.
4. Rückbewegung.

Diese Übung viermal wiederholen.

6. Übung (Bewegung des Santelstoßens, $\frac{1}{4}$ -Takt).

Vorbewegung: Seitsschreiten links und rechts in den Grätschstand (Stab nur etwas über Schulterbreite ristgriffs gefaßt), hierauf:

1. Tiefes Rumpfvorbeugen mit Senken der Arme (fast bis zum Berühren des Fußbodens).
2. Energisches Rumpfstrecken mit Beugen der Arme, Stab wagerecht vor der Brust.
3. Sehr kräftiges Hochstoßen der Arme.
4. Wieder Beugen der Arme.

Diese Übung wenigstens zehnmal hintereinander ausführen.

Alle sechs Übungen dieser Turnstunde sind auch ohne Stab ausführbar und eignen sich mit und ohne Stab als wirkungsvolle „Zwischenübungen“ beim Stab- oder Freilübungsturnen.

11. Turnstunde.

Grundstellung: Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs.

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

- 1.—8. In der 1. Zeit tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme, in der 2. Zeit Kniestrecken mit Abschwingen der Arme, diese Bewegungen dreimal wiederholt, kurz und kräftig ausgeführt.
- 9.—12. Langsam Heben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme.
13. Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen. Wiederholen.

Zwischenbemerkung zur Übungsveränderung: Wenn das Vorabschwingen, in der 13. Zeit obiger Übung, das möglichst straff, mit durchaus gestreckten Armen gemacht werden soll, zu gering erscheint, dem sei anheimgegeben, dafür eine der folgenden Bewegungen statt Vorabschwingen der Arme zu benutzen:

13. Kniebeugen mit Vorschwingen der Arme.
14. Kniestrecken mit Abschwingen der Arme.

Oder:

13. Vorspitzen links mit Vorschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme.

Oder:

13. Rückspitzen links mit Armbeugen (Stab wagerecht hinter dem Nacken).
14. Schlußstellen links mit Ueberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings.

Oder:

13. Rumpfvorbeugen mit Armbeugen (Stab wagerecht hinter den Nacken).
14. Rumpfstrecken mit Ueberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings.

Oder:

13. Seitspitzen links mit Dreiviertel-Rechtskreis der Arme in die Seithalte links.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme.
usw.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links seitwärts mit Ueberschwingen des Stabes rückwärts hinter die Schultern, Blick nach links. 2.—4. Verweilen.
5. Seitspitzen links mit Hochstoßen der Arme.
6. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 7.—8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
Wiederholen.

3. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Vereinigung von Übung 1 und 2 zu einer zusammenhängenden Bewegungsgruppe.

- 1.—4. In der 1. Zeit tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme, in der 2. Zeit Kniestrecken mit Abschwingen der Arme, diese Bewegungen einmal wiederholt.
- 5.—8. Langsam Heben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme.
9. Ausfall links seitwärts mit Ueberschwingen des Stabes rückwärts hinter die Schultern, Blick nach links. 10.—12. Verweilen.
13. Seitspitzen links mit Hochstoßen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.
Wiederholen.

Schlußübung.

Die 3. Übung der 10. Turnstunde nach jeder Seite viermal wiederholt.

12. Turnstunde.

Übungen, deren Zweck es ist, das Einwinden durch fleißige Wiederholung sicher zu erlernen. Zugleich ein Beispiel für die Übungsveränderung durch Verwendung stets wechselnder Beinübungen. Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings kammgriffs gefaßt:

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links seitwärts mit Einwinden links, Seitsschwingen links mit Ueberschwingen des Stabes hinter den Nacken. 2. Verweilen.
3. Rückbewegung. 4. Verweilen.
- 5.—8. Widergleich.
Dreimal wiederholen.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Tiefe Kniebeuge mit Einwinden links, Seitsschwingen links mit Ueberschwingen des Stabes hinter den Nacken. 2. Verweilen.
3. Rückbewegung. 4. Verweilen.
- 5.—8. Widergleich.
Dreimal wiederholen.

3. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Rückstellen links und Niederknien links mit Einwinden links, Seitsschwingen links mit Ueberschwingen des Stabes hinter den Nacken. 2. Verweilen.
3. Rückbewegung. 4. Verweilen.
- 5.—8. Widergleich.
Dreimal wiederholen.

4. Übung.

1. Kreuzauslage rechts hinter links mit Einwinden links, Seitsschwingen links und Ueberschwingen des Stabes hinter den Nacken. 2. Verweilen.
3. Rückbewegung. 4. Verweilen.
- 5.—8. Widergleich.
Dreimal wiederholen.

5. Übung.

1. Sprung in den Seitgrüßstand mit Einwinden links, Seitsschwingen links mit Ueberschwingen des Stabes hinter den Nacken. 2. Verweilen.
3. Rückbewegung. 4. Verweilen.
- 5.—8. Widergleich.
Dreimal wiederholen.

Bei Übung 1—5 ist nach dem Einwinden der Blick stets nach der Seite des gestreckten Armes gerichtet.

Schlußübung.

Die 2. Übung der 10. Turnstunde nach jeder Seite fünfmal wiederholt.

13. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung.

1. Kreuzauslage links hinter rechts mit Seitlichwingen rechts, Blick nach der rechten Hand.
2. Rückbewegung.
3. Widergleich.
4. Rückbewegung.

Diese Übung erst auf Zuruf mit Korrektur der Stellung. Alsdann im $\frac{1}{4}$ -Takt und endlich im $\frac{2}{4}$ -Takt.

2. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Kreuzauslage links hinter rechts mit Seitlichwingen rechts, Blick nach rechts. 2. Verweilen.
3. Ausfall links seitwärts mit Schrägfeithochschwingen links durch die Tiefhalte (rechter Arm vor der Brust gebeugt, Blick nach dem linken Stabende). 4. Verweilen.
5. Rückbewegung zur Kreuzauslage wie bei 1. 6. Verweilen.
7. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
Wiederholen.

Zwischenübung.

1. Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Langsam Rumpfvorsenken (die Arme bleiben in ihrer Haltung neben dem Kopfe).
- 5.—7. Langsam Rumpsheben.
8. Vorabschwingen der Arme.
Dreimal wiederholen.

3. Übung.

Die 2. Übung mit der Zwischenübung wie folgt vereinigt:

1. Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Langsam Rumpfvorsenken.
- 5.—7. Langsam Rumpsheben.
8. Vorabschwingen der Arme.
9. Kreuzauslage links hinter rechts mit Seitlichwingen rechts (Blick nach rechts). 10. Verweilen.
11. Ausfall links seitwärts mit Schrägfeithochschwingen links durch die Tiefhalte (Blick nach dem linken Stabende). 12. Verweilen.
13. Rückbewegung zur Kreuzauslage. 14. Verweilen.
15. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.
Wiederholen.

Schlußübung.

Die 5. Übung der 10. Turnstunde fünfmal wiederholt.

14. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Weite Auslage links rückwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme und des rechten Stabendes (die rechte Hand gleitet hierbei an die linke heran; Stab, Arme, Körper und linkes Bein bilden eine gerade Linie). 2.—4. Verweilen.
5. Rückbewegung zur Grundstellung. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
Wiederholen.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Weite Auslage links rückwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (Stab wagerecht an beiden Enden gefaßt).
- 2.—4. Langsam Rumpfrückbeugen (ohne Kniestrecken rechts).
5. Rumpfstrecken, Schlußtritt links mit Vorabschwingen der Arme.
- 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
Wiederholen.

3. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Weite Auslage links rückwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme und des rechten Stabendes wie bei der 1. Übung 1. 2.—4. Verweilen.
5. Herangleiten der rechten Hand ans rechte Stabende und Rumpfrückbeugen mit Rückhochheben der Arme (Stab wagerecht, Kopf zwischen den Armen, rechtes Knie bleibt gebeugt). 6.—8. Verweilen.
9. Rückbewegung zur Stellung wie bei 1. 10.—12. Verweilen.
13. Rückbewegung zur Ausgangsstellung. 14.—16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

Schlußübung.

Die 4. Übung der 10. Turnstunde fünfmal wiederholt.

15. Turnstunde.

Die 2. Übung der 4. „Festfreiübungsgruppe (s. das.) wird in dieser Turnstunde vorbereitet.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Hochwerfen des Stabes (etwas über Reichhöhe) mit Handklapp und Wiederfangen ristgriffs.
2. Vorabschwingen der Arme.

Diese Übung bis zur genügenden Sicherheit im Wiederfangen wiederholt.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Seitspitzen links mit Seitsschwingen links (Blick nach links).
 2. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme.
 3. u. 4. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

3. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Kreuzauslage links hinter rechts mit Seitsschwingen rechts (Blick nach rechts). 2. Verweilen.
 3. Rückbewegung. 4. Verweilen.
 - 5.—8. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

4. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Vierteldrehung links, Rückstellen links und Niederknien links mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Herangleiten der rechten Hand an die linke und wagerechter Stabkreis nach hinten beginnend (also von oben gesehen rechts), zum Schluß des Stabkreises gleitet die rechte Hand wieder ans rechte Stabende. 4. Verweilen.
5. u. 6. Wiederholung von 3. u. 4.
7. Vierteldrehung rechts, Schlußtritt links und Vorabschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.

Bis zur Beherrschung des Stabkreises wiederholen. Der Vorturner verlange schöne, wagerecht geschwungene Kreise mit kurzem, grifffähigerem Gleiten der Hand.

5. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Rückstellen links mit Niederknien links und Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
 3. Aufrichten durch Kniestrecken rechts, Vorspitzen links und Vorabschwingen der Arme.
 4. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme.
 - 5.—8. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

16. Turnstunde.

Die Einübung der 2. Übung von der „Festfreiübungsgruppe Nr. 4“, die schon in der 15. Turnstunde begann, wird fortgesetzt.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung.

1. Hochwerfen des Stabes mit Handklapp und Wiederfangen ristgriffs (die Arme bleiben in Hochhalte). 2. Verweilen.
 3. Seitspitzen links mit Dreiviertel-Rechtskreis der Arme in die Seithalte links (Blick nach links).
 4. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme. 5.—8. Verweilen.
 - 9.—16. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

2. Übung.

1. Hochwerfen des Stabes mit Handklapp und Wiederfangen ristgriffs (Arme in Hochhalte). 2. Verweilen.
 3. Seitspitzen links mit Dreiviertel-Rechtskreis der Arme (Blick nach links).
 4. Kreuzauslage links hinter rechts mit Seitsschwingen rechts (Blick nach rechts). 5.—7. Verweilen.
 8. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme.
 - 9.—16. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

3. Übung.

- 1.—4. Wie 2. Übung 1.—4. 5.—8. Verweilen.
9. Vierteldrehung links mit Niederknien links und Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.
13. Aufrichten durch Kniestrecken rechts, Vorspitzen links und Vorabschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

Von dieser Stellung aus wird die Übung noch dreimal wiederholt, wodurch die Übung nach allen vier Himmelsrichtungen ausgeführt und der Turner schließlich wieder auf seinem ursprünglichen Platze anlangt.

4. Übung.

Durch Einfügung des Stabkreises in der 11. Taktzeit wird die Übung vollendet.

- 1.—9. Wie 1.—9. der 3. Übung. 10. Verweilen.

11. Herangleiten der rechten Hand an die linke und wagerechter Stabkreis rechts (nach hinten beginnend). Zum Schlusse des Stabkreisens gleitet die rechte Hand wieder an das rechte Stabende heran. 12. Verweilen.
13. Aufrichten, Vorspreizen links und Vorschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.

Auch diese Übung in gleicher Weise wie die 3. Übung dreimal wiederholen.

Als Übungsstoff auf dem Turnplatze soll die Gruppe auch widergleich geübt werden, als Festübungsgruppe aber nicht, das würde



Bild 30.
Rumpfdrehbeugen. (17. Turnstunde.)

langweilig wirken. Bei derartigen Festübungen muß die nächste Übung widergleiche Bewegungen enthalten.

17. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung.

Vorbewegung: Sprung in den weiten Seitgrätschstand mit Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen der Arme, hierauf:

1. Kniebeugen rechts, Rumpfdrehen und Schrägvorbeugen rechts mit Armbeugen links, Stabunterlegen und Vorabschwingen des

- rechten Armes (rechter Arm, Stab und linkes Bein bilden parallele gerade Linien. Siehe Bild 30).
2. Rückbewegung zum Grätschstand mit Hochhalte.
 3. Widergleiche Wiederholung des Knie- und Rumpfbeugens mit Stabumlegen wie bei 1.
 4. Wiederaufrichten wie bei 2.



Bild 31.
Rumpfsellbeugen mit Stabanlegen. (17. Turnstunde.)

Dieses Rumpfvorbeugen und Wiederstrecken mit Rückbeugen ist noch dreimal links und dreimal rechts zu wiederholen, und zwar erst im $\frac{1}{4}$, später im $\frac{2}{4}$ -Taktmaß. Dann erfolgt Sprung in die Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.

1. Zwischenübung.

16 Lauffschritte am Ort mit hohem Knieheben (beim ersten Lauffschritt ist der Stab rückwärts hinter die Schultern überzuschwingen). Hierauf erfolgt in 16 Taktzeiten abwechselnd Vorwärtsüberschwingen in die Tiefhalte und Rückwärtsüberschwingen hinter die Schultern. Lauffschritt und Uberschwingen ohne Pause noch zweimal wiederholen.

2. Übung.

Vorbewegung: Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochschwingen der Arme, hierauf:

1. Aniebeugen rechts, Rumpfsseitbeugen links und Beugen des linken Armes vor der Brust (linke Hand in der rechten Achselhöhle = „Stabanlegen“). Es muß darauf geachtet werden, daß keinerlei Rumpfdrehung stattfindet, und daß der rechte Arm mit dem Stabe nahezu wagerecht über dem Kopfe gehalten wird (s. Bild 31).
2. Rückbewegung zum Grätschstand mit Hochhalte.
3. Wideregleiche Wiederholung des Anie- und Rumpfsseitbeugens mit Stabanlegen, wie bei 1.
4. Wiederaufrichten wie bei 2.

Wie bei der 1. Übung, so ist auch bei der zweiten das Rumpfsseitbeugen und Wiederstrecken noch dreimal links und dreimal rechts zu wiederholen. Erst im $\frac{3}{4}$ - und später im $\frac{1}{4}$ -Taktmaß. Alsdann erfolgt Sprung in die Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.

Schlußübung.

Die 6. Übung der 10. Turnstunde zehnmal geturnt.

18. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte rücklings hammgriffs (also Handrücken oben, Kleinfingerseiten einander zugekehrt):

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Vorspreizen links mit Rückschwingen der Arme (dabei soll möglichst hohes Vorspreizen und hohes Rückheben der Arme erprobt werden).
2. Rückbewegung.
3. Vorspreizen rechts mit Rückschwingen der Arme.
4. Rückbewegung.

Viermal wiederholen.

1. Zwischenübung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Vorbewegung: Grifflösen und Hochschieben des Stabes in das Ellenbogengelenk der gebeugten Arme, hierauf:

- 1.—4. Vorschreiten links und rechts und Spreizsprung vorwärts mit Abspringen rechts in die tiefe Aniebeuge, Aniestrecken.
- 5.—8. Zweimal Aniebeugen und -strecken.
- 9.—16. Wie 1.—8., aber rückwärts.

Wiederholen und zum Schlusse den Stab wieder in die Tiefhalte hammgriffs senken.

2. Übung.

1. Rumpsvorbeugen mit Rückhochschwingen der Arme.
2. Rückbewegung.

Erst langsam üben, ohne Aniebeugen und mit genau senkrechter Armhaltung. Dann im $\frac{1}{4}$ -Takt wenigstens viermal wiederholen.

2. Zwischenübung ($\frac{3}{4}$ -Takt).

Zur Übung des Stabkreisens und Aus- und Einwindens:

1. Tiefes Aniebeugen, Grifflösen links und wagerechter Stabkreis links (rückwärts beginnend) mit Vorschwingen der Arme und Wiedererfassen links hammgriffs. 2. Verweilen.
3. Aniestrecken, Auswinden rechts und Abschwingen der Arme.
4. Verweilen.
5. Tiefes Aniebeugen, Einwinden links und Vorschwingen der Arme.
6. Verweilen.
7. Aniestrecken, Grifflösen rechts, Senken der Arme und wagerechter Stabkreis links mit Wiedererfassen rechts hammgriffs in Tiefhalte rücklings. 8. Verweilen.
- 9.—16. Wideregleich.

Wiederholen.

3. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

Eine Verbindung der 1. und 2. Übung:

- 1.—8. Übung 1 zweimal abwechselnd links und rechts geturnt.
- 9.—16. Übung 2 viermal geturnt.

Diese Verbindung dreimal wiederholen.

Schlußübung.

Eine Verbindung der 1. und 2. Zwischenübung:

- 1.—16. Die 1. Zwischenübung einmal geturnt. Bei 16 sofort den Stab fassen und
- 17.—32. die 2. Zwischenübung einmal geturnt.

Wiederholen.

19. Turnstunde.

(Für Turnerinnen.)

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Seitstellen links, Rumpfdrehen und Seitbeugen links mit Ueber-schwingen des Stabes rückwärts in die Schräghalte rücklings,

- linker Arm gestreckt, rechter gebeugt (Blick nach dem linken Fuß. S. Bild 32). 2.—4. Verweilen.
 5. Rückbewegung. 6.—8. Verweilen.
 9.—16. Widergleich.
 Dreimal wiederholen.



Bild 32.
 Schräghalte rücklings mit Rumpfsseitbeugen. (19. Turnstunde.)

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Rückstellen links mit Vorhochschwingen der Arme (Blick nach oben). 2.—4. Verweilen.
 5. Seitstellen links mit Rumpfdrehen und Seitbeugen links mit Stabüberschwingen in die Schräghalte wie bei Übung 1, 1. Zeit.
 6.—8. Verweilen.
 9. Rückstellen links mit Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.
 13. Schlusstritt links mit Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.
 17.—32. Widergleich.
 Wiederholen.

Zwischenübung.

- 1.—4. Ein Schrittwechsel links seitwärts mit Wiegeschrift (in der 1. Zeit wird der Stab rückwärts hinter den Nacken übergeschwungen, bei 4. ist das rechte Bein vor dem linken gekreuzt).
 5.—8. Wie 1.—4., aber rechts hin.
 9.—12. Wie 1.—4.
 13.—16. Ein Schrittwechsel rechts seitwärts und Schlusstritte am Ort.
 Bis zur sicheren, schönen Beherrschung wiederholen.

3. Übung ($\frac{2}{4}$ -Takt).

Eine Verbindung zwischen der 2. Übung und der Zwischenübung wie folgt:

- 1.—16. Die 2. Übung wird im $\frac{2}{4}$ -Takt einmal nach links und einmal nach rechts geturnt, worauf sofort von
 17.—32. die Zwischenübung angegeschlossen wird.
 Wiederholen.

20. Turnstunde.

(Für Turnerinnen. Weiterentwicklung der Übungen der 19. Turnstunde, zugleich vorbereitende Übungen für die „Festfreiübungsgruppe Nr. 5“.)

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs.

1. Übung.

1. Kreuztritt links hinter rechts mit Rumpfdrehen und Seitbeugen rechts und Uberschwingen des Stabes in die Schräghalte rücklings, rechter Arm gestreckt, linker gebeugt (Blick über die rechte Schulter nach der linken Ferse. S. Bild 33). 2.—4. Verweilen.
 5. Rückbewegung. 6.—8. Verweilen.
 9.—16. Widergleich.
 Dreimal wiederholen.

2. Übung ($\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Seitstellen links, Rumpfdrehen und Seitbeugen links mit Stabüberschwingen in die Schräghalte rücklings, linker Arm gestreckt, rechter gebeugt (Blick nach dem linken Fuß. Siehe Bild 32). 2.—4. Verweilen.
 5. Wie die 1. Bewegung der 1. Übung (siehe Bild 33). 6.—8. Verweilen.
 9. Rückbewegung zur Stellung von 1. 10.—12. Verweilen.

13. Schlußtritt links mit Ueberschwingen vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 14.—16. Verweilen.
17.—32. Widergleich.
Wiederholen.



Bild. 33.

Kreuzstellen links hinter rechts mit Schräghalte rücklings. (20. Turnstunde.)

3. Übung (3/4-Takt).

Die 2. Übung erweitert und mit einer kleinen Schlußänderung im flotten Taktmaß geturnt, wie folgt:

1. Rückstellen links mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Wie Übung 2, 1. Zeit (Bild 32). 4. Verweilen.
5. Wie Übung 2, 5. Zeit (Bild 33). 6. Verweilen.
7. Schlußtritt links mit Ueberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
Wiederholen.

4. Übung (3/4-Takt).

Eine Verbindung zwischen der 3. Übung und der Zwischenübung aus Turnstunde Nr. 19, wie folgt:

- 1.—16. Die 3. Übung einmal links und rechts geturnt und sofort
- 17.—32. die Zwischenübung angeschlossen.
Wiederholen.

21. Turnstunde.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings rißgriffs:

Vorübung (1/2-Takt).

1. Vorschreiten links mit Beugen der Arme, Stab wagerecht vor der Brust.
 2. Vorschreiten rechts.
 3. Mit Abspringen rechts Kopf vorwärts in die tiefe Kniebeuge mit Vorstoßen der Arme.
 4. Aniestrecken mit Vorabschwingen der Arme.
 5. Halbe Drehung links mit Schluchhupf am Ort. (Diese, die fünfte Bewegung kann auch auf den Befehl: „Kehri!“ erfolgen.)
- Die Vorübung wenigstens dreimal wiederholen und abwechselnd widergleich üben.

1. Übung (1/2-Takt).

1. Weite Auslage links rückwärts mit Ueberschwingen des Stabes rückwärts hinter die Schultern. 2.—4. Verweilen.
5. Ohne Aufgabe der schrägen Körperhaltung halbe Drehung links in die Auslagestellung links vorwärts mit Hochstrecken der Arme schräg rückwärts. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.
- 17.—32. Widergleich.
Wiederholen.

2. Übung (Die 1. Übung forientwickelt).

- 1.—8. Wie die 1. Übung.
9. Aniestrecken rechts, Rumpfsheben und Vorschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.
13. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.
Wiederholen.

3. Übung.

Die Vorübung mit der 1. und 2. Übung zu einem Ganzen vereinigt.

Hierbei wird gezeigt, wie der Entwicklungsgang einer Festübungsgruppe sein soll. (Siehe Festübungen Nr. 1, Übung 1.) So wie hier muß jede Festübung aus dem abendlichen Übungsstoff herauswachsen.

1. Vorschreiten links mit Beugen der Arme, Stab wagerecht vor der Brust.
 2. Vorschreiten rechts.
 3. Mit Abspringen rechts Hüpf vorwärts in die tiefe Kniebeuge mit Vorstoßen der Arme.
 4. Kniestrecken mit Vorabschwingen der Arme.
 5. Weite Auslage links rückwärts mit Ueberschwingen des Stabes hinter die Schultern. 6—8. Verweilen.
 9. Ohne Aufgabe der schrägen Körperhaltung halbe Drehung links in die Auslagestellung links vorwärts mit Hochstrecken der Arme schräg rückwärts. 10—12. Verweilen.
 13. Kniestrecken rechts, Rumpsheben und Vorabschwingen der Arme.
 14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.
 - 17.—32. Wiedergleich.
- Dreimal wiederholen.



Festübungen.

Mit dem Namen „Festübungen“ bezeichne ich alle solche Übungsfolgen, zu deren meisterhaften Darstellung eine Anzahl Übungsstunden verwendet werden muß. Allein nicht das ist der ausschlaggebende Beweis, daß eine Folge von Übungen eine „Festübungsgruppe“ ist, sondern lediglich ihre auf einen ganz bestimmten Zweck zugeschnittene Zusammenlegung von Bewegungen ist es, die ihr den Ehrennamen Festübungen zusprechen.

Der Zweck öffentlich vorgeführter Festübungen soll sein: dem Zuschauer die Übungen unseres Turnens in schön geordneter, ansprechender Weise zu zeigen.

Darum müssen ganz bestimmte Hauptregeln bei der Vorzeigung und Zusammenlegung von Festübungen beobachtet werden; die bedeutendsten sind:

Festübungen wirken nur, wenn sie mit schönster Haltung geturnt werden.

Festübungen, die in einfacher Zusammenstellung trotzdem körperlich wertvolle Haltungübungen aufweisen und sauber geturnt werden, wirken ästhetisch und agitatorisch besser, als schwierig zusammengesetzte, aber schlapp und fehlerhaft geturnte Übungen.

Festübungen gewinnen durch Einordnung von Lauf- oder Hüpfzwischenübungen.

Festübungen dürfen nicht zu lang ausgedehnt werden. Vier Übungen genügen. Das Interesse des Publikums nimmt mit der Dauer der Übungen ab.

Festübungen müssen in sauberem, möglichst einheitlichem Turnanzug vorgeführt werden. Besonders ausgewählte, riegenweile gezeigte Uebungen sind unbedingt in einheitlicher Kleidung zu turnen.

Festübungen sollten, wo es nur immer möglich ist, mit Musikbegleitung vorgeführt werden.

Das letztere bereitet den Übungsleitern oft allerlei Schwierigkeiten. Die Sache ist jedoch nicht halb so schwer. Besonders die Wahl eines geeigneten Musikstückes macht dem Leiter Kopfschmerzen. Hierzu einige Ratschläge. Wenn du eine Festübungsgruppe zusammenstellst, dann mache erst ein paar Entwürfe. Suche dir hierauf ein geeignetes Musikstück aus (in der Regel einen Marsch oder eine Gavotte.) Hast du deine Wahl getroffen, dann baue den geeignetsten Entwurf, immer in Anlehnung an das Musikstück, weiter aus. Richte es so ein, daß eine Uebung mit dem Durchspielen des Stückes beendet ist. Mache es aber nicht so, daß etwa die Musik genötigt wird, mitten im Spiel abzubrechen, weil deine Uebung aus ist. Durch Wiederholungen kommst du auf die benötigte Länge. Es ist grundfalsch, jede Uebung nur einmal nach jeder Seite turnen zu lassen. Benötigst du ein Stück im $\frac{2}{4}$ -Takt, dann verlange von der Musik einen „Rheinländer“. Diese Art Musikstücke eignet sich für $\frac{2}{4}$ -Takt-Uebungen am besten. Auch Uebungen im Pausschritt werden am besten mit „Rheinländer, Polka“ geübt*.

Wie das Erlernen von Festübungen in der Turnstunde vor sich gehen soll, das sehen wir an dem Beispiel der 21. Turnstunde. (S. das.) Auf diese Weise wird der regelmäßige Übungsbetrieb fast gar nicht gestört.

* Sehr empfehlenswert ist das Notenheft „Turn- und Tanzlust“, geeignete Musikstücke zur Begleitung von Turnübungen. Zu beziehen vom Arbeiter-Turnverlag H.-G.

Gruppe Nr. 1.

($\frac{4}{4}$ -Takt.)

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

Die Uebenden sind in erste und zweite Rotten und zugleich in erste und zweite Reihen eingeteilt. Das muß jeder genau behalten.

1. Uebung.

1. Vorschreiten links mit Beugen der Arme, Stab wagerecht vor der Brust.
2. Vorschreiten rechts.
3. Mit Abspringen rechts Supf vorwärts in die tiefe Kniebeuge mit Vorstoßen der Arme.
4. Kniestrecken mit Vorabschwingen der Arme.
5. Weite Auslage links rückwärts mit Ueberschwingen des Stabes hinter die Schultern. 6.—8. Verweilen.
9. Ohne Aufgabe der schrägen Körperhaltung halbe Drehung links in die Auslagestellung links vorwärts mit Hochstrecken der Arme schräg rückwärts. 10.—12. Verweilen.
13. Kniestrecken rechts, Rumpfsheben und Vorschwingen der Arme.
14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

Dreimal wiederholen.

1. Zwischenübung.

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand mit Vorhochheben der Arme.
- 5.—8. Langsam Kniebeugen und Niederknien mit gestreckten Hüften und rückwärts Senken der Arme in die Tiefhalte rücklings.
- 9.—12. Langsam Rumpfrückneigen mit gestrecktem Schrägrückhochheben der Arme. (Rumpf und Arme eine gerade Linie.)
13. Aufrichten in die tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
14. Kniestrecken mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

Dreimal wiederholen.

2. Uebung.

1. Seitwärtschreiten links mit Beugen der Arme, Stab wagerecht vor der Brust.
2. Kreuztritt rechts vor links.
3. Mit Abspringen rechts Supf links seitwärts in die tiefe Kniebeuge mit Vorstoßen der Arme.
4. Kniestrecken mit Abschwingen der Arme.
5. Ausfall links seitwärts mit Rumpfschwenken links, Seithochschwingen rechts und Stabanlegen. (Rechter Arm und Stab be-

Die Stabübungen.

finden sich wagerecht über dem Kopfe, linke Hand in der rechten Achselhöhle.) 6.—8. Verweilen.

9. Rumpfstrecken und ohne Kniestrecken links halbe Drehung links in die Kreuzausfallstellung links vor rechts mit Seitenschwingen links, Blick nach der linken Hand. 10.—12. Verweilen.
13. Kniestrecken und Schlusstritt links mit Hochschwingen der Arme.
14. Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Wiederholung links.

Hierauf zweimal rechts hin wiederholen.

2. Zwischenübung.

- 1.—4. Langsam Vorspreizen links (möglichst wagerecht) mit Vorheben der Arme.
- 5.—8. Rückspreizen links mit Hochheben der Arme.
- 9.—16. Schlusstellungen links und zweimal Kniebeugen und -strecken mit Vorschwingen der Arme. Nach jeder Bewegung eine Taktzeit Pause (= $\frac{1}{4}$ -Takt). Beim ersten Kniestrecken werden die Arme wieder hoch-, beim zweiten aber abwärts geschwungen. Dreimal wiederholen.

Vorstehende Übungen kann man aber auch so verwenden, daß Übung 1 und die 1. Zwischenübung in geteilter Ordnung geturnt werden, d. h. die geraden Kotten turnen Übung 1, während gleichzeitig die ungeraden Kotten die 1. Zwischenübung turnen, worauf dann Wechsel erfolgt.

Das gleiche geschieht dann mit Übung 2 und der 2. Zwischenübung. Hier üben die 1. Reihen die 2. Übung, während gleichzeitig die 2. Reihen die 2. Zwischenübung turnen. Hauptsache ist, daß die Zahl der Wiederholungen der Zwischenübungen mit der Taktzahl der Hauptübung gleich lang ist und daß die Kotten- und Reihenrichtung nach den Schrittarten sofort mit dem neuen Platze ausgeglichen wird.

Bx.

Gruppe Nr. 2.

($\frac{1}{4}$ -Takt.)

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings kammgriffs:

Alle vier Übungen werden auch widergleich geturnt und wenigstens einmal wiederholt.

1. Übung.

1. Ausfall rechts vorwärts mit Einwinden links und Schrägrücktiefschwingen links. 2. Verweilen.

3. Kreuzstellen links hinter rechts (rechtes Knie bleibt gebeugt), Auswinden links, Einwinden rechts und Seitenschwingen rechts, Blick nach der rechten Hand. 4. Verweilen.
5. Vierteldrehung links, Ausfall links vorwärts, Vorschwingen des rechten Armes mit Herangleiten der linken Hand und Stabkreisen rechts wagerecht, beginnend mit Einwinden links und Hochschwingen links. (Rechte Hand in der linken Achselhöhle, hierbei lockert die linke Hand den Griff.) 6. Verweilen.
7. Vierteldrehung rechts und Kniebeugewechsel mit Herangleiten der rechten Hand an die linke, Stabkreis vorwärts an der rechten Körperseite, Einwinden rechts und Seitenschwingen rechts (Blick nach der rechten Hand). 8. Verweilen.
9. Rückschreiten links mit Knien links und Herangleiten der linken Hand an die rechte, Stabkreis wagerecht nach hinten beginnend, Einwinden links und Schrägrücktiefschwingen links. 10. Verweilen.
11. Kniestrecken, Rückspreizen links, Auswinden links, Einwinden rechts und Schrägvorhochschwingen beider Arme und des linken Stabendes. (Die linke Hand gleitet hierbei an die rechte heran.) 12. Verweilen.
13. Schlusstellungen links, tiefe Kniebeuge, Herangleiten der linken Hand ans linke Stabende, Einwinden links und rechts und Vorschwingen der Arme. 14. Verweilen.
15. Kniestrecken, Auswinden links und rechts und Abschwingen der Arme. 16. Verweilen.

2. Übung.

1. Vierteldrehung links, Ausfall links seitwärts, Einwinden links und Schrägseithochschwingen links mit Uberschwingen über den Kopf. 2. Verweilen.
3. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme und des rechten Stabendes (hierbei gleitet die rechte Hand an die linke heran) und Stabkreis vorwärts hinter dem rechten Arm. 4. Verweilen.
5. Auslage rechts rückwärts, Herangleiten der rechten Hand an das rechte Stabende, Einwinden rechts und Schrägrücktiefschwingen rechts. 6. Verweilen.
7. Schlusstritt rechts, Herangleiten der linken Hand zur rechten, Stabkreis rückwärts mit Einwinden links und Vorschwingen und Kreuzen der Arme (rechter Arm oben) und Rumpfvorbeugen. 8. Verweilen.
9. Rumpfstrecken, Ausfall rechts seitwärts mit Auswinden links, Einwinden rechts und Schrägseittiefschwingen rechts, Blick nach dem rechten Stabende. 10. Verweilen.
11. Schlusstritt links, Herangleiten der linken Hand zur rechten und Stabkreis rechts vor dem Körper mit Zurückgleiten der linken

Hand und Hochschwingen der Arme. (Blick nach dem Stabe.) 12. Verweilen.

13. Vierteldrehung rechts, Auslage rechts seitwärts, Herangleiten der linken Hand zur rechten, Einwinden rechts mit Stabkreis rechts und Seitsschwingen rechts. 14. Verweilen.
15. Schlußtritt links, Herangleiten der linken Hand an die rechte und Stabkreis rechts vor dem Körper mit flüchtigem Hoch- und Vorabschwingen der Arme. 16. Verweilen.

3. Übung.

1. Vierteldrehung links, Auslage links rückwärts, flüchtiges Vorschwingen der Arme mit Herangleiten der linken Hand an die rechte und wagerechter Stabkreis rechts mit Seitsschwingen rechts, Zurückgleiten der linken Hand ans linke Stabende und Uberschwingen des Stabes hinter den Kopf. (Linker Arm gebeugt, rechter Arm ist nun eingewunden.) 2. Verweilen.
3. Vierteldrehung links, Kniebeugwechsel und Rumpfsseitbeugen links mit Auswinden rechts, Einwinden links, Seitsschwingen links, Aufstellen des linken Stabendes auf den Boden und Ueberheben des Stabes über den Kopf. 4. Verweilen.
5. Vierteldrehung rechts und Kniebeugwechsel mit Auswinden links, Einwinden rechts und Schrägrücktieffschwingen rechts. 6. Verweilen.
7. Herangleiten der linken Hand an die rechte und Stabkreis rückwärts mit Hochschwingen der Arme und des linken Stabendes und gleichzeitig Vorschreiten links, Niederknien rechts und Rumpfrückbeugen. 8. Verweilen.
9. Kniestrecken und Aufrichten mit Vierteldrehung rechts und Kreuzstellen rechts hinter links (linkes Knie gebeugt = „Kreuzauslage“), zugleich Einwinden rechts und Schrägseithochschwingen rechts. 10. Verweilen.
11. Kniestrecken links und Ausfall rechts vorwärts mit Auswinden rechts, Herangleiten der linken Hand an die rechte, Stabkreis wagerecht mit Einwinden links und Vorschwingen links, die rechte Hand ruht auf der linken Schulter. 12. Verweilen.
13. und 14. Gleiten der linken und rechten Hand zum Schlußtritt an der Stabmitte und zweimal Stabkreis vorwärts (in Ausfallstellung).
15. Kniestrecken, Schlußtritt links und Abschwingen der Arme. 16. Verweilen.

4. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Einwinden rechts und Vorschwingen rechts, die linke Hand auf der linken Schulter. 2. Verweilen.
3. Kniestrecken, Vierteldrehung links, Auslage links seitwärts und Auswinden rechts, Einwinden links und Vorschwingen links (rechte Hand auf der linken Schulter). 4. Verweilen.

5. Herangleiten der rechten Hand an die linke, Stabkreis vorwärts mit Einwinden rechts, Seitsschwingen rechts und Rumpfdrehbeugen rechts. 6. Verweilen.
7. Rumpfstrecken, Auswinden rechts, Einwinden links und Schrägvorhochschwingen links mit Uberschwingen des Stabes über den Kopf und Vierteldrehung rechts mit Ausfall links vorwärts. 8. Verweilen.
9. Vierteldrehung rechts, Auslage rechts vorwärts, Auswinden links, Einwinden rechts, Schrägvortieffschwingen rechts mit Rumpfvorbeugen. 10. Verweilen.
11. Rumpfstrecken, Vierteldrehung links, Schlußtritt rechts mit Auswinden rechts, Einwinden links und Vorschwingen der Arme und des rechten Stabendes (die rechte Hand gleitet an die linke heran). 12. Verweilen.
13. Zurückgleiten der rechten Hand ans rechte Stabende, Einwinden rechts und Ausfall links vorwärts mit Stabüberschwingen rückwärts in die Schräghalte rücklings (rechter Arm gestreckt). 14. Verweilen.
15. Schlußtritt links mit Stabüberschwingen vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 16. Verweilen.

Hans Böhm, L.-Leuzsch.

Gruppe Nr. 3.

(Aus der Sondervorführung des 2. Bezirks vom 7. Kreis zum Süddeutschen Arbeiterturnfest 1912.)

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:

1. Übung.

1. Seitsschwingen links durch die Vorhalte.
2. Tief-, Vor- und Hochschwingen der Arme mit Vorspreizen links.
3. Dreiviertel-Pinkskreis der Arme in die Seithalte rechts mit Rückstellen links.
4. Rückspreizen links mit Hochschwingen der Arme. 5.—8. Verweilen.
9. Vorspreizen links mit Beugen der Arme, Stab hinter den Schultern.
10. Ausfall links vorwärts mit Uberschwingen des Stabes vorwärts in die Vorhalte.
11. Vierteldrehung links auf dem linken Fußballen mit Seitsschreiten rechts in den Grätschstand und Seithochschwingen links (rechter Arm gebeugt, Ellenbogen in Schulterhöhe, rechte Hand in der linken Achselhöhle). 12. Verweilen.

13. Rumpfrückbeugen mit Hochstrecken des rechten Armes (Arme neben dem Kopfe).
14. Schlußtritt rechts, Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Verweilen.

Diese Übung noch dreimal wiederholen, so daß sie nach allen vier Himmelsrichtungen gezeigt wurde.

2. Übung.

1. Hochwerfen des Stabes mit Handklapp und Wiederfangen ristgriffs (die Arme bleiben in Hochhalte). 2. Verweilen.
3. Seit spreizen links mit Dreiviertel-Rechtskreis der Arme, Blick nach links.
4. Kreuzauslage links hinter rechts mit Seilschwingen rechts, Blick nach rechts. 5.—8. Verweilen.
9. Vierteldrehung links mit Niederknien links und Hochschwingen der Arme. 10. Verweilen.
11. Herangehen der rechten Hand an die linke und wagerechter Stabkreis rechts (nach hinten beginnend), zum Schlusse des Stabkreises gleitet die rechte Hand wieder an das rechte Stabende heran. 12. Verweilen.
13. Aufrichten, Vorspreizen links und Vorschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.

Dreimal wiederholen, nach allen vier Himmelsrichtungen.

3. Übung.

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings hammgriffs:

1. Einwinden rechts mit Hochschwingen der Arme.
2. Ausfall links vorwärts mit Vorschwingen der Arme.
3. Kniebeugwechsel, Griff lösen links und Stabkreis nach außen (aufwärts beginnend) mit Wiedererfassen links hammgriffs. 4. Verweilen.
5. Kniestrecken, Vierteldrehung rechts mit Hochschwingen der Arme.
6. Weitere Vierteldrehung rechts, Anien links und Einwinden rechts mit Stabdrehen und -stellen (rechtes Ende auf dem Boden). 7. u. 8. Verweilen.

9. Aufrichten (durch Kniestrecken), Vierteldrehung links und Hochschwingen der Arme.
 10. Sprung in die tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
 11. Sprung in den Grätschstand mit Hochschwingen der Arme. 12. Verweilen.
 13. Sprung zur Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme. 14. bis 16. Verweilen.
- Auch diese Übung dreimal wiederholen.

G. Greiner, München.

Gruppe Nr. 4.

(Für Turnerinnen.)

(Geturnt b. Bezirksturnfest des 1. Bezirks, 4. Kreis, 1914 in Zwenkau.)
Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings ristgriffs:
Jede Übung wird viermal hintereinander ausgeführt. Marschtakt.

1. Übung.

1. Vorschreiten rechts mit Aufgehen links (= „Vortreten rechts“), Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen der Arme (Blick nach dem Stabe, Bild 34, von vorn und von der Seite gesehen). 2.—4. Verweilen.



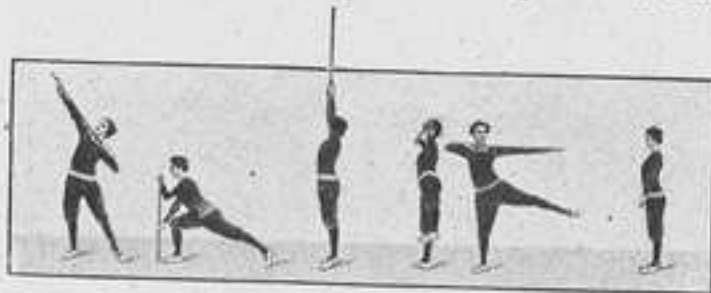
Bild 34 (1. Übung zu Gruppe 4).

5. Vierteldrehung links in die Seitarückstellung und Rumpfvorfalten (Bild 34₅). 6.—8. Verweilen.
- 9.—12. Langsam Rumpfsheben, wobei der Rumpf stets gestreckt und die Arme neben dem Kopf bleiben müssen.
13. Sprung in die tiefe Kniebeuge mit geschlossenen Ferse und Vorschwingen der Arme (Bild 34₁₃).

14. Kniestrecken mit Abschwingen der Arme in die Ausgangshalte.
15.—16. Verweilen.
Dreimal wiederholen.

2. Übung.

1. Seitstellen links (Aufziehen) mit Rumpfsseitbeugen links und Schrägseithochschwingen rechts (Blick nach dem Stabe, siehe Bild 35₁).
2.—4. Verweilen.
5. Vierteldrehung rechts auf dem rechten Fußballen, weite Auslage links rückwärts, Siebenachteldrehung des Stabes vorwärts mit Aufstützen des links gefakten Endes vor dem rechten Bein auf den Boden, die rechte Hand stützt auf das obere Stabende, der Blick ist vorwärts gerichtet (siehe Bild 35₂). 6.—8. Verweilen.



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

Bild 35 (2. Übung zu Gruppe 4).

9. Schlußtritt links, Kniestrecken rechts, Heben in den Zehenstand halber Stabkreis rückwärts (siehe Bild 35₃) in die Hochhalte, wobei die linke Hand an die rechte gleitet (Blick nach dem Stabe). 10.—12. Verweilen.
13. Seitpreizen links, Dreiviertel-Stabkreis rechts in die Seithalte links (die linke Hand gleitet während des Kreisens an das linke Stabende, siehe Bild 35₄ mit zwei Ansichten).
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.
Dreimal wiederholen.

3. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme (s. Bild 36₁).
2. Vierteldrehung links mit Vortreten links und Aufziehen rechts und Schrägvorhochschwingen der Arme und des linken Stabendes, wobei die linke Hand an die rechte gleitet (Blick nach dem Stabende, siehe Bild 36₂). 3.—4. Verweilen.

5. Vierteldrehung links auf dem rechten Fußballen, Seitstreiten links mit Aufziehen rechts und Rumpfsseitbeugen rechts (das Körpergewicht wird nur vorübergehend während der Drehung vom linken auf das rechte Bein verlegt; diese recht schmieglame Bewegung ist für sich allein öfters bis zur völligen Beherrschung hin und her zu üben), Schwingen des vorderen Stabendes durch die Tiefhalte in die Schrägseithochhalte links mit Gleiten der linken Hand an das linke Stabende (Dreiviertel-Stabkreis rechts, Blick nach dem Stabe, siehe Bild 36₃). 6.—8. Verweilen.
9. Vierteldrehung links, Knien rechts und Uberschwingen des Stabes in den Nacken. 10.—12. Verweilen.
13. Kniestrecken, Vorspreizen rechts und Hochstoßen der Arme.
14. Schlußstellen rechts, Abschwingen der Arme in die Ausgangshalte. 15.—16. Verweilen.
Dreimal wiederholen.



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

Bild 36 (3. Übung zu Gruppe 4).

4. Übung.

1. Vorschreiten links mit Aufziehen rechts (Vortreten links) und Vorhochschwingen der Arme (siehe Bild 37₁).
2. Vierteldrehung rechts, weites Kreuzstellen rechts hinter links (wobei das rechte Bein schön im Bogen spreizt), Uberschwingen des Stabes rückwärts in die Schräghalte rücklings, linker Arm gestreckt, leichtes Rumpfdrehbeugen links (Blick nach der rechten Ferse, Bild 37₂ mit zwei Ansichten). 3.—4. Verweilen.
5. Vierteldrehung rechts, Vorschreiten rechts mit Knien links, Siebenachtelkreis vorwärts des linken Stabendes in die senkrechte Halle rechts mit Aufstellen auf den Boden (die linke Hand gleitet während des Stabkreisens an die rechte), Seitsschwingen des linken Armes (siehe Bild 37₃). 6.—8. Verweilen.

9. Antefrecken, Vorspreizen links, Vorschwingen des linken Armes und Vorhochschwingen des rechten Armes und des Stabes in die senkrechte Hochhalte rechts (siehe Bild 37, mit zwei Ansichten).
10. Vierteldrehung rechts, weites Kreuzstellen links hinter rechts, leichtes Rumpfdrehbeugen rechts, Erfassen des Stabes links und Uberschwingen in die Schräghalte rücklings, rechter Arm gestreckt (Blick nach der linken Ferse, siehe Bild 37₁₀). 11.—12. Verweilen.
13. Vorspreizen links mit Hochstoßen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Vortieffschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.
Dreimal wiederholen.



Gruppe Nr. 5. (Blickstabübungen.)

Stablänge 90 cm.

Grundstellung. Stab in der linken Hand, in der Mitte gefaßt und hinter dem linken Arm getragen (wie Bild 2, aber links).

Die Uebungen werden im $\frac{3}{4}$ -Taktmaß geturnt, als Begleitmusik eignet sich ein Marsch.

Statt Eisen- oder Holzstäbe können vernickelte, sog. „Blickstäbe“ verwandt werden.

1. Uebung.

1. Vorschwingen des linken Unterarmes mit gleichzeitigem Dreiviertel-Stabkreis rückwärts zwischen Daumen und Zeigefinger (Rückwärtskreisen beginnt mit Drehen des oberen Stabendes nach hinten, des unteren nach vorn) und Ergreifen des nun vorderen Stabendes rechts hantelgriffs vor der linken Hand und sofort.

2. Ganzen Stabkreis rückwärts mit Einwinden rechts in die wagerechte Vorhalte links, wobei die linke Hand an die linke Schulter zurückgleitet. (Die 1. und 2. Bewegung erfolgen in einem Fluß als eine zusammenhängende Bewegung, so daß also Eindreiviertel-Stabkreis rückwärts ausgeführt wird, das ganze Kreifen erfolgt vor der linken Hüfte.)
3. Seitstellen links mit Seitsschwingen rechts. 4. Verweilen.
5. Antebeugen rechts mit Auswinden rechts, Einwinden links und Schrägvorhochschwingen des linken Stabendes, näheres Ende rechts hantelgriffs an der Brust. 6. Verweilen.
7. Aniebugwechsel mit Auswinden links, Einwinden rechts und Schrägrücktieffschwingen rechts. 8. Verweilen.
9. Schlußtritt rechts, Schwingen in die senkrechte Hochhalte links (rechte Hand in der linken Achselhöhle) und Rumpfsiebbeugen rechts. 10. Verweilen.
11. Außenarmkreis links (die rechte Hand bleibt griffest an der linken Schulter) und Uberschwingen des Stabes mit Seitsschwingen rechts (rechts ellen-, links hantelgriffs). 12. Verweilen.
13. Ausfall links vorwärts mit Auswinden rechts, Einwinden links und Schwingen in die wagerechte Vorhalte links, rechte Hand auf der rechten Schulter, linke Hand am linken Stabende. 14. Verweilen.
15. u. 16. Eindreiviertel-Stabkreis vorwärts an der rechten Seite in die senkrechte Tiefhalte rechts, genau wie die Ausgangshalte links war, wie auch dieser Eindreiviertel-Stabkreis die genau entgegengesetzte Ausführung der ersten Bewegung — 1. u. 2. — als Rückbewegung darstellt.
- 17.—32. Widereleich.

2. Uebung.

1. u. 2. Mit ganz leichtem Vorheben links, Dreiviertel-Stabkreis links, Griffassen rechts hantelgriffs am rechten Stabende und sofort einen ganzen Stabkreis links mit Einwinden rechts und Seitsschwingen rechts (diese Bewegung ist genau die gleiche wie in der 1. Uebung 1. u. 2., nur daß sie hier in der Stirnebene erfolgt, dort in der Flankenebene).
3. Ausfall links seitwärts, Auswinden rechts, Einwinden links und Seitsschwingen links. 4. Verweilen.
5. Vierteldrehung rechts mit Aniebugwechsel, Auswinden links, Einwinden rechts und Seitsschwingen rechts. 6. Verweilen.
7. Schlußtritt links mit ganzem Stabkreis rechts und gleichzeitigem Auswinden rechts durch das Stabkreifen (die linke Hand gleitet dabei am Stabe zur griffesten rechten hin und wieder zurück) und Hochschwingen hantelgriffs. 8. Verweilen.

9. Armbeugen links, die linke Hand an der rechten Schulter (der rechte Arm bleibt hochgestreckt), Rumpfvorbeugen und Tiefschwingen rechts mit Aufstellen des Stabendes auf den Boden. 10. Verweilen.
 11. Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme kammgriffs, Viertel-drehung links mit Ausfall rechts und Dreiviertel-Linckreis in die Rechtshalte. 12. Verweilen.
 13. Ganzer Stabkreis rechts mit Einwinden links (die rechte Hand gleitet dabei zur linken und wieder zurück) in die Linkshalte und gleichzeitiges Ueberheben des rechten Stabendes in den Nacken und Kniebeugewechsel. 14. Verweilen.
 15. u. 16. Eindreiviertel-Stabkreis links in die senkrechte Tiefhalte rechts mit Schlusstritt rechts (bei dem Stabkreisen gleitet die rechte Hand zu Beginn an die linke, diese löst nach etwa Eineinviertel-kreis den Griff, der Stab dreht sich nur mit der grifffesten rechten Hand weiter — halber Innenhandkreis rechts), die ganze Bewegung ist die widergleiche Rückbewegung von 1. u. 2.
- 17.—32. Widergleich.

3. Übung.

Ausgangshalte wie bei der 1. Übung, aber den Handrücken nach hinten.

1. u. 2. Ganzer Stabkreis vorwärts in die Ellhaltung (der Stab dreht sich beim ersten Halbkreis lose zwischen Daumen und Zeigefinger, das untere Ende nach hinten beginnend, gleichzeitig wird der Unterarm vorgeföhrt. Die linke Hand gelangt damit zum Speichgriff. Der zweite Halbkreis wird mit grifffester Hand ausgeführt, wodurch die linke Hand in Ellhaltung kommt, also ähnlich wie eingewunden ist), Ergreifen des oberen Stabendes über der linken Hand rechts kammgriffs und mit Gleiten der linken Hand an das untere Stabende Schrägrücktiefschwingen links, rechte Hand an der linken Schulter.
3. Vierteldrehung links, recht weites Kreuzstellen links hinter rechts mit Auswinden links, Einwinden rechts und Seitschwingen rechts mit gleichzeitigem Ueberheben des Stabes in den Nacken. 4. Verweilen.
5. Ueberheben des Stabes vorwärts, Auswinden rechts, Einwinden links, Vierteldrehung links, Ueberheben des Stabes in den Nacken, Kniebeugen links, Rumpfvorbeugen mit Aufstellen des Stabendes auf den Boden, linke Hand unten. 6. Verweilen.
7. Rumpfvorbeugen, Ueberheben des Stabes vorwärts, Auswinden links, Einwinden rechts, Vierteldrehung rechts, Kniebeugewechsel und Schrägrücktiefschwingen rechts (die linke Hand an der rechten Schulter). 8. Verweilen.
9. Vorschreiten links und Niederknien rechts mit Auswinden rechts und Vorschwingen der Arme (kammgriffs). 10. Verweilen.

11. Kniestrecken und Aufrichten, Vierteldrehung rechts und Kreuzstellen rechts hinter links mit Einwinden rechts und Seitschwingen rechts mit Ueberheben des Stabes in den Nacken. 12. Verweilen.
 13. Ausfall rechts vorwärts, Ueberheben des Stabes vorwärts, Auswinden rechts und Einwinden links zur Vorhalte links, die rechte Hand auf der rechten Schulter, der linke Arm schräg vorgestreckt. 14. Verweilen.
 15. und 16. Schlusstritt rechts mit Eindreiviertel-Stabkreis vorwärts in die Tiefhalte rechts, Stab zwischen Daumen und Zeigefinger, Handrücken nach unten wie zur Ausgangshalte links (die rechte Hand gleitet an die linke, diese löst den Griff nach etwa einem ganzen Kreis).
- 17.—32. Widergleich.

4. Übung.

Ausgangshalte wie bei der 3. Übung.

1. Leichtes Vorheben links und ganzer Stabkreis rechts in die Ellhaltung, Griffassen rechts Speichgriffs, oberhalb der linken Hand und Seitschwingen links, wobei die linke Hand an das linke Stabende gleitet. 2. Verweilen.
 3. Rumpfvorbeugen mit Kreuzen der Arme vor der Brust. 4. Verweilen.
 5. Rumpfvorbeugen, Auswinden links, Einwinden rechts und sofort
 6. Ausfall links vorwärts und Ueberheben des Stabes rückwärts in die Schräghalte rücklings, rechter Arm gestreckt.
 7. Halbe Drehung rechts mit gleichzeitigem Ueberheben des Stabes vorwärts und Schwingen des linken Stabendes während der Drehung durch die Tiefhalte in die Schrägvorhochhalte, wobei die linke Hand Speichgriffs an die rechte gleitet. 8. Verweilen.
 9. Schlusstritt links, tiefe Kniebeuge mit Einwinden rechts und Seitschwingen rechts mit Ueberheben des Stabes in den Nacken. 10. Verweilen.
 11. Ganzer Stabkreis links in wagerechter Ebene über dem Kopf mit Auswinden rechts und Seitschwingen links (die linke Hand gleitet beim Kreisen an die rechte und zurück). 12. Verweilen.
 13. Ausfall links vorwärts mit Einwinden links und Vorschwingen links, die rechte Hand auf der rechten Schulter. 14. Verweilen.
 15. und 16. Halber Stabkreis vorwärts, wobei die rechte Hand an die linke gleitet, Griff lösen links und sofort Eineinviertel-Stabkreis vorwärts hinter der rechten Hand mit Abschwingen in die Ausgangshalte rechts.
- 17.—32. Widergleich.

R. Reube, Leipzig-Gaußsch.

Gruppe Nr. 6.

(Windeübungen.)

Grundstellung, Stab in Tiefhalte vorlings hammgriffs:

1. Übung.

1. Vierteldrehung links, Ausfall links seitwärts und mit flüchtigem Herangleiten der rechten Hand an die linke, Stabkreis abwärts beginnend mit Einwinden links, Seitsschwingen links und Ueberschwingen rückwärts (rechte Hand im Nacken, Blick nach der linken Hand). 2. Verweilen.
3. Ausfall rechts vorwärts mit flüchtigem Herangleiten der rechten Hand an die linke und wagerechter Stabkreis rechts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (dadurch ist die linke Hand wieder ausgewunden). 4. Verweilen.
5. Weiße Auslage rechts rückwärts mit Einwinden rechts, Stabdrehen in die senkrechte Haltung und Aufstellen des rechten Stabendes neben dem linken Fuß (der linke Arm ist vor der Brust gebeugt, die linke Hand an der rechten Kopfsseite). 6. Verweilen.
7. Schlußtritt rechts, Vierteldrehung rechts und Auswinden rechts mit Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich und sofort angefügt die

1. Zwischenübung (Schritzwirbel).

1. Seitsschreiten links mit flüchtigem Herangleiten der rechten Hand an die linke, Stabkreis abwärts beginnend mit Einwinden links und Seitsschwingen links. 2. Verweilen.
3. Halbe Drehung links auf dem linken Fußballen mit Seitsschreiten rechts, Auswinden links, Einwinden rechts und Seitsschwingen rechts. 4. Verweilen.
5. Halbe Drehung links auf dem rechten Fußballen mit Seitsschreiten links, Auswinden rechts, Einwinden links und Seitsschwingen links. 6. Verweilen.
7. Schlußtritt rechts, flüchtiges Herangleiten der rechten Hand an die linke, Stabkreis links (nach oben beginnend) und Abschwingen der Arme (die linke Hand ist dadurch wieder ausgewunden). 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
1. Übung und 1. Zwischenübung wenigstens zweimal turnen.

2. Übung.

1. Rückstellen links, Niederknien links und Einwinden links mit Schrägrücktiefschwingen links. 2. Verweilen.

3. Aufrichten, Vierteldrehung rechts, Ausfall links seitwärts und Herangleiten der rechten Hand an die linke, Stabkreis rückwärts mit Armbeugen und Ausholen zum Speichtrieb (beide Hände neben der rechten Kopfsseite auf der Schulter, das freie Stabende zeigt wagerecht nach hinten). 4. Verweilen.
5. Vierteldrehung links, Ausfall rechts vorwärts, Grifflösen links und Rißtrieb in die Schrägvorhochhalte des rechten Armes und des Stabes. Linker Arm schrägrücktiefschwingen. 6. Verweilen.
7. Schlußtritt rechts, Abschwingen der Arme und des Stabes mit Wiedererfassen hammgriffs. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich und sofort angefügt

2. Zwischenübung.

1. Vorschreiten links und Aufzehen rechts mit Einwinden links und Ueberschwingen des Stabes rückwärts in die Schräghalte rücklings (linker Arm gestreckt). 2. Verweilen.
3. Vorschreiten rechts und widergleiche Stabübung. 4. Verweilen.
5. Wie 1. 6. Verweilen.
7. Halbe Drehung links mit Ueberschwingen des Stabes vorwärts in die Tiefhalte vorlings. 8. Verweilen.
- 9.—16. Wiederholung.
2. Übung und 2. Zwischenübung wenigstens zweimal turnen.

3. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit flüchtigem Herangleiten der linken Hand an die rechte, Stabkreis rückwärts mit Einwinden rechts und Vorschwingen des rechten Armes (linke Hand auf der rechten Schulter). 2. Verweilen.
3. Kniestrecken, Ausfall links vorwärts, Auswinden rechts, Einwinden links und Ueberschwingen des Stabes rückwärts in die Schräghalte rücklings (linker Arm gestreckt). 4. Verweilen.
5. Halbe Drehung rechts, Ausfall links vorwärts, Ueberschwingen des Stabes vorwärts mit Auswinden links, Einwinden rechts und Schrägvorhochschwingen der Arme. 6. Verweilen.
7. Halbe Drehung rechts, Schlußtritt links, Auswinden rechts und Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
- 17.—32. Wiederholung und sofort angefügt die

3. Zwischenübung.

Ausführung genau wie die 1. Zwischenübung, nur mit dem Unterschied, daß in der 7. Zeit mit dem Schlußtritt gleichzeitig eine Vierteldrehung links erfolgt, wodurch die Übung bei viermaligem Durchturnen im Viereck zur Darstellung kommt.

4. Übung.

1. Kreuzstellen links hinter rechts mit Kniebeugen rechts, flüchtigem Herangleiten der linken Hand an die rechte und Stabkreis abwärts beginnend mit Einwinden rechts Seitsschwingen rechts und Ueberschwingen rückwärts (linke Hand im Nacken). 2. Verweilen.
3. Flüchtiges Herangleiten der linken Hand an die rechte, Stabkreis rechts (nach oben beginnend) mit Auswinden rechts, Vierteldrehung links und sofort
4. flüchtiges Herangleiten der rechten Hand an die linke, Stabkreis abwärts beginnend mit Einwinden links, Seitsschwingen links und Ueberschwingen des Stabes rückwärts (rechte Hand im Nacken), zugleich Ausfall links seitwärts.
5. Flüchtiges Herangleiten der rechten Hand an die linke und Stabkreis nach oben beginnend mit Auswinden links und sofort
6. Herangleiten der linken Hand an die rechte und Stabkreis abwärts beginnend mit Einwinden rechts, Seitsschwingen rechts und Ueberschwingen rückwärts (linke Hand im Nacken), zugleich halbe Drehung rechts auf dem rechten Fußballen und Ausfall links seitwärts.
7. Vierteldrehung links, Schlußtritt links, Ueberschwingen vorwärts in die Tiefhalle vorlings mit Auswinden rechts. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.
- 17.—32. Wiederholung und sofort angefügt die

4. Zwischenübung.

Ausführung genau wie die 2. Zwischenübung, aber mit dem Unterschied, daß in der 7. Zeit Vierteldrehung links erfolgt, worauf dieselbe Übung noch dreimal ebenso wiederholt wird (im Viereck).

Rob. Leube, Gaußsch b. Leipzig.

Gruppe Nr. 7.

(Vom öffentlichen Turnen der Altersriegen Groß-Berlins 1919).

Grundstellung, Stab in Tiefhalle vorlings ristgriffs:

Jede der folgenden Übungen ist erst im $\frac{1}{4}$ -Takt, dann aber im $\frac{2}{4}$ -Takt zu turnen und dreimal zu wiederholen.

1. Übung.

1. Vorstellen links mit Schrägvorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Ausfall links vorwärts mit Ueberschwingen des Stabes rückwärts hinter die Schultern. 4. Verweilen.
5. Kniebeugwechsel, Rumpfvorbeugen und Ueberschwingen des Stabes vorwärts mit Vortiefschwingen des rechten Armes, linker Arm vor der Brust gebeugt, Stab angelegt, das rechte Stabende berührt den Boden. 6. Verweilen.
7. Knie- und Rumpfstrecken, Schlußtritt links und Abschwingen des linken Armes. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.

2. Übung.

1. Seitstellen links mit Seithochschwingen links (Stab senkrecht, rechter Arm gebeugt). 2. Verweilen.
3. Ausfall links seitwärts mit leichtem Rumpfsseitbeugen links und Seitstraghochschwingen rechts durch die Tiefhalle. 4. Verweilen.
5. Kniebeugwechsel, Rumpfstrecken, -drehen rechts und -vorbeugen über das rechte Knie mit Stabdrehen vorwärts und Aufstellen des linken Stabendes auf den Boden (hierbei wird der rechte Arm gebeugt und der linke gestreckt, die rechte Hand ist in der linken Achselhöhle). 6. Verweilen.
7. Schlußtritt links mit Knie- und Rumpfstrecken und Abschwingen des rechten Armes. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.

3. Übung.

1. Rückstellen links mit Vorschwingen und Kreuzen der Arme (linker Arm oben). 2. Verweilen.
3. Ausfall links vorwärts mit Zurückdrehen der Arme und Ueberschwingen des Stabes in die Schräghalle rücklings (rechter Arm gestreckt). 4. Verweilen.
5. Kniebeugwechsel, Rumpfrückbeugen und Hochschwingen der Arme Arme neben dem Kopfe). 6. Verweilen.
7. Schlußtritt links, Rumpfstrecken und Vorabschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich.

4. Übung.

1. Tiefes Kniebeugen mit Vorschwingen in die senkrechte Vorhalle (linke Hand unten). 2. Verweilen.
3. Weite Auslage links rückwärts mit Rumpfvorbeugen und Stabdrehen vorwärts (rechter Arm gestreckt, linker gebeugt, rechtes Stabende auf den Boden gestellt). 4. Verweilen.
5. Niederknien links, Rumpfrückbeugen und Hochschwingen der Arme. 6. Verweilen.

Die Stabübungen.

7. Knie- und Rumpfstrecken, Schlußtritt links und Vorabschwingen der Arme. 8. Verweilen.
9.—16. Widergleich. Rob. Busch, Neukölln.

Gruppe Nr. 8.

(Stabübungen für Turner.)

1. Übung.

1. Seit spreizen rechts mit Seit schwingen der Arme nach links.
2. Seit treten rechts und Spreizen links mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Seithalte rechts. 3. und 4. Verweilen.
5. Griff lösen rechts, Stabschwingen durch die Tiefhalte, Vierteldrehung links mit Beugen des rechten Knies und Schwingen des Stabes zur Stiehhalte über den Kopf (die rechte Hand faßt in dem Moment neben der linken Hand wieder Griff). 6. Verweilen.
7. Ausfall links vorwärts mit Speich hieb vorwärts in die Vorhalte. 8. Verweilen.
- 9.—12. Heben in die Standwage links vorlings. Der Stab wird in die wagerechte Vorhalte geführt; linke Hand ist griffest, der Stab gleitet durch die locker gefaßte rechte Hand.
13. Aufrichten des Körpers mit Niederstellen rechts und Spreizen links und Hochschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
Dann noch dreimal das Ganze wiederholen.

2. Übung.

1. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.
2. Ausfall links vorwärts mit Schwingen der Arme zur Schrägrückhalte rechts. 3. und 4. Verweilen.
5. Schwingen der Arme durch die Vorhalte und Seithalte links in die Rückhalte mit Kniestrecken links. 6. Verweilen.
7. Kniebeugen links mit Griff lösen links und Speich hieb rechts seitwärts mit Vierteldrehung rechts in die Ausfallstellung links seitwärts mit leichtem Rumpfbeugen links seitwärts; rechter Arm seitwärts schräghoch-, linker seitwärts tiefgeschwungen. 8. Verweilen.
- 9.—12. Langsames Kniestrecken in den Seitgrätschstand mit Führen des Stabes in die Vorhalte und Griff lösen links rittgriffs.
13. Spreizen links mit Hochschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
Dann das Ganze dreimal wiederholen.

3. Übung.

1. Kniebeugen mit Vorschwingen der Arme.
2. Ausfall links seitwärts mit Schwingen der Arme zur Seithalte links. 3. und 4. Verweilen.
5. Vierteldrehung links mit Kniebeugewechsel, Stab in Vorhalte mit Unterlegen des rechten Stabendes unter den linken Arm. 6. Verweilen.
7. Halbe Drehung rechts zur Auslage links rückwärts mit Speich hieb rechts in die Seithalte rechts (in wagerechter Ebene), linke Hand nimmt Stütz auf dem rechten Knie. 8. Verweilen.
- 9.—12. Langsames Rumpfrückbeugen (in der Ausfallstellung) mit Führen des Stabes in die Hochhalte und Griff lösen links.
13. Aufrichten des Körpers mit Vorspreizen links.
14. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

Dann das Ganze noch dreimal wiederholen.

Gruppe Nr. 9.

Rhythmisch-ästhetische Übungen mit dem Holzstabe.

Sondervorführung der Turnerinnen des Leipziger Bezirks zum Bundesfest 1922.

1. Übung.

Musik: „Humanitas“, Polka-Mazurka von F. Einödshofer. Nach den einleitenden Takten werden zu der Hauptübung (links und rechts) die ersten 16 Takte der Melodie gespielt. Auf die nächsten 8 Takte (mit Wiederholung = 16 Takte) wird die Zwischenübung gelernt.

Hauptübung.

1. Takt. (= 1.—3. Zählzeit.)

1. Seit stellen links mit hohem Spreizen und Schrägseit hochschwingen des Stabes links (Blick nach dem linken Stabende). 2. und 3. Verweilen.

2. Takt.

1. Kreuzhupf links seitwärts in die Kreuzschrittstellung rechts hinter links und Schwingen des Stabes durch die Tiefhalte und Ueberheben in die Schräghalte hinter dem Rücken (rechter Arm tief, Blick nach der rechten Hand). Bild 38. 2. und 3. Verweilen.

3. Takt.

- 1.—3. Mit Vierteldrehung rechts auf den Fußspitzen Hochstrecken der Arme und drei Schritte vorwärts, rechts beginnend.



4. Takt.

1. Vorstellen links mit hohem Spreizen und Aniebeugen rechts, Rumpfrückbeugen und Senken des Stabes wagerecht in die Nackenhalte. 2. und 3. Verweilen.



Bild 40. 1. Zwischenübung.
1. Takt, 1. Zeit.

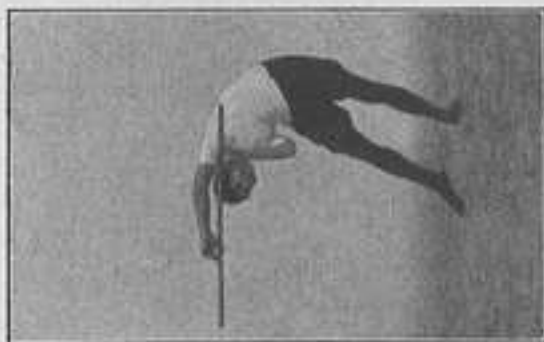


Bild 39. 1. Hauptübung.
6. Takt, 1.—3. Zeit.



Bild 38. 1. Hauptübung.
2. Takt, 1. Zeit.

5. Takt.

- 1.—3. Rumpf- und Kniestrecken rechts, Bogenspreizen links rückwärts mit Vierteldrehung links und Seitstellen links, dazu Hoch-

strecken der Arme und Schwingen des Stabes nach rechts, durch die Tiefhalte und Seithochschwingen links mit Stabanlegen = „Hochhalte links“ (rechten Ellenbogen in Schulterhöhe), Seit spreizen rechts.

6. Takt.

- 1.—3. Aufstellen der rechten Fußspitze und Rumpfsseitbeugen rechts (der Stab bleibt angelegt, das linke Bein wird mäßig gebeugt. Die Bewegungen des 5. und 6. Taktes sind als sogen. rhythmische zu turnen). Bild 39.

7. Takt.

1. Knie-, Rumpf- und Armstrecken in die Hochhalte mit Schlußstellen links und Zehenstand. 2. und 3. Verweilen.

8. Takt.

1. Sohlenstand mit Vorabschwingen der Arme. 2. und 3. Verweilen.

- 9.—16. Takt. Wie 1.—8. Takt, nur widergleich.

Zwischenübung.

1. Takt.

1. Tuptritt links mit gefälligem Heben des Stabes in die Schräghalte vorlings. (Blick nach dem linken tiefen Stabende.) Bild 40.
2. Ein Kreuzhupf links seitwärts in die Kreuzschrittstellung rechts hinter links, dazu Seithochschwingen links und Stabanlegen = „Hochhalte links“. (Blick über die rechte Schulter.) Bild 41.
3. Verweilen.

2. Takt. Wie 1. Takt, nur widergleich.

3. Takt.

- 1.—3. Einen Schottischhupf links seitwärts im $\frac{3}{4}$ -Takt mit Armbeugen (Stab wagerecht vor die Brust), Vorstrecken und Armbeugen.

4. Takt.

1. Schlußstellen rechts mit hohem Spreizen in den Zehenstand und Senken des Stabes in die Tiefhalte vorlings. 2. Verweilen.
3. Sohlenstand.

- 5.—8. Takt. Wie 1.—4. Takt, nur widergleich (also auf den ursprünglichen Platz zurück).

- 9.—12. Takt. Wie 5.—8. Takt, also rechts hin.

- 13.—16. Takt. Wie 1.—4. Takt, also links hin.

Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

2. Übung.

Musik: „Im Puppenladen“, Tirolienne aus der Ballettmusik „Die Puppenfee“ von Jos. Bayer. Die ersten 16 Takte werden zur Hauptübung und die nächsten 16 Takte (17.—32. Takt) zur Zwischenübung gespielt.

Hauptübung.

1. Takt. (= 1.—3. Zählzeit.)

1. Vierteldrehung links auf der rechten Fußspitze und Vorstellen links mit hohem Spreizen und mäßigem Rumpfrückbeugen, dazu Schrägvorhochschwingen des Stabes links (linker Arm



Bild 43. 2. Hauptübung.
2. Takt, 1. Zeit.



Bild 42. 2. Hauptübung.
1. Takt, 1. Zeit.



Bild 41. 1. Zwischenübung.
1. Takt, 2. Zeit.

gestreckt, das rechte Stabende steht auf der Brust, rechter Ellenbogen in Schulterhöhe, Blick nach dem linken Stabende). Bild 42. 2. u. 3. Verweilen.

2. Takt.

1. Wechselhupf am Ort (das linke Bein hüpfte mit flüchtigem hohem Vorspreizen an den Platz des rechten Beines und das

rechte Bein macht einen Moment später hohes Vorspreizen und wird vorgestellt) mit Vorabschwingen des Stabes durch die Tiefhalte an der rechten Körperseite vorüber und Uberschwingen des Stabes in die „Schräghalte rücklings“ (linker Arm gebeugt, rechter gestreckt, Blick nach dem rechten Stabende). Bild 43. 2. u. 3. Verweilen.

3. Takt.

1.—3. Langsame halbe Drehung links auf dem Fußballen mit Hochstrecken der Arme.

4. Takt.

1.—3. Drei Lauffschritte vorwärts mit Unterschenkelheben (linkes Bein beginnt) und Senken des Stabes in der 1. Zeit in die Tiefhalte rücklings.

5. Takt.

1. Noch einen Lauffschritt vorwärts (also rechts) und Unterschenkelheben links.

2. Vierteldrehung links auf dem rechten Fußballen mit Seitstellen links und Heben des Stabes in die wagerechte Halte hinter die Schultern, linker Arm gestreckt, rechter gebeugt. Starkes Rumpfrückbeugen in den oberen Brustwirbeln (Blick nach dem linken Stabende). Bild 44. 3. Verweilen.

6. Takt.

1.—3. Bogenspreizen links rückwärts und Rückschreiten links mit Hochstrecken der Arme und Führen des Stabes durch die Vorhalte und Tiefhalte an der linken Körperseite vorüber in die „Hochhalte links“.

7. Takt.

1.—3. Kreuztritt rechts hinter links mit gefälligem Aniewippen, dazu mäßiges Rumpfvorneigen mit Stabunterlegen unter den linken Arm. Bild 45. (Die Bewegungen des 6. und 7. Taktes sind als sogenannte rhythmische auszuführen.)

8. Takt.

1. Aufrichten mit Schlussstellen rechts in den Zehenstand und Senken des Stabes in die Tiefhalte. 2. Verweilen.

3. Sohlenstand.

9.—16. Takt. Wie 1.—8. Takt, nur widergleich.

Zwischenübung.

(Die Bewegungen der Zwischenübung sind in rhythmischer Form auszuführen.)

1. Takt.

1.—3. Ein Wiegeschritt links seitwärts mit gefälligem Vorhochschwingen der Arme. Bild 46.

2. Takt. Wie 1. Takt, nur rechts hin.

3. Takt.

1.—3. Kreuzlaufen links seitwärts, hierzu wird der Stab mit der linken Hand in der Mitte gefaßt und in weichen Linien in die Seithalte links geschwungen (die rechte Hand gibt den Griff auf).

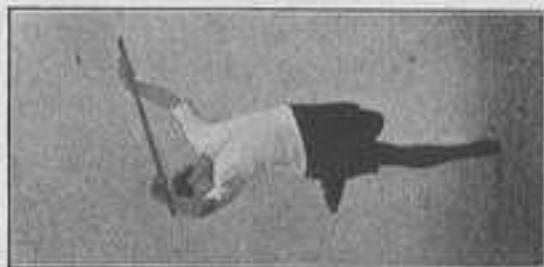


Bild 46. 2. Zwischenübung.
1. Takt, 1.—3. Zeit.



Bild 45. 2. Hauptübung.
7. Takt, 1.—3. Zeit.



Bild 44. 2. Hauptübung.
5. Takt, 2. Zeit.

4. Takt.

1. Ein Kopfer links, seitwärts mit Untersehenkelheben rechts. Der Stab schwingt weiter bis in die Rundhochhalte über den Kopf. Der rechte Arm wird gefällig schrägseitig gehalten. (Blick nach der rechten Hand.) Bild 47.
2. Schlußstellen rechts in den Zehenstand mit Seitabschwingen des Stabes in die Tiefhalte vorlings. (Die rechte Hand nimmt wieder Griff.)



Bild 47. 2. Zwischenübung.
4. Takt, 1. Zeit.



Bild 48. 3. Hauptübung.
1. Takt, 1. Zeit.



Bild 49. 3. Hauptübung.
3. Takt, 1. und 2. Zeit.



Bild 50. 3. Hauptübung.
3. Takt, 3. Zeit.

3. Sohlenstand.

- 5.—8. Takt. Wie 1.—4. Takt, nur widergleich. (Also auf den ursprünglichen Platz zurück.)
 9.—12. Takt. Wie 5.—8. Takt, also rechts hin.
 13.—16. Takt. Wie 1.—4. Takt, also links hin.
 Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.



Bild 51. 3. Hauptübung.
 4. Takt, 2. und 3. Zeit.



Bild 52. 3. Hauptübung.
 6. Takt, 1.—3. Zeit.

3. Übung.

Musik: „Leuchtkegel“, Polkamazurka von Fr. Behr, op. 375.
 Zu den ersten 16 Takten Melodie wird die Hauptübung — links und rechts — geturnt. Der zweite Zwischenatz des Stückes (= 16 Takte) *leggiero* wird zu der Zwischenübung gespielt (*staccato*).

Hauptübung.

1. Takt. (= 1.—3. Zählzeit.) Vorbewegung zu dem Auftakt: Flüchtiges Seitpreizen links mit Seitsschwingen des Stabes nach rechts.
 1. Seitsschreiten links mit Seitsspreizen rechts und Schwingen des Stabes durch die Tiefhalte in die Schrägseithochhalte links (Blick nach dem linken Stabende — Bild 48. — Rechter Ellenbogen in Schulterhöhe). 2. u. 3. Verweilen.

2. Takt.

- 1.—3. Einen Schottischhupf rechts seitwärts im $\frac{3}{4}$ -Takt mit Senken des Stabes in die Tiefhalte.

3. Takt.

1. u. 2. Vierteldrehung links auf dem Fußballen, dazu Vorschwingen der Arme und Stabdrehen links in die senkrechte Vorhalte, rechter Arm oben und Rumpfkreisen links. (Bild 49.)
 3. Rumpfstrecken und Seithochschwingen der Arme in die wagerechte Hochhalte. (Bild 50.)

4. Takt.

1. Vorschreiten links.
 2. u. 3. Zweimal Hüpfen links mit Unterschenkelheben rechts (Blick nach links. (Bild 51.)

5. Takt.

1. Rückschreiten rechts mit Vorabschwingen der Arme.
 2. u. 3. Vierteldrehung rechts auf dem Fußballen mit Stellen rechts auf dem Fußballen und Seitsschwingen des Stabes nach rechts.

6. Takt.

- 1.—3. Kreuztritt links hinter rechts mit gefälligem Kniewippen und Umlegen des Stabes, rechter Arm oben. (Bild 52. — Die Bewegungen des 5. und 6. Taktes sind als sogen. rhythmische auszuführen.)

7. Takt.

1. Kniestrecken mit Schlussstellen links und Zehenstand, Vorhochschwingen des Stabes in die wagerechte Hochhalte. 2. u. 3. Verweilen.

8. Takt.

1. Sohlenstand mit Vorabschwingen der Arme. 2. u. 3. Verweilen.
 9.—16. Takt. Wie 1.—8. Takt, nur widergleich.

3. Zwischenübung.

(Die Bewegungen der Zwischenübung sind in rhythmischer Form auszuführen.) Vorbewegung zum Auftakt: Gefälliges Beinpreizen links und Seitsschwingen des Stabes rechts.

1. Takt.

- 1.—3. Zierliches Nachstellgehen auf dem Fußballen mit einer halben Drehung links, dazu Führen des Stabes mit wellenförmigen Armbewegungen durch die wagerechte Halte nach links. (Bild 53.)
 2. Takt. Wie 1. Takt, nur nach rechts hin und mit halber Drehung links rückwärts.
 3. Takt.
 1. Seitsschreiten links.

2. u. 3. Zierliches Vorstellen rechts auf die Fußspitze in die Schwebestellung, dazu Führen des Stabes durch die Tiefhalte in die Seithochhalte links (rechter Ellenbogen in Schulterhöhe — Rumpf

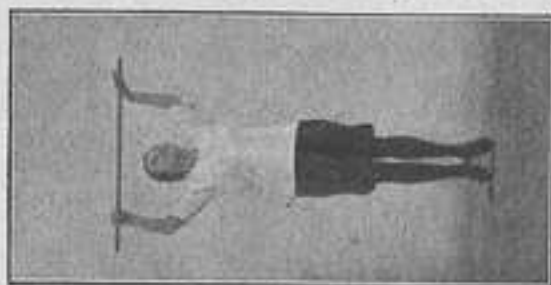


Bild 55. 3. Zwischenübung.
7. Takt, 2. und 3. Zeit.



Bild 54. 3. Zwischenübung.
3. Takt, 2. und 3. Zeit.



Bild 53. 3. Zwischenübung.
1. Takt, 1.—3. Zeit.

etwas rechts seitwärts geneigt — Blick über die rechte Schulter — Bild 54).

4. Takt.

1.—3. Verweilen in der Stellung des 3. Taktes.

5. u. 6. Takt. Wie 1. und 2. Takt, nur widergleich, also auf den ursprünglichen Platz zurück.

7. Takt.

1. Seitwärts rechts.

2. u. 3. Schlußstellen links mit Heben in den Zehenstand und langsame Heben des Stabes in die wagerechte Hochhalte mit weichen Armbewegungen (Bild 55).

8. Takt.

1.—3. Sohlenstand und langsame Senken des Stabes mit weichen Armbewegungen in die Tiefhalte.



Bild 56. 4. Hauptübung.
1. Takt, 2. Zeit.



Bild 57. 4. Hauptübung.
2. Takt, 2. Zeit.

9.—12. Takt. Wie 1.—4. Takt, nur widergleich, also rechts hin.
13.—16. Takt. Wie 5.—8. Takt, nur widergleich, also nach links hin.
Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

4. Übung.

Musik: „Frühlingslust“, Polka-Mazurka von A. Sennes, op. 17.
Zu den ersten acht Takten des ersten Musiksatzes — die wiederholt werden — 16 Takte — wird die Hauptübung — links und rechts — geturnt. Der achttaktige Zwischensatz (Trio) — ebenfalls wiederholt — 16 Takte — ist für die Zwischenübung.

Hauptübung.

1. Takt. (= 1.—3. Zählzeit.)

1. Vorschreiten links und Nachstellen rechts mit Vorschwingen der Arme.



Bild 60. 4. Hauptübung.
8. Takt, 2. Zeit.



Bild 59. 4. Hauptübung.
5. Takt, 2. Zeit.



Bild 58. 4. Hauptübung.
3. Takt, 1.—3. Zeit.

2. Vorschreiten links und Rückspitzen rechts mit Uberschwingen des Stabes in die wagerechte Rückhalte (Bild 56). 3. Verweilen.

2. Takt.

1. Rückschreiten rechts mit Spreizen links und Hoch- und Vorabschwingen der Arme.

2. Niederstellen links und Seithochschwingen des Stabes in die Hochhalte rechts (linker Ellenbogen in Schulterhöhe — gefälliges Rumpfeitneigen links — Blick über die linke Schulter — Bild 57). 3. Verweilen.

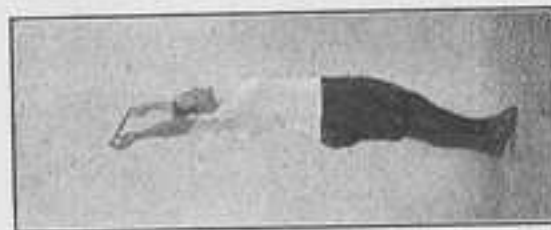


Bild 63. 4. Seitübung.
3. Takt, 2. und 3. Zeit.

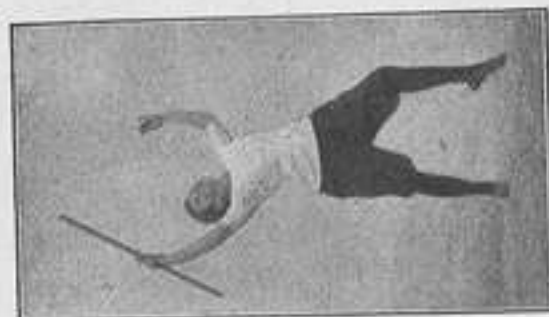


Bild 62. 4. Seitübung.
2. Takt, 2. und 3. Zeit.



Bild 61. 4. Seitübung.
1. Takt, 3. Zeit.

3. Takt.

1.—3. Mit flüchtigem Seitspitzen links Sprung in die Kreuzschrittstellung rechts vor links und halber Kreuzzwirbel links, dazu schwingt der Stab aus der Hochhalte rechts durch die Tiefhalte in die Hochhalte links. (Bild 58.)

4. Takt. Wie 3. Takt, also Wiederholung, nur schwingt der Stab noch einmal flüchtig in die Hochhalte rechts (also gewissermaßen als Vorbewegung — der Stab befindet sich zum Schluß in der Hochhalte links).
5. Takt.
1. Eine Achtdrehung rechts mit Schrägvorschreiten rechts und Senken des Stabes in die Tiefhalte.
 2. Vorstellen links mit Kniebeugen rechts und mäßigem Rumpfrückbeugen, dazu langsames Vorhochheben der Arme mit weichen Armbewegungen, Stab wagerecht. (Bild 59.) 3. Verweilen.
6. Takt.
- 1.—3. Verweilen in der Stellung des 5. Taktes.
7. Takt.
- 1.—3. Drei kleine Schritte rückwärts (links beginnend) und langsames Armsenken durch die Vorhalte.
8. Takt.
1. Mit Achtdrehung nach vorn (also links) Kreuztritt rechts hinter links, die linke Hand ergreift den Stab in der Mitte — die rechte gibt den Griff auf.
 2. Gefälliges Kniewippen und Schwingen des Stabes durch die Seithalte in die Rundhochhalte über den Kopf — das rechte Stabende beschreibt einen größeren Bogen — die rechte Hand wird gefällig gehoben. (Bild 53.)
 3. Kniestrecken mit Schlußstellen rechts und Seitabschwingen des Stabes nach links, die rechte Hand nimmt wieder Griff.
- 9.—16. Takt. Wie 1.—8. Takt, nur widergleich, also rechts hin.

Die Bewegungen des 2.—8. Taktes sind in rhythmischer Form auszuführen.

Zwischenübung.

(Die Bewegungen der Zwischenübung sind in rhythmischer Form auszuführen.)

1. Takt.
1. u. 2. Mit gefälligem Rumpfvorneigen und flüchtigem Seitheben des Stabes nach rechts Seitwärts links und Kreuztritt rechts hinter links, dazu werden die Arme in weichen Linien nach links geführt (siehe Bild 60).
 3. Jetzt erfolgt ein weiteres Seitwärts links mit sofort sich anschließendem Hopper links mit Unterschenkelheben rechts, dazu wird der Stab in die Hochhalte links geschwungen (Blick nach dem gehobenen rechten Unterschenkel — Bild 61).

Die Schrittbewegungen dieses Taktes sind laufend (= Kreuzlaufen) auszuführen.

2. Takt.

1. Seitwärts rechts und Schwingen des Stabes in die Tiefhalte. (Dabei faßt die rechte Hand schon mehr nach der Mitte des Stabes.)
2. u. 3. Zierliches Vorstellen links mit hohem Spreizen und mäßigem Rumpfrückbeugen, dazu Rundhochschwingen der Arme durch die Seithalte, die linke Hand gibt den Griff auf und die rechte hat den Stab in der Mitte gefaßt (Bild 49).

3. Takt.

1. Seitwärts links und Fassen des Stabes mit der linken Hand.
2. u. 3. Kreuztritt rechts vor links und halber Kreuzwirbel links (der Stab bleibt in der Hochhalte — Bild 50).

4. Takt.

- 1.—3. Weiterer halber Kreuzwirbel und Vorabschwingen der Arme in der 2. u. 3. Zeit.
 - 5.—8. Takt. Wie 1.—4. Takt, nur widergleich, also nach rechts hin.
 - 9.—12. Takt. (Also Wiederholung der Zwischenübungsmusik.) Wie 1.—4. Takt, also links hin.
 - 13.—16. Takt. Wie 5.—8. Takt, also rechts hin.
- Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

Gruppe Nr. 10.

Gesellschaftsübungen zu Dreien mit Stäben.

Die Gesellschaftsübungen sind ein guter, erzieherisch wirkender Turnstoff. Durch die Unterordnung des einzelnen unter die Gesamtheit wird ganz besonders das Gemeingefühl gefördert. Es zwingt alle Lebenden zu erhöhter Aufmerksamkeit. Unaufmerksame und Säumige werden hierbei mitgerissen. Als Ausführungsmaterial ein sehr gutes Produkt. Durch schöne, wechselvolle Bilder ist es möglich, das gesamte Interesse der Zuschauer zu fesseln.

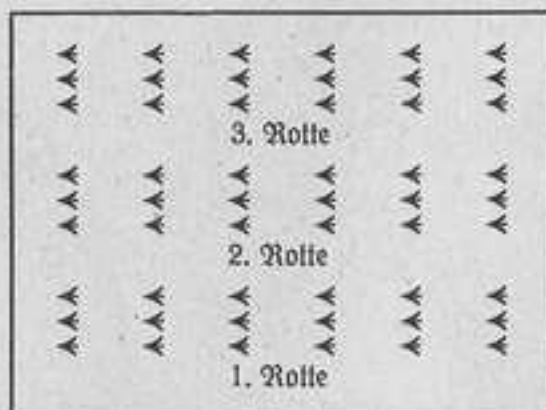
Die Übungen sind nicht übermäßig schwer und können 1 2 3 gut von größeren Knaben geturnt werden. Die Aufstellung $\triangle \triangle \triangle$ geschehe in Dreierstirnreihen wie Bild 64. Bild 64.

Einfach sei der Aufmarsch gehalten, eventuell wie nachstehend: Sechs Dreierstirnreihen marschieren in der Mitte des Aufführungsraumes auf. Dann folgen abwechselnd links und rechts daneben weitere sechs Dreierstirnreihen, so daß die Aufstellung, wie Bild 65 zeigt, entsteht.

Jede Dreierstirnreihe hat einen Stab, den beim Aufmarsch der Erste geschultert trägt.

Jede Übung wird zweimal durchgeturnt. Auf die letzte Taktzeit schultert stets der Dritte den Stab und dann folgen sechzehn Marsch-

Die Stabübungen.



Bub 65.

schritte. Hierbei ist Platzwechsel wie folgt: Der Dritte marschirt durch Kreisen hinten vorüber auf den Platz der Eins. Der Erste und Zweite rücken durch kleine Seit- und Nachstellschritte nach links seitwärts auf den ehemaligen Platz der Drei und Zwei. Uebrigere Taktzeiten werden mit hohem Knieheben am Ort ausgeführt. Auf die letzten Taktzeiten senkt die Drei den Stab nach links, der dann von der Eins mit der rechten Hand erfaßt wird. Dann wiederholt sich das Ganze: Stabübung und Platzwechsel noch zweimal, so daß die einzelne Reihe in ihrer anfänglichen Gestalt wiederhergestellt ist. Diese Folge wiederholt sich bei allen Übungen. Den Abmarsch nach der letzten Übung wähle man ebenfalls möglichst einfach.

I. Übung.

Die Ersten und Dritten.

1. Vorspreizen des äußeren Beines, Hochhalte des äußeren Armes und (Beugen des inneren) Heben des Stabes in Schulterhöhe. 2.—4. Verweilen.
5. Ausfall vorwärts und Niederknien des inneren Beines; Strecken der inneren Arme in die Vorhalte und Seitenknien der äußeren Arme. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegung.

Die Zweiten (Mittelsten).

1. Erfassen des Stabes ristgriffs. 2.—4. Verweilen.
5. Rumpfvorsenken mit Heben des linken Beines in die Standlage rechts vorlings. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegung.

II. Übung.

Die Ersten und Dritten.

1. Vierteldrehung nach innen, Seitstellen des ehemals äußeren Beines, Schwingen des äußeren Armes in die Seithalte; der Stab wird mit seinen Enden auf die ehemals inneren Schultern gelegt. 2.—4. Verweilen.
5. Die äußere Hand faßt zur Unterstützung mit am Stab. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegung.

Die Zweiten (Mittelsten).

1. Halbtiefe Kniebeuge, Fassen des Stabes mit Ristgriff. 2.—4. Verweilen.
5. Sprung in den Streckflüß auf dem Stab. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegung.

III. Übung.

1. Seitstellen des äußeren Beines mit Hochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Vierteldrehung nach innen und Niederknien des äußeren Beines. Senken der inneren Arme und Auslegen des Stabes auf den Oberschenkel; äußerer Arm nimmt Hüftflüß. 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegung.

1. Halbe Drehung links und Niederknien auf beide Beine. 2.—4. Verweilen.
- 5.—8. Hochschwingen der Arme und langjames Rumpfrückbeugen über den Stab.
- 9.—16. Rückbewegung.

IV. Übung.

1. Schlusssprung mit Vierteldrehung nach innen mit Gräßschen der Beine in den Seitgräßstand und Fassen des Stabes mit beiden Händen. Der Stab ruht wieder auf der inneren Schulter. 2.—4. Verweilen. 5.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegung.

1. Kniebeugen mit geschlossenen Knien und Fassen des Stabes ristgriffs. 2.—4. Verweilen.
- 5.—8. Heben in den Nesthang am Stab.
- 9.—16. Rückbewegung.

Zur noch wirkungsvolleren Ausführung gelangen diese Übungen, wenn die erste und dritte Rolle mit der ersten Übung beginnen und die zweite (mittlere Rolle) mit der zweiten Übung und dann selbstverständlich demgemäß abwechseln.





Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort zur ersten und zweiten Auflage	3
Vom Wesen der Stabübungen	5—10
Übungswert S. 5 — Übungsarten S. 5 — Übungs- methode S. 9	
Die Turnsprache	11—13
Grundsätzliches S. 12 — Ausgangsstellung und Griff- arten S. 12	
Die Stabhallen	14—37
Die Hauptübungen des Stabturnens	38—39
Die Übungsverwendung	40—78
Übungsgruppenaufbau S. 40 — Übungsgruppen für Turnabende S. 43	
Festübungen	79—115
Die Stabübungen	98
Rhythmisch-ästhetische Übungen mit dem Holzstabe . . .	99
Gesellschaftsübungen zu Dreien mit Stäben	113



Was bekommt man alles im Bundesgeschäft des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes?



Turn- und Sportkleidung

in Ia Qualität für Turner, Turnerinnen, Fußball-
spieler, Athleten u. Ringer, Leichtathleten, Schwimmer
und Touristen

Sport- und Spielgeräte

wie Fuß-, Faust-, Schleuder-, Raff-, Schlag- und
Zamburinbälle, Schlaghölzer, Zamburinschläger,
Wurfspeere, Vere, Disken, Sprungstäbe, Stoßsteine,
Stoßkugeln, Startpistolen, Stoppuhren, Schiedsrichter-
pfeifen, Rollbandmase usw. in nur bester Ausführung

Bereins-Bedarfsartikel

Geschäftsbücher, Reklameplakate, Abzeichen, Diplome
und so weiter

Bei Bedarf verlange man Preisliste vom
Arbeiter-Turnverlag, AG, Leipzig
Fichtestraße 36