

10/2

BIELEFELD 9.-11. AUG. 1924



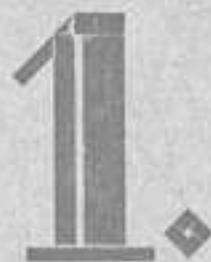
A80-10350

**1. Nordwestdeutsches  
Arbeiter Turn- und  
Sportfest**

5

Paul Eule  
Bremen  
Seewerje Str. 203

AUSGABE: JANUAR 1924



# FESTSCHRIFT

ZUM ERSTEN NORDWEST-  
DEUTSCHEN ARBEITER-  
TURN- UND SPORTFEST  
VOM 9. BIS 11. AUGUST 1924  
IN BIELEFELD

PREIS 50 GOLDPFENNIG

480-10320



In den Tagen vom 9. bis 11. August 1924 soll die erste größere Veranstaltung unseres 11. Kreises in Bielefeld stattfinden. Das Fest bleibt aber nicht nur auf den 11. Kreis beschränkt, sondern unsere Nachbarkreise, mit denen wir den Nordwestdeutschen Verband bilden, werden sich an dieser Veranstaltung beteiligen. Es sind dies der 3. Kreis (Hamburg, Lübeck, Schleswig-Holstein, Mecklenburg), der 6. Kreis (Rheinland und Westfalen) und der 13. Kreis (Provinz Hessen-Kassel). Träger des Festes bleibt der 11. Kreis unter tatkräftiger Unterstützung des 4. Bezirks (Bielefeld). Es gilt von nun ab unsere ganze Kraft und Tätigkeit in Verein, Gruppe, Bezirk und Kreis in den Dienst des Festes zu stellen, wenn uns der Erfolg sicher sein soll. Wir wollen durch eine großangelegte Massenkundgebung für die Arbeiter-Turn- und Sportbewegung während der Festtage demonstrieren. Es soll der Öffentlichkeit



A80-10350

gezeigt werden, daß für die Arbeiter-Turner und Sportler die Pflege der Körper- und Leibesübung kein leeres Gerede ist, sondern Turnen, Sport und Spiel ist für uns „Arbeit im Gewande jugendlicher Freude“. Durch die Pflege geregelter und systematisch betriebener Körper- und Leibesübungen heben wir die Volkskraft und stärken die Volksgesundheit. Unser Ziel ist, die Jugend zu gesunden und lebensfrohen Menschen zu erziehen und der Arbeiterschaft im Kampfe um ihre Menschenrechte körperlich gesunde und geistig klare Klassenkämpfer zuzuführen. Diese Ziele müssen auch dem Ersten Nordwestdeutschen Arbeiter-Turn- und Sportfest in Bielefeld Kraft und Inhalt geben. Von diesem Feste aus muß eine mächtige Vor- und Aufwärtsentwicklung der Arbeiter-Turn- und Sportbewegung innerhalb unserer Kreise ihren Ausgang nehmen.

Dazu bedürfen wir die Mitarbeit aller Turn- und Sportgenossen und -genossinnen. Rege Werbetätigkeit muß in den Vereinen einsehen, keine Gelegenheit darf ungenützt gelassen werden, um auf das große Treffen in Bielefeld hinzuweisen. Die großen Massenübungen machen es einem jeden Einzelnen zur Pflicht, aktiv mitzuwirken. Hier fehle keiner. Das setzt voraus, daß alle Übungen schon jetzt fleißig geübt werden, wenn der Erfolg der Massenübungen gesichert sein soll. Zur Durchführung des Festes sind aber auch große finanzielle Mittel notwendig. Die geschäftlichen Vereinsleitungen haben dafür zu sorgen, daß die herausgegebenen Garantiefondsmarken sofort umgesetzt werden. Anfang des Jahres 1924 wird ein Extrabeitrag für alle Kreismitglieder ausgeschrieben. Wir rechnen trotz der schweren Zeit auf die Opferwilligkeit unserer Genossen im Lande. Nur mit ihrer Hilfe und Unterstützung kann das Werk gelingen.

Und nun mit vereinten Kräften an die Arbeit!

Bremen, Dezember 1923. M. Zahn, Kreisvertreter.

## Vorläufiges Festprogramm

Sonnabend, den 9. August

- 7 Uhr: Beginn der sportlichen Wettkämpfe
- 11 „ Vorprobe zu den Massenübungen
- 3 „ Beginn der Ausscheidungswettkämpfe um die Meisterschaften und Turnspiele auf allen öffentlichen Plätzen
- 5 „ Fußballspiele auf allen öffentlichen Plätzen
- 6 „ Festeröffnung im Burghof der Sparenburg
- 8 „ Kommerse verbunden mit Aufführungen der Vereine und Bundesschulen.

Sonntag, den 10. August

- 7 Uhr: Fortsetzung der sportl. Wettkämpfe, Beginn der Gerätewettkämpfe
- 8 „ Zwischenläufe für die Meisterschaften
- 12 „ Stellen zu den Festzügen. (Bezirksweise: Bezirks-Trommlerkorps, sämtliche Jähnen, aktive Turner, Turnerinnen und Sportler.) Mitglieder in Zivilkleidern werden nicht zugelassen. Ein Trommlerkorps muß mindestens 24 Mann stark sein.
- 1 „ Haupt-Festzug
- 2 „ Massenaufführungen der Radfahrer
- 3 „ Massenaufführungen der Turner, Turnerinnen und Sportler
- 4 „ Fußballwettkampf um die Nordwestdeutsche Meisterschaft. Endkämpfe in Wurf- und Sprungkonkurrenzen
- 5<sup>1/2</sup> „ Schlagballwettkampf um die Nordwestdeutsche Meisterschaft. Endkämpfe in Laufkonkurrenzen
- 6<sup>1/2</sup> „ Sonderaufführungen der Kreise, Bezirke und Vereine

Montag, den 11. August

- 7 Uhr: Fortsetzung der Wettkämpfe auf dem Festplatz. Austragung der Kreismeisterschaften in Turnspielen
- 9 „ Beginn der wassersportlichen Wettkämpfe im Freibad Schildesche
- 1 „ Kinder-Festzug
- 2 „ Handball-Wettkampf um die Nordwestdeutsche Meisterschaft
- 3 „ Massenaufführungen der Knaben und Mädchen des 4. Bezirks
- 4 „ Turnspiel-Meisterschaftskämpfe der Turnerinnen
- 5 „ Sonderaufführungen der Kinder sowie der Bezirke
- 7 „ Siegerverkündigung
- 8 „ Abschiedsfeiern in den Lokalen.

Dienstag, den 12. August, Wanderungen.

## Organisation des Feste's

Offizielle Festadresse: Sportzentrale, Bielefeld, Steinstraße 2

Geldsendungen auf Zahlkarte:

Bielefelder Konsumverein Bielefeld, Postfachkonto Hannover Nummer 46 292

Hauptauschuß: M. Zahn, Bremen, Göffelstraße 60 II.,  
W. Wellerdief, Bielefeld, Steinstraße 2.

Finanzauschuß: H. Rietschel, Bremen, Westerstraße 99,  
Gust. Spilker, Bielefeld-Gellershagen, Töllenbecker  
Straße 131

Technischer Auschuß: Otto Oertel, Bremen, Jade-  
straße 41, Willy Bunte, Bielefeld, Oststraße 1

Wohnungsauschuß: Heinrich Ortman, Bielefeld,  
Zinkenweg 13

Verkehrsauschuß: Heinr. Jorke, Bielefeld, Grünen  
Winkel 11

Auschuß für festliche Veranstaltungen: Wilh.  
Jostes, Bielefeld, Bündler Straße 42

Wirtschaftsauschuß: Julius Kindermann, Sudbrack  
bei Bielefeld, Henriettenstraße 22

Reklameauschuß: W. Wellerdief, Bielefeld, Steinstr. 2

Auschuß für Wanderungen: Heinrich Finkmann,  
Brackwede in Westfalen, Niederstraße 98.

---

---

Gründet Vereinsparkassen

## Arbeiter-Turner und -Sportler an die Front!

Wem von uns sind die Tage von Leipzig nicht mehr in Erinnerung, die erhabenen Momente rufen das dort Erlebte immer wieder von neuem in uns wach. Die gewaltigen Eindrücke waren von beispielloser Wirkung auf uns alle, die wir es mitmachen konnten. Das dort Gesehene wollen wir nun auf unserer nordwestdeutschen Heerschau praktisch verwerten. Dicht gedrängt, Schulter an Schulter wollen und müssen wir aufmarschieren. Unseren nordwestdeutschen Arbeitsbrüdern zur Freude, unsern Segnern zum Trutz wollen wir zeigen, welche gewaltigen moralischen Kräfte der Arbeitersport zu entfalten vermag, wenn auch die wirtschaftlichen und politischen Verhältnisse nicht rosig sind. Wir Arbeiter-Turner und -Sportler müssen uns mit gehobener Brust über diese Schranken hinwegsetzen und uns mit eisernem Willen den gegebenen Verhältnissen entgegenstemmen. Wir wollen und müssen siegen!

Anschließend wird das gesamte technische Material veröffentlicht. Nun heißt es: „An die Arbeit!“ Tüchtig üben und fleißig trainieren ist Vorbedingung, wenn der Erfolg sicher sein soll. Klappt auch mal dieses oder jenes nicht, nur den Mut nicht sinken lassen. Übung macht den Meister.

Die Funktionäre wollen die Meldetermine genau beachten. Rückfragen in dieser Beziehung sollen vermieden werden.

Nun frisch ans Werk ihr nordwestdeutschen Turner- und Sportgenossen! Auf Wiedersehen am 9. August 1924 in Bielefeld!

Der technische Kreisauschuß.  
Otto Oertel, Bremen.

## B e d i n g u n g e n

1. Bis zum 15. Mai 1924 müssen durch die Bezirke die ungefähre Zahl der Freiübungssteilnehmer (Turner, Turnerinnen, Sportler) ermittelt und dem Kreis gemeldet sein.

2. Bis zum 1. Juli 1924 müssen sämtliche Wettkampfteilnehmer (Turner, Turnerinnen, Sportler) und Kampfrichter namentlich mit Altersangabe gemeldet sein. Zu diesem Zweck haben in den Bezirken Ausscheidungskämpfe stattzufinden.

3. Wettkampfteilnehmer, welche 50% der Höchstpunktzahl bei den Vorkämpfen in den Bezirken erreicht haben, werden zum Kreisfest zugelassen.

4. Bei Meldungen um die Meisterschaftskämpfe ist außer der namentlichen Liste das Resultat jeder betreffenden Uebung (auch bei den Einzelkämpfen) und bei den Stafetten die genaue Zeitangabe mit zu melden.

5. Wettkampfteilnehmer, welche auf dem Kreisfest 75% der Höchstpunktzahl erreichen, erhalten ein Diplom, ferner die ersten 3 Sieger bei den Meisterschaften.

6. Als Nenngeld wird erhoben: Für Wettkämpfer 0,50 Mark, für Mannschaften 3,00 Mark. Der Betrag ist der Hauptmeldung beizufügen. Nimmt ein Wettkämpfer oder eine Mannschaft an mehreren Wettkämpfen teil, so sind für jeden Wettkampf diese Beträge zu entrichten.



Unermüdlisches Trainieren sichert den Erfolg

## Turnerische Wettkämpfe

A. Zehn- und Dreizehntkampf für Männer (Oberstufe).

Red., Schwungübung. Aus dem Seitstreckhang zwiegriffs, linke Hand Kamm-, rechte Hand Risgriff, Durchschwungdrehtippe mit halber Drehung rechts um den linken Arm in den Stütz vorlings, Zehlgüberschwung in den Hang, Durchhocken. Kippe rücklings, Fallen in den Schwebegang rücklings, Zehlgaußschwung vorwärts mit halber Drehung rechts um den rechten Arm in den Stütz vorlings, Unterschwung in den Hang, Schwungstemme, Zehlgummschwung in das flüchtige Handstehen, Riesenzehlgummschwung rückwärts zweimal, Drehschwungstemme kreuzgriffs rechts über links, Stützkippe, Wellumschwung vorwärts und Höhe.

Red., Kraftübung. Aus dem Seitstreckhang risgriffs, Heben des gestreckten Körpers in den Sturzhang vorlings, Wellaufzug, Senken rückwärts in den Schwebegang, Durchhocken und Strecken des Körpers in den Sturzhang rücklings, Senken in die Hangwage (4 Zeiten verhalten); Senken in den Streckhang rücklings, Griff lösen links, halbe Drehung um den rechten Arm und Wiedererfassen der Stange risgriffs, Aufstemmen, Ueberschlag vorwärts mit gebeugten Armen.

Barren, Schwungübung. Aus dem Außen-Seitstand vorlings risgriffs vor der Barrenmitte. Kehre rechts in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges und sofortiges Aufstehen mit halber Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen, Schwingen in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rollen rückwärts in das flüchtige Handstehen mit gebeugten Armen, Senken und Vorschwingen durch den Beugestütz, am Ende des Vorschwunges, Stützlehre mit halber Drehung links in den Streckfuß, Fallen in den Schwebegang, Kippe und Kehre links über beide Holme.

Barren, Kraftübung. Aus dem Außen-Seitstand vorlings risgriffs vor der Barrenmitte, Vorhüpfen in den Hangstand, Aufstemmen, Griffwechsel links zum Kammgriff, Heben des gestreckten Körpers in die Stütz wagen auf dem linken Arm, Griff lösen rechts und Erfassen des entfernteren Holmes und Heben des Körpers mit Viertel-Drehung links in das Quer-Oberarmstehen, langsames Rollen in das Wägeliegen rücklings (hierbei wird der Körper von den seitgespreizten Daumen in Beckenhöhe unterstützt), Senken in den Oberarmhang, Aufstemmen in den Streckfuß mit Vorhalte der Beine, Heben des Körpers in das Handstehen, Senken und Planke links mit Viertel-Drehung links (Plankenwende) in den Querstand links seitlings.

Pferd, Schwungübung. 115 cm hoch. Aus dem Seitstand vorlings weichgriff auf den Pauschen. Sprung in den Streckstüz und sofort Kreispreizen des linken Beines links zweimal, Kreisflanke links, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Schere rechts, Spreizen links in den Stüz rücklings, Rückflanken rechts, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Uberschwingen beider Beine über den Hals (Zintehaltung) und dreifache Kehre in den Querstand rechts seitlings am Hals.

Pferd quer, Riesenhochsprung. Pferd quer, 125 cm hoch, mit hintergespannter 135 cm hoher Schnur und kleinem Sprungbrett, Entfernung zwischen Brett und Pferd 90 cm, Entfernung zwischen Schnur und Pferd 20 cm.

Volkstümliche Uebungen für den Dreizehnkampf.

100-m-Lauf, Stabhochspringen, Schlagballweitwerfen.

B. Siebenkampf für Männer (Alterstufe). Mindestgrenze 40 Jahre.

Red, Schwungübung. Aus dem Seitstreckhang ristgriff, Schwungkippe, Ueberhoden links in den Seitstüz quergrättschend, Mühlam- und abschwung rückwärts, Zurückhoden links, Kippe, Felsüberschwung in den Hang, Riesenwellaufschwung, Unterschwingung mit halber Drehung links in den Seitstand vorlings.

Barren, Schwungübung. Aus dem Querstand vorlings Sprung in den Oberarmhang, Aufsteigen am Ende des Rückschwunges, Vorschwingen durch den Beugestüz, Stützkehre mit halber Drehung links in den Oberarmhang, Kippe, Rollen vorwärts, Rollen rückwärts in den Stüz, am Ende des Vorschwunges Spreizen des linken Beines vor die rechte Hand, Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Liegestüz vorlings mit Stüz auf den entfernteren Holm, Ein- und Zurückschwingen des rechten Beines in die Holmgasse und sofort Kehre links in den Querstand rechts seitlings.

Pferd, Schwungübung. Aus dem Seitstand vorlings am Hals, Griff links auf den Hals und rechts ellgriff auf die Vorderpausche, Sprung in den Stüz und sofort Schraubenspreizen links mit ganzer Drehung links in den Seitstüz quergrättschend im Sattel, Spreizen links in den Stüz vorlings, Spreizen rechts zwischen die Pauschen, Schere links, Spreizen rechts in den Stüz rücklings, Flanke links in den Stüz vorlings, Kreispreizen des linken Beines links, Uberschwingen beider Beine über das Kreuz (Zintehaltung), Kehre rechts über den Sattel in den Querstand links seitlings.

Anmerkungen Seite 12.

C. Zehnkampf für Frauen (beide Altersklassen).  
Pflichtübungen.

Red, Schulter hoch. Aus dem Seitstand vorlings ristgriff, Rückstellen rechts. Wellaufschwung rückwärts in den Stüz vorlings, Spreizen links zwischen die Hände, Knieumschwung rückwärts, Spreizen rechts in den Seitstüz, Griffwechsel zum Kammgriff, Senken des Körpers in den Bauchstüz rücklings und Grifflösen in den Oberarmhang rücklings. Niedersprung in den Seitstand rücklings.

Pferd, seit. Mit 3 Schritt Anlauf Sprung in den flüchtigen Schwebestüz und sofort Stoßen in den Stüz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stüz vorlings, Aufknieen im Sattel, Grifflösen und Rückziehschwingen der Arme (Hände sind geballt). Sprung in den Streckstand im Sattel, Senken in die Standwage vorlings auf dem linken Bein (Arme längsseits des Körpers), Erfassen der Pauschen und Senken des Körpers in den Stüz vorlings, Kreispreizen des linken Beines rechts und des rechten Beines links, Niedersprung in den flüchtigen Seitstand vorlings und sofort Ueberhoden mit halber Drehung links in den Seitstand vorlings mit Griff auf den Pauschen.

Barren, Brusthoch. Aus dem Querstand vorlings Sprung in den Stüz, Vor- und Rückschwingen. Am Ende des nächsten Vorschwunges Spreizen links vor die rechte Hand. Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit halber Drehung links in den Grättsstüz vor den Händen, Einschwingen in das Schulterstehen rechts, Senken und Vorschwingen in den Außenquerstüz vor der rechten Hand. Grifflösen, halbe Drehung rechts, Spreizen rechts in den Grättsstüz vor den Händen, Einschwingen rechts, Schneite hinter den Händen mit halber Drehung rechts in den Grättsstüz vor den Händen. Grifflösen und Erfassen der Holmenden, Einschwingen und beim nächsten Vorschwung Grättsche in den Querstand rücklings.

Anmerkungen Seite 12.

Volkstümliche Uebungen hierzu.

1. 100-Meter-Lauf.
2. Kugelhoden, 5 Kilo, aus dem Kreis.
3. Hochsprung mit Anlauf.

D. Siebenkampf für Frauen (Oberstufe).

Pflichtübungen.

Red, Sprunghoch. Mit 3 Schritt Anlauf Sprung in den Seitstreckhang ristgriff, am Ende des 2. Vorschwunges Durchhoden links, Knieaufschwung vorwärts, Spreizen links in den Stüz vorlings.

Spreizen rechts zwischen die Hände, Knieumschwung rückwärts, Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Stütz vorlings. Wellumschwung rückwärts, Senken des Körpers rückwärts durch den Beugefuß in den Streckhang, Niederschwung.

Pferd, seit. Aus dem Seitstand vorlings Speichgriff auf den Pausen, Sprung in den Stütz, Kreispreizen des rechten Beines rechts, Flanke links in den Stütz rücklings. Spreizen des linken Beines rechts in den Schwebefuß quergreifend, Schere links, Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschfuß auf dem Hals, mit Stütz fassgriff auf der Vorderpausche. Wendabstehen rechts in den Querstand links seitlings am Hals.

Barren, 1,40—1,50 Meter hoch. Aus dem Querstand vorlings Sprung in den Oberarmhang, nach dem zweiten Vorschwingen Rippe in den Grätschfuß vor den Händen, Einschwingen und Schwingen in das Oberarmsehen, Senken und am Ende des Vorschwingens Spreizen links über den rechten Holm, Schraubenspreizen rechts mit Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Spreizen rechts in die Holmgasse (Wendelschwung), Schere rechts, Schere links, Spreizen rechts in den Liegestütz vorlings. Viertel-Drehung links in den Außenquerfuß (rechte Hand griffest am vorderen Holm), Fehlerflanken absetzen links in Seitstand rücklings.

## A n m e r k u n g e n :

1. Außer den für den Sieben-, Zehn- und Dreizehn-Kampf vorgeschriebenen Pflichtübungen wird an jedem Gerät noch eine Kürübung und eine Pflichtfreiübung geturnt. Die Pflichtfreiübung wird am Wettkampfmorgen aus den allgemeinen Freiübungen der Turner bzw. Turnerinnen ausgelost.
2. Sämtliche Pflichtübungen können auch gegenseitig geturnt werden.
3. Beschwerden irgendwelcher Art sind sofort dem Wettkampfausschuß für das Männerturnen zu melden. Richten sich dieselben speziell gegen Kampfrichter, so ist der Kampfrichterausschuß sofort in Kenntnis zu setzen.
4. Es ist den Wettkämpfern und Kampfrichtern strengstens untersagt, sich gegenseitig in Streitigkeiten einzulassen.

## Sportliche Wettkämpfe

### a) Männer.

Dreikampf für Fußballer (Oberstufe).

1. 100-m-Lauf. 2. Fußballweitstoßen. 3. Weitsprung mit Anlauf.

Zehnkampf (Oberstufe).

1. 100-m-Lauf. 2. Hochsprung mit Anlauf. 3. Weitsprung ohne Anlauf. 4. Kugelstoßen, 7 $\frac{1}{4}$  kg, aus dem Kreis. 5. Schleuderball.

Zehnkampf (Oberstufe).

1. 100-m-Lauf. 2. 100-m-Hürdenlauf (vier Hürden). 3. Speerwerfen. 4. Kugelwerfen, 5 kg. 5. Schleuderball. 6. Diskus aus dem Kreis. 7. Weitsprung mit Anlauf. 8. Hochsprung ohne Anlauf. 9. Kugelstoßen, 7 $\frac{1}{4}$  kg, aus dem Kreis. 10. Stabweitsprung.

### b) Frauen.

Dreikampf. 1. 100-m-Lauf. 2. Kugelstoßen, 5 kg, aus dem Kreis. 3. Weitsprung mit Anlauf.

## Mannschafts- und Einzelwettkämpfe um die nordwestdeutschen Meisterschaften.

### a) Männer. Einzelwettkämpfe.

1. Laufen: 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 und 100-m-Hürdenlauf (vier Hürden).
2. Gehen: 2000—5000 m.
3. Springen: Hochsprung mit und ohne Anlauf. Weitsprung mit und ohne Anlauf. Dreisprung mit Anlauf (Art beliebig). Stabhochsprung.
4. Werfen: Speer, Schleuderball und Diskus.
5. Stoßen: Kugelstoßen, 7 $\frac{1}{4}$  kg, aus dem Kreis. Steinstoßen, 15 kg, mit Anlauf.

### b) Frauen. Einzelwettkämpfe.

1. Laufen: 100 m.
2. Werfen: Schleuderball, 1 $\frac{1}{2}$  kg. Schleuderballweitwerfen.
3. Stoßen: Kugelstoßen aus dem Kreis, 5 kg.
4. Springen: Hochsprung mit Anlauf. Weitsprung mit und ohne Anlauf.



c) Männer. Mannschaftswettkämpfe.

Stafetten: 1. 4×100 m. 2. 10×1000 m. 3. Schwedenstafette 400, 300, 200, 100 m. 4. Olympische Stafette 800, 200, 200, 400 m. 5. Fußballer 3000 m, 11 Mann, 1×800, 2×400, 2×300, 2×200, 4×100 m. 6. Jugend 4000 m, 20 Mann, je 200 m.

d) Frauen. Mannschaftswettkämpfe.

Stafetten: 4×100 und 10×100 m.

## A n m e r k u n g e n :

1. Sämtliche Teilnehmer an den Kämpfen um die Meisterschaften müssen an den Vor- und Zwischenkämpfen teilnehmen, Nichtantretende scheiden aus.
2. Beschwerden irgendwelcher Art müssen sofort dem Wettkampfausschuss für vollständige Uebungen unterbreitet werden. Nichten sich dieselben speziell gegen Kampfrichter, so ist der Kampfrichterausschuss sofort in Kenntnis zu setzen.
3. Es ist den Wettkämpfern und Kampfrichtern strengstens untersagt, sich in Streitigkeiten einzulassen.



---

K a u f t G a r a n t i e f o n d s m a r k e n

## T u r n s p i e l - W e t t k ä m p f e

Unsere schönen Turnspiele sollen sich dem großen Festprogramm würdig einreihen. Die Vereine, Gruppen und Bezirke wollen alle Vorarbeiten für den Serienbetrieb treffen. Sobald der „Grüne Plan“ es zulässt, muß der Spielbetrieb im Gange sein. Dem Kreisturnspielleiter Paul Eule, Bremen, Pastorenweg 154, müssen bis

1. Juli 1924

folgende Bezirksmeister gemeldet sein: Schlagball o. E. (Männer, A-Klasse), Faustball (Männer, A-Klasse), Handball (Männer, A-Klasse), Handball (Frauen, A-Klasse), Trommelball (Frauen, A-Klasse). Ferner muß gemeldet werden: Genaue Adresse der Mannschaftsführer und der Schiedsrichter. Letztere müssen tüchtig sein und dem Kreis Ausschuss während der Festtage zur Verfügung stehen.

## P r o p a g a n d a - T u r n s p i e l e

Vereine, welche während der Festtage Propaganda-Turnspiele zeigen wollen, müssen bis zum 15. Juni 1924 an den Bezirksturnspielleiter Ernst Knauer, Vielesfeld-Sieker Nr. 385, gemeldet haben. Diese Propagandaspiele werden des Sonnabends ausgetragen.

Des weiteren können die Bezirke Jugendmannschaften in Schlagball o. E. und Handball melden. Zugelassen werden nur solche Jugend-Spieler, welche erst nach dem 1. Mai 1924 17 Jahre alt werden. Schülermannschaften in Schlagball o. E. und Handball, Schülerinnenmannschaften in Trommelball nur solche, wo kein Spieler vor dem 1. Mai 1924 14 Jahre alt wird. Jugend- und Kinder-Turnspiele werden am Fest-Montag ausgetragen.

## Fußballspiel-Wettkämpfe

Wie zum Bundesfest 1922 in Leipzig, so soll auch auf dieser großen Veranstaltung der Fußballsport voll und ganz zur Geltung kommen. Die Mannschaften der beteiligten Bezirke und Kreise müssen rechtzeitig eintreffen, um des Sonnabends auf sämtlichen Plätzen des 4. Bezirks Propagandaspiele auszutragen. Da 40 Mannschaften für diese Spiele in Frage kommen, müssen die einzelnen Bezirke ihre Mannschaften bis zum 31. März 1924 an den Kreisfußballspielleiter Fritz Blumeier, Bremen, Delmenhorster Straße 13, melden. Der im Januar herauskommende Meldebogen muß von den Bezirksleitern gewissenhaft ausgefüllt werden. Am Hauptfesttage wird die Nordwestdeutsche Meisterschaft (also Festmeisterschaft) ausgetragen.

Mannschaften, welche gewillt sind, nach Abschluß des Festes in den beteiligten Bezirken Spiele auszutragen, wollen dieses ebenfalls rechtzeitig dem Kreisfußballspielleiter melden.

Die Festtage bieten auch den Fußballspielern Gelegenheit, nach außen hin zu beweisen, daß auch sie gewillt sind, ihren Körper nicht nur einseitig im Fußballsport zu stählen, sondern daß sie durch Betätigung auf den verschiedensten sportlichen Gebieten ihrem Körper neue Kräfte zuführen wollen. Bei den vollstümlichen Wettkämpfen ist ein besonderer Dreikampf vorgesehen, der den Genossen vom Fußballsport es ermöglicht, mit einander die Kräfte auch hierin zu messen. Ferner ist es Pflicht eines jeden Fußballspielers, an den Massen-Trainingsübungen teilzunehmen. Der Fußballer darf in dieser Beziehung dem Turner um nichts nachstehen. Vorbedingung ist, daß sich jeder Sportler regelmäßig an den Übungsstunden beteiligt. Jeder Fußballer trage jedoch zum Gelingen der Veranstaltung mit besten Kräften bei. Also: Frisch ans Werk!

## Wassersportliche Wettkämpfe

1. Hauptkämpfe. Beginn: Montag, 11. August,  
9 Uhr morgens.

- Nr. 1 Reiten, ausgeführt von „Frei Raß“ Bielefeld.  
„ 2 Schwimmen für Kinder a) Knaben 50 m bel., b) Mädchen 50 m bel.  
„ 3 Herrenlagenstaffel 4×100 m  
„ 4 Damenlagenstaffel 4×100 m  
„ 5 Jugendlagenstaffel 4×100 m a) männlich, b) weiblich  
„ 6 Herrenschwimmen 200 m bel.  
„ 7 Springen wie in den Ausscheidungskämpfen a) Herren, b) Damen  
„ 8 Wasserballspiel. Jugend, die beiden besten Mannschaften  
„ 9 Schwedenstaffel 100, 200, 300, 200, 100 m  
„ 10 Jugendfreistilstaffel 3×100 m  
„ 11 Vereinsmehrkampf a) 100-m-Schwimmen bel., b) 3 Pflichtsprünge 56/3, 87/3, 104/1, c) Wasserballweitwurf, d) Tauchen an der Sicherheitsleine  
„ 12 Damenbruststaffel 3×100 m  
„ 13 Kegeltauchen  
„ 14 Rettungsübungen mit Erläuterungen  
„ 15 Wasserballspiel. Herren, die beiden besten Mannschaften  
„ 16 Wasserballspiel. Damen, die beiden besten Mannschaften

2. Ausscheidungskämpfe. Beginn: Sonntag, 10. August,  
8 Uhr morgens.

- Nr. 1 Schwimmen für Kinder a) Knaben 50 m Brust, b) Mädchen 50 m Brust  
„ 2 Jugendfestschwimmen 100 m Brust (männlich)  
„ 3 Jugendfestschwimmen 100 m Brust (weiblich)  
„ 4 Herrenschwimmen 100 m Brust  
„ 5 Damenschwimmen 100 m Brust  
„ 6 Jugendschwimmen 100 m Seite (männlich)  
„ 7 Jugendschwimmen 100 m Seite (weiblich)  
„ 8 Herrenschwimmen 100 m Seite  
„ 9 Damenschwimmen 100 m Seite  
„ 10 Kinderschwimmen 50 m bel., a) Knaben, b) Mädchen  
„ 11 Jugendschwimmen 100 m Rücken (männlich)  
„ 12 Jugendschwimmen 100 m Rücken (weiblich)

Nr. 13	Herrenschwimmen	100 m Rücken			
"	Damen Schwimmen	100 m Rücken			
"	Jugend Schwimmen	100 m S (männlich)			
"	Jugend Schwimmen	100 m S (weiblich)			
"	Herren Schwimmen	100 m S			
"	Damen Schwimmen	100 m S			
"	19 Springen	a) Herren 3 Pflichtsprünge	4	38	74
			3 m	3 m	1 m
		2			
		1 Pflichtsprung			
		1 Kürsprung			
"	20 Springen	b) Damen 3 Pflichtsprünge	2	37	74
			3 m	3 m	1 m
		2 Kürsprünge			
"	21 Wasserballauscheidungskämpfe	a) Jugend, b) Damen, c) Herren.			

Die Wettkämpfe sind offen für alle Bundesvereine. Die Bahnlänge beträgt 100 Meter, die Höhe der Bretter 1 m und 3 m. Für die Wettkämpfe gelten die Bestimmungen des A. W. O. Gestartet wird mit Startsprung. Für sämtliche Einzelwettkämpfe kommt nur eine Meldung in Frage. Jeder Startende hat sich mit zwei Nummern vor seinem Start beim Startordner zu melden, widrigenfalls er vom Start ausgeschlossen wird. Nachbestellungen werden nicht berücksichtigt. Falls sich an den Mannschaftswettkämpfen zu viele Vereine beteiligen, werden dieselben auch am Sonntag ausgetragen. Meldeschluß am 4. Sonntag vor dem Fest, Meldeöffnung am 3. Sonntag vor dem Fest. Stoppuhren und Kampfrichter sind mit anzumelden. Sämtliche Meldungen haben namentlich zu erfolgen. Meldungen sind zu richten an H. Wötjen, Bremen, Teerhof 41.

A. A.: Der technische Ausschuss, Gruppe Wassertante.

## Trainingsübungen der Sportler

Die Übungen werden nach der Stephanie-Gabotte geturnt, wie die Bundesübungen 1922. Die Teilnehmer sollen nur mit der schwarzen Sportlerhose bekleidet sein. Jede Übung wird dreimal wiederholt, also im ganzen viermal geturnt.

1. Übung. 1. Ausfall rechts rückwärts mit Schwingen der Arme durch die Vor- in die Schlaghalte. 2.—9. Fortgesetzt Strecken und Beugen des rechten Beines mit Seit schlagen und Beugen der Arme (der rechte Fuß ist aufgesetzt). 10. Viertel-Drehung rechts in den Seitgrätschstand mit Seit schlagen der Arme. 11. Schlusstritt rechts, mit Seitabschwingen der Arme und Aufschlagen auf die Oberschenkel. 12. Rührt euch. 13.—15. Pause. 16. Grundstellung.

2. Übung. 1. Weites Rückstellen rechts und Stütz der Hände auf den Boden. 2.—9. Anhocken rechts und links im Wechsel. 10. Strecken des Körpers mit Viertel-Drehung rechts in den Seitgrätschstand mit Seit schwingen der Arme. 11. Schlusstritt rechts mit Seitabschwingen und Aufschlagen auf die Oberschenkel. 12. Rührt euch. 13.—15. Pause. 16. Grundstellung.

3. Übung. 1. Hüpfen in den Seitgrätschstand mit Seit schwingen der Arme. 2.—4. Kleines Trichterkreisen rückwärts. 5.—9. Großes Trichterkreisen rückwärts (auf 9 bleiben die Arme in der Seit halte). 10. Schlusstritt mit Viertel-Drehung rechts und Seitabschwingen mit Aufschlagen auf die Oberschenkel. 11. Rührt euch. 12.—15. Pause. 16. Grundstellung.

4. Übung. 1. Kniebeugen mit Stütz der Hände auf den Boden (Knie geschlossen). 2. Rückhüpfen in den Liegestütz vorlings. 3.—4. Armbeugen und Strecken. 5. Viertel-Drehung links in den Liegestütz seitlings (der linke Arm wird durch die Seit halte geschwungen, dann angelegt). 6. Pause. 7. Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz vorlings. 8.—9. Armbeugen und Strecken. 10. Viertel-Drehung rechts in den Liegestütz seitlings (der rechte Arm wird durch die Seit halte geschwungen, dann angelegt). 11. Pause. 12. Viertel-Drehung links in den Liegestütz vorlings. 13. Anhocken mit Strecken des Körpers, Viertel-Drehung rechts und Seit schwingen der Arme. 14. Seitabschwingen mit Aufschlagen auf die Oberschenkel. 15. Rührt euch. 16. Grundstellung.

5. Übung. 1.—4. Heben in den Beihenstand mit Seit heben der Arme in die Schrägseit hochhalte. 5. Innenarmkreis in die Seit halte und tiefe Kniebeuge. 6.—7. Strecken der Beine in den Beihenstand. 8.—10. Heben der Arme in die Schrägseit hochhalte. 11. Tiefe Kniebeuge mit Stütz der Hände auf den Boden (zwischen den Knien). 12. Strecken der Beine mit Viertel-Drehung rechts und Seit schwingen der Arme. 13. Seitabschwingen der Arme mit Aufschlagen auf die Oberschenkel. 14. Rührt euch. 15. Pause. 16. Grundstellung.

# Freiübungen der Turner

Jede Übung wird dreimal wiederholt, also im ganzen viermal geturnt.

Kleidung: Weißes Turnhemd, lange weiße Hosen.

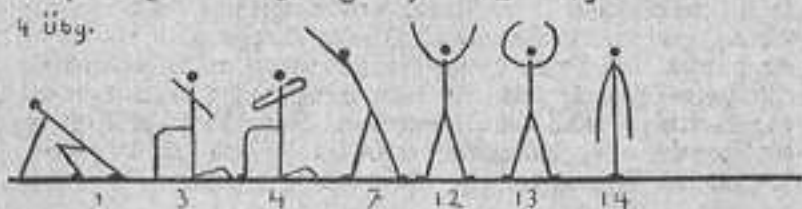
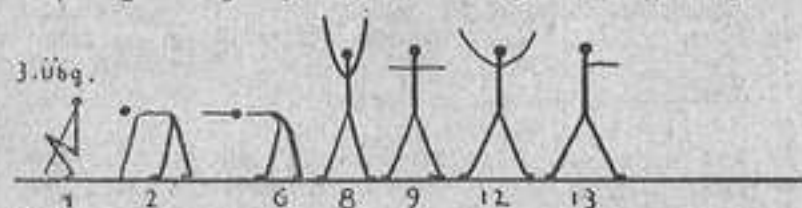
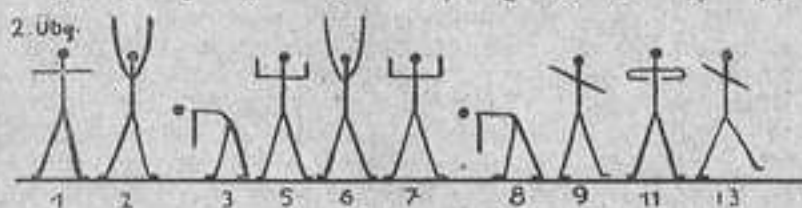
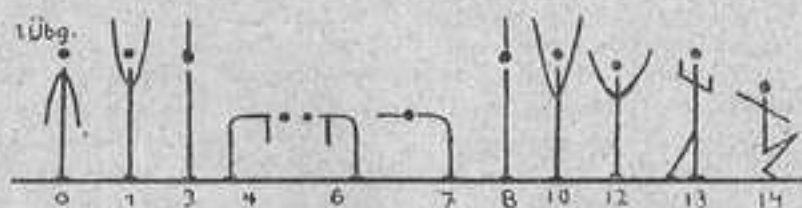
Musik: Bundesfreiübungen 1922.

1. Übung. 1. Seithochschwingen der Arme. 2. Verweilen. 3. Rumpfdrehen links. 4. Rumpfvorbeugen mit Tiefschwüngen der Arme. 5.—9. Langsames Rumpfdrehen rechts (halbe Drehung in den Hüften), Strecken des Körpers und Hochschwingen der Arme. 10. Rumpfdrehen links (nach vorn). 11.—12. Rumpfrückbeugen mit Seilsenken der Arme (Kammhalte). 13. Aufrichten des Körpers, Viertel-Drehung links (ll. Vortrittstellung) und Beugen der Arme zum Stoß. 14. Schlusstritt rechts in die tiefe Kniebeuge mit Seitschwüngen der Arme. 15. Kniestrecken mit Abschwüngen der Arme. 16. Verweilen.

2. Übung. 1. Seitstreifen links mit Seitschwüngen der Arme. 2. Hochschwingen der Arme. 3. Rumpfvorbeugen mit Tiefschwüngen der Arme. 4. Verweilen. 5. Strecken des Körpers mit Beugen der Arme zum Stoß (Hände geballt). 6. Hochstoßen der Arme (Blick nach oben). 7. Beugen der Arme zum Stoß. 8. Rumpfvorbeugen mit Tiefstoßen der Arme (Hände öffnen). 9. Strecken des Körpers mit Viertel-Drehung rechts und Seitschwüngen der Arme. 10. Verweilen. 11. Beugen der Arme in die Schlaghalte (Körper zurück gebeugt). 12. Verweilen. 13. Rückspreizen links mit Seit schlagen der Arme. 14. Schlussstellung links mit Abschwüngen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

3. Übung. 1. Tiefes Kniebeugen in den Hochstand (Knie geschlossen, Hände berühren den Boden). 2. Knie strecken und Sprung in den Seitgrätschstand (der Rumpf bleibt vorgebeugt, die Hände am Boden). 3. und 4. Verweilen. 5.—8. Langsames Rumpfstrecken mit Hochheben der Arme. 9. Dreiviertel-Innenarmkreis in die Seithalte mit Viertel-Drehung links. 10.—12. Langsames Rumpfrückbeugen. 13. Vorspreizen rechts mit Schwingen der Arme durch die Tiefe in die Vorhalte. 14. Schlussstellen rechts mit Abschwüngen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

4. Übung. 1. Weite Auslage rechts rückwärts und Stütz der Hände auf den Boden. 2. Verweilen. 3. Knien rechts, Strecken des Körpers und Seitschwüngen der Arme. 4. Beugen der Arme in die Nadenhalte. 5. und 6. Verweilen. 7. Kniestrecken mit Hochschwingen der Arme (der linke Fuß ist aufgerehlt). 8. Verweilen. 9.—12. Langsames Senken der Arme in die Seithalte mit Rumpfrückbeugen. 13. Viertel-Drehung rechts mit Beugen der Arme in die Hiebhalte über den Kopf. 14. Schlusstritt rechts mit Seitabschwüngen der Arme. 15. und 16. Verweilen.



# Freiübungen der Turnerinnen

Jeder der vier Hauptübungen folgt ohne Pause eine Zwischenübung. Nachdem Haupt- und Zwischenübung einmal links und rechts geturnt, resp. wiederholt worden sind, wird ohne Pause die ganze Übung ebenso, wieder mit der Hauptübung beginnend, noch einmal geturnt.

Die Übungen werden nach eigens vom Musiklehrer Schönweiß, Leipzig, komponierter Musik geturnt (für Klavier und Bandonion im Arbeiter-Turnverlag Leipzig zu haben).

Die Abbildungen zeigen die richtigen, vorbildlichen Stellungen und die gewählte einheitliche Kleidung.

## Erste Hauptübung (Bild 1).

1. und 2. Mit Viertel-Drehung links und hohem Vorspreizen links beginnend ein Schrittwechsel links vorwärts in die Vortrittstellung links (rechten Fuß aufheben) und Vorhoch- und Seitsschwingen der Arme in die Kammschulte. (Die Arme schwingen also erst links seitwärts voraus mit der Drehung links vorwärts und gelangen dann durch die Hochhalte in die Seitkammshulte. Bei 2. ist die Bewegung beendet. Es geschehe dies mit einem energischen Schlussruf.)
3. und 4. Verweilen. (Blick schräg aufwärts, schöne Straffstellung.)
- 5.—8. Langsames Niederklatschen rechts, Rumpfvordrücken und Seithochheben der Arme. (Die Bewegung muß mit dem Rückbeugen und Armheben eingeleitet werden.)
9. Mit kurzem Ruck aufstehen mit Viertel-Drehung rechts und Beugen der Arme in die Nackenhalte. (Hierdurch soll Seittrittstellung links entstanden sein, also der linke Fuß steht auf der ganzen Sohle, der rechte ist aufgesetzt, das gut beachten!)
10. Mit hohem Seitsspreizen rechts Schlussschritt rechts, Rumpsvordrücken und Seitabsschwingen der Arme gebeugt auf dem Rücken. (Bewegungen 9. und 10. müssen einander verweilt im Schrittakt folgen.)
11. und 12. Verweilen. (Blick schräg nach vorn.)
13. und 14. Ein Fußtritt links kreuzend hinter rechts mit leichtem Kniewippen rechts und Seitsschwingen der Arme in Kisthalte bei 13., mit weichem Nieder- und Aufheben der Hände, die Arme leicht gebeugt, Absschwingen bei 14.
15. und 16. Verweilen in Grundstellung.
- 17.—52. Widergleich.

## 1. Hauptübung (Bild 1)



(Stellung 10 von Nr. Seite gesehen)

13 14 Ende (Grundstellung) 15-16 (Pause)

11-12 (Pause)

10

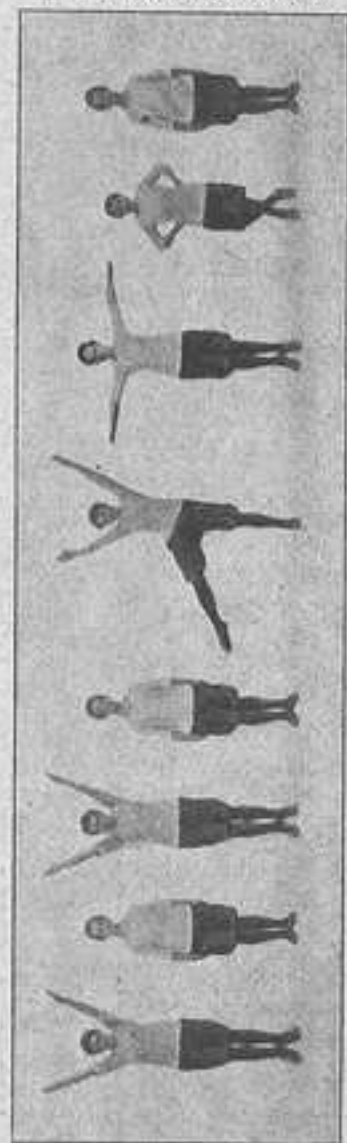
8 (Pause)

5-8 (Pause) (langsam)

2

Anfang

## 1. Zwischenübung (Bild 2)



14 Ende 15-16 (Pause)

11-12 (Pause)

10

8 (Pause)

7

6 (Pause)

5

4 (Pause)

3

Anfang

2. Hauptübung (Bild 3)

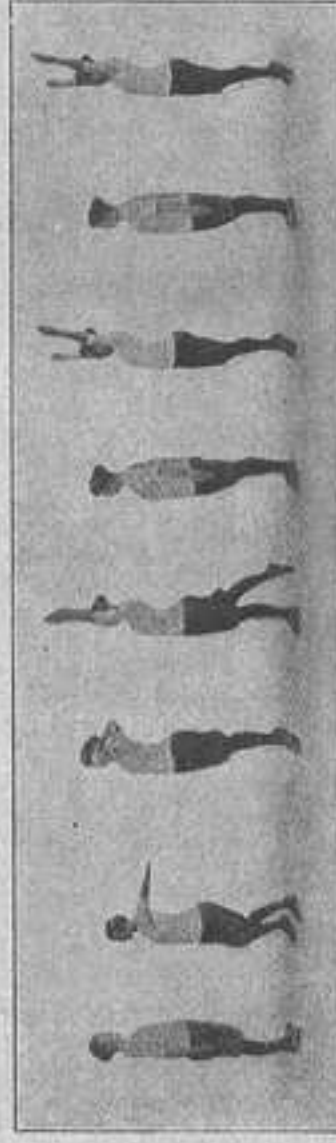


1 2 3 4 5 6 7 8  
(Pause) (langsam)

9 10 11-12 (Pause)

13 14 Ende (15-16 Pause)

2. Zwischenübung (Bild 4)



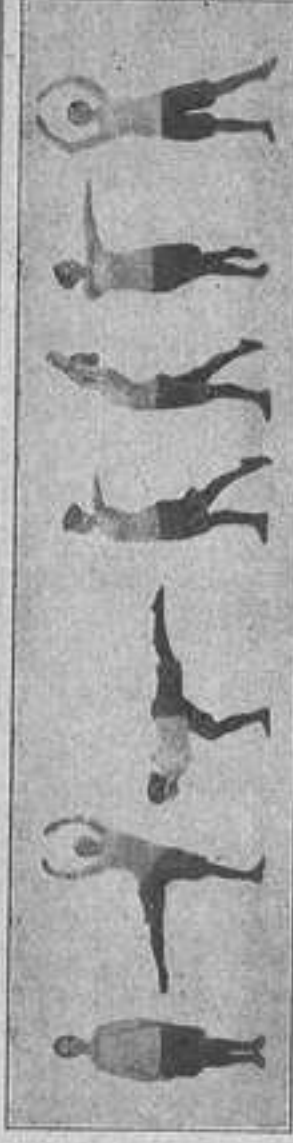
14 Ende (15-16 Pause)

1 2 3 4 5 6 7 8 (von der Seite gesehen)

9 10 11-12 (Pause)

13 14 Ende (15-16 Pause)

3. Hauptübung (Bild 5)



14 Ende (15-16 Pause)

1 2 3 4 5 6 7-8 (Pause)

9 10 11 12 (langsam)

13 14 Ende (15-16 Pause)

3. Zwischenübung (Bild 6)



14 Ende (15-16 Pause)

1 2 3 4 5 6 7 8 (Pause)

9 10 11-12 (Pause)

13 14 Ende (15-16 Pause)

4. Hauptübung (Bild 7)



1 Anfangs (Stellung 9-12 von vorn gesehen)

2-4 (Pausen) (Von der Seite gesehen.)

5-8 (Pausen) (Von der Seite gesehen.)

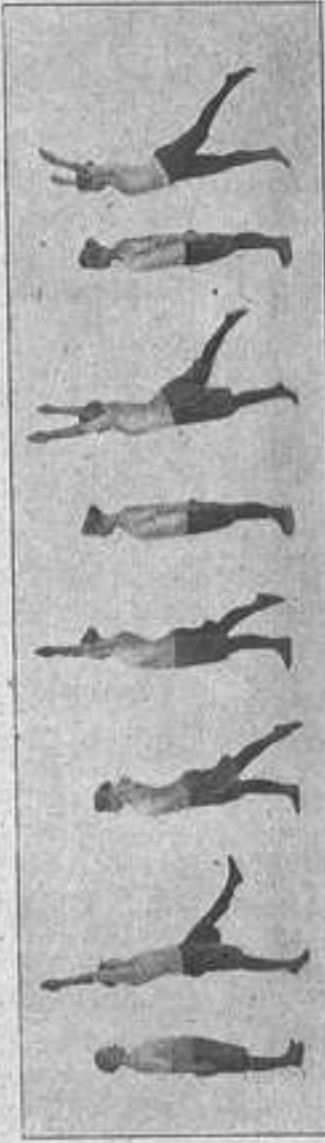
9 (langsf.)

10 (Pausen)

11-12 (Pausen)

13-16 (Pausen)

4. Zwischenübung (Bild 8)



1 Anfangs

2-4 (Pausen)

5-8 (Pausen)

9-12 (Pausen)

13-16 (Pausen)

Erste Zwischenübung (Bild 2).

1. Heben in den hohen Zehenstand mit Seithochschwingen der Arme.
  2. Verweilen.
  3. Mit kurzem Ruck Armdrehen (Handrücken zueinander) mit Seitabschwingen der Arme und Senken in den Sohlenstand.
  4. Verweilen.
  - 5.-8. Wiederholung von 1.-4.
  9. Seitstreiten links mit hohem Seitstreiten rechts und Seithochschwingen der Arme.
  10. Schlussstellen rechts in den Zehenstand mit Seitstritten der Arme mit Drehen in die Kisthalte.
  11. und 12. Verweilen im Zehenstand. (Hochaufgerichtete Stellung).
  13. und 14. Ein Kreuzhupf (rechts hinter links kreuzend) mit flüchtigem Knöchelhüftstuf bei 15. und Abwärtsstrecken der Arme bei 14. 15. und 16. Verweilen.
  - 17.-32. Wie 1.-16., aber rechts hin und wieder mit Kreuzhupf rechts hinter links.
- Hierauf das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, noch einmal wiederholen.

Zweite Hauptübung (Bild 3).

1. und 2. Mit hohem Seitstreiten links beginnend ein Schrittwechsel links seitwärts mit Seithoch- und Seitstritten der Arme in die Seittrittstellung links, rechter Fuß aufgezehlt. Das Seithochschwingen geschieht bei 1., bei 2., mit dem Seitstritten wird der linke Arm gebeugt und die linke Hand an den Hinterkopf angelast = „halbe Nackenhalte“. Blick nach der rechten Hand, die in die Kisthalte gedreht ist. (Wie bei der 1. Übung, so muß auch hier die Bewegung bei 2 mit einem energischen Schlusdruck enden.)
3. und 4. Verweilen.
- 5.-8. Langsames Rumpfsseitbeugen rechts (ohne den Sohlenstand links und das Aufstehen rechts aufzugeben, auch ohne Kniebeugen), und Rundheben des linken Armes über den Kopf, der rechte Arm soll leicht gebeugt schräg tief gesenkt werden, dabei ist die rechte Hand leicht getrümmelt zu heben. Blick nach der rechten Hand. (Hier muß das Übungsbild, Stellung 8, genau angesehen werden. Es soll auch nicht bloß einfaches Seitbeugen gemacht, sondern das ganze Becken zur Seite geschoben werden. Das erst gibt der Übung ihr schönes Aussehen)
9. Energische Viertel-Drehung rechts in die Vortrittstellung rechts mit Schwingen der Arme auf dem kürzesten Wege in die Seitkammhalte.

10. Niedertreten links mit Handstöß links auf den Boden und Hochschwingen des rechten Armes. Blick nach der rechten Hand. (Wegen der Handhaltung das Übungsbild, Stellung 10, ansehen.) Bewegungen 9. und 10. sollen einander im Schritttakt unverweilt folgen. 11. und 12. Verweilen.
13. Rückhaft mit Viertel-Drehung links, Aufsehen in den Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme (Hände in Rißhalte).
14. Sprung in die Grundstellung mit Seitabshwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

#### Zweite Zwischenübung (Bild 4).

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Senken in den Sohlenstand mit Vorabshwingen der Arme. 4. Verweilen.
- 5.—8. Wiederholung von 1.—4.
9. Vorschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Schlusstritt rechts in den Zehenstand und Beugen der Arme in die Nackenhalte. 11. und 12. Verweilen.
13. und 14. Ein Kreuzhupf rechts hinter links mit halber Drehung rechts. Hierbei werden die Arme bei 13. seit- und bei 14., also beim Drehen, auf dem kürzesten Wege abgeschwungen. (Also nicht mit seitgehobenem Arme drehen.) 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Wiederholung von 1.—16. in ganz gleicher Weise auch den Kreuzhupf wieder rechts hinter links. Hierauf das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, noch einmal wiederholen.

#### Dritte Hauptübung (Bild 5).

1. Mit hohem Seitstrecken Seitstellen links und Seithochschwingen der Arme in die Rundhalte über den Kopf. (Hierbei sind die Finger指尖 einander zugekehrt und der Blick nach oben gerichtet.) 2. Verweilen.
3. Kreuzstellen rechts hinter links mit Seitshwingen der Arme in die Linkshalte. (Der rechte Arm macht hierbei Dreiviertel-Außenarmkreis, abwärts beginnend, während der linke Arm einfach seitgeschwungen wird, die Handteller sind nach unten gedreht, Blick nach links). 4. Verweilen.

5. Viertel-Drehung rechts auf der linken Ferse und rechten Fußspitze mit Ab- und Vorhochschwingen der Arme in die Rundhalte über den Kopf. (Die Körperlast ruht auf der linken Sohle, der rechte Fuß ist aufgezehrt. Blick nach oben.)
6. Mit hohem Vorspreizen rechts Vortreten rechts und Seitshwingen der Arme in die Seitarmhalte. (Der linke Fuß ist aufgezehrt.) Bewegungen 5. und 6. im Schritttakt hintereinander. 7. und 8. Verweilen.
- 9.—12. Langsames Vorfinken mit leichtem Kniebeugen rechts und Rückstrecken links in die Standwage vorlings. (Die Handteller werden zu Beginn des Vorfinkens rückhaft nach unten gedreht.)
13. Rumpfsheben, Kniestrecken rechts und Viertel-Drehung links, Seitstrecken links mit Seitstrecken rechts und Seithochschwingen der Arme in die Rundhalte über den Kopf. (Die Viertel-Drehung geschieht zugleich mit dem Rumpfsheben. Auch das Hochschwingen der Arme muß unverweilt erfolgen. Das Seitstrecken und Seitstrecken beschließt diese exakt ausführende Bewegung.)
14. Schlusstellen rechts mit Seitabshwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

#### Dritte Zwischenübung (Bild 6).

1. Heben in den Zehenstand rechts und hohes Seitstrecken links mit Seithochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Schlusstellen links mit Abshwingen der Arme (Armdrehen mit Auf wie bei der 1. Zwischenübung). 4. Verweilen.
- 5.—8. Wiederholung von 1.—4., aber mit Seitstrecken rechts.
9. Seitstrecken links mit hohem Seitstrecken rechts und Seithochschwingen der Arme.
10. Kreuzstellen rechts hinter links auf die Fußspitze mit Seitshwingen der Arme und Drehen in die Rißhalte. 11. und 12. Verweilen.
13. Halbe Drehung rechts auf der linken Ferse und rechten Fußspitze in die Seittrittstellung links (rechter Fuß aufgezehrt) mit rückhaftem Hochschwingen der Arme auf dem kürzesten Wege.
14. Heben in den Zehenstand links, hohes Seitstrecken rechts, Schlusstellen rechts mit Seitabshwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Wiederholung, noch einmal links beginnend. Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.



#### Vierte Hauptübung (Bild 7).

1. Stehen in den Seitenstand mit Seitenschwingen der Arme in die Ritzhalte und im Schrittakt folgend.
2. Mit hohem Vorseizen links Vortreten links (rechts aufstehen) und Seitabtschwingen und Beugen der Arme auf den Rücken. Hochaufgerichtete Straffstellung. 5. und 4. Verweilen.
3. Klüchtiges Niederknien rechts mit Seitenschwingen der Arme in die Ritzhalte und sofort
4. Aufstehen und mit hohem Vorseizen rechts Vorseiten rechts mit Kniebeugen links in die Auslagestellung. Die Arme schwingen hierbei zuerst nach unten und hierauf nach vorn und oben weiter in die Seitkammhalte. Kraftvoller Schwung. 7. und 8. Verweilen.
5. und 10. Während zweier Schrittzeiten halbe Drehung links auf den Fersen, ohne die schräge Stellung des Körpers zu verändern, in die Ausfallstellung links vorwärts.  
Der linke Arm schwingt dabei durch die Tiefhalte in die Seithalte links und wird hier leicht gebeugt. Die linke Hand wird leicht gekrümmt nach oben aufgespitzt (Handrücken oben).
6. Der rechte Arm schwingt auf dem kürzesten Wege mit nach vorn, die rechte Hand stützt auf den linken Oberschenkel über dem Knie. Die Finger sind dabei das Knie umfassend nicht nach vorn, sondern nach links gerichtet. Blick nach der linken Hand. 11. und 12. Verweilen.
7. Kniestrecken links mit Rückseizen rechts und Seitenschwingen der Arme.
8. Schlussstellen rechts mit Seitabtschwingen der Arme.  
15. und 16. Verweilen.
9. — 32. Widergleich.

#### Vierte Zwischenübung (Bild 8).

1. Rückseizen links mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Schlussstellen links mit Vorabtschwingen der Arme. 4. Verweilen.
5. — 8. Wiederholung von 1. — 4., aber mit rechts seizen.
9. Vorschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Vorschreiten rechts in die Vortrittstellung rechts mit Beugen der Arme in die Nackenhalte. 11. und 12. Verweilen.
11. Halbe Drehung links auf der rechten Ferse und linken Fußspitze mit kurzem Hochstrecken der Arme.
12. Mit hohem Seizen links Schlussstellen links und Vorabtschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
13. — 32. Wiederholung in gleicher Weise.  
Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

## Bielefelder Sportzentrale

Arbeiter-Turnverlag A.-G.  
Steinstrasse 2, Ecke Schillerplatz

Turn- und Sportkleidung  
Spiel- und Sportgeräte  
Wanderausrüstungen

Reichhaltige Auswahl in Turn-  
und Sportliteratur / Vereins-Bedarfsartikel

Die Turn- und Sportgenossinnen und -genossen werden durch die

## VOLKSWACHT

über alle Vorkommnisse auf dem Gebiete des Turn- und Sportbetriebes unterrichtet, weswegen alle Bundesmitglieder Leser derselben sein müssen.

## VEREINSDRUCKSACHEN

jeder Art: wie Briefbogen und Kuverts, Mitgliedskarten, Plakate etc.  
ferner Romane und Erzählungen, Bildschmuck sollten  
die Genossinnen und Genossen nur  
beziehen aus der



Buchdruckerei und Buchhandlung „Volkswacht“  
A. Gerisch & Co., Bielefeld, Schulstraße 20.

## Bielefelder Konsum-Verein

eingetragene Genossenschaft mit beschränkter Haftpflicht

ist eine der größten und leistungsfähigsten  
Konsum- und Produktivgenossenschaften  
Deutschlands. Ihm gehören über

**28000 Mitglieder**

an, welche ihre Waren  
entnehmen aus:

79 Warenabgabestellen

8 Schlachterläden

1 Feinkostladen

1 Zigarrenladen

1 Schuhladen

und 1 Möbelladen.

An Produktivbetrieben

besitzt der Bielefelder Konsum-Verein:

2 Bäckereien, Konditorei und Bonbonkocherei,  
1 Schrotmühle, 1 Schlachtere, 1 Kaffeeösterei,  
Weinkellerei, Limonaden- und Selterserzeugung,  
1 Möbelfabrik und Bautischlerei, 1 Bettfedern-  
reinigungsanlage, 1 Schuhmacherei.

Eigene Reparaturwerkstätten / Abteilung für Ver-  
sicherungen aller Art / Leistungsfähige Sparkasse /  
Die Zahl der Beschäftigten beträgt über 600.

Der Leitgedanke des Bielefelder Konsum-Vereins ist:  
„Wir wollen unsere wirtschaftlichen Angelegenheiten in  
die eigenen Hände nehmen und darin behalten,  
zum Wohle der werktätigen Verbraucher!“



Druck: Volkswacht, Bielefeld