

11/5a

1. Nordwestdeutsches
Frauen-Turn-und-Sportfest *
und 2. Kreis-Spielleutetreffen



18. bis 20. Juli 1930 in Minden



* des 11. Kreises

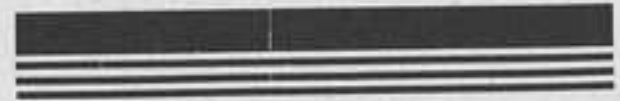
A 80-10355



Übungsmaterial



1. Nordwestdeutsches
Frauen-Turn- und -Sportfest
und 2. Kreis-Spielleutetreffen



18. bis 20. Juli 1930 in Minden

480-1022



A80-10355

Vorwort.

„Immer strebe zum Ganzen, und kannst du selber kein Ganzes werden, als dienendes Glied schließ an ein Ganzes dich an.“

Unser Kreisfrauenfest hat neben seinen technischen Aufgaben noch eine weitere Aufgabe zu erfüllen: durch eine machtvolle Demonstration den noch abseitsstehenden Teil der arbeitenden Frauen zu gewinnen und dem Gegner und den Behörden zu zeigen, daß wir durch unsere organisatorische Stärke und technische Hochentwicklung ein Recht auf Gleichberechtigungsanerkennung haben. Dieses demonstrative Gepräge soll neben den Massendarbietungen und technischen Leistungen im festlichen Gepräge zum Ausdruck kommen. Außer der Belebung durch die Spielmannszüge und Musikkapellen, sollen daran mitwirken: ein Wald von Fahnen und Wimpel, Girlanden, farbenfrohe Ausgestaltung des Festplatzes und der Stadt. So soll das Fest allen Teilnehmern und Zuschauern zu einem großen und bleibenden Ereignis werden. Begeisterung ist der Ausdruck inneren Erlebens, und jeder Erfolg, der begeistert von einer großen Masse getragen wird, ist Quelle der Kraft zu neuer Tat.

Tausende von Herzen werden in den Tagen des Kreisfrauensportfestes für die Ideen des Arbeitersports, für die Ideen der Leibesübungen der werktätigen Frauen im Arbeiter-Turn- und -Sportbund schlagen.

Turn- und Sportgenossinnen, aber auch ihr Turn- und Sportgenossen, Jungen und Mädchen, kommt allesamt nach Minden, um am Gelingen des großen Kreisfrauensportfestes und des Spielmannstreffens Anteil zu haben.

„Frei Heil!“ dem Sieg des 11. Kreises am Kreisfrauensportfest in Minden.

M u m m e,
Kreisfraueturnwart.

D r e e s,
Kreistechnischer Leiter.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort	3
1. Allgemeine Festübungen	5
2. Allgemeine Übungen für ältere Turnerinnen	10
3. Pflichtübungen der turnerischen Wettkämpfe	12
4. Einiges zum Vereins-Wettbewerbturnen	14
5. Massentänze	15
6. Fackelübungen	15
7. Das leichtathletische Programm	17
8. Handballspiele und das weibliche Geschlecht	17
9. Das wassersportliche Programm	18
10. Sondervorführungen der Bezirke	20—32

Meldeschlußtermin für alle Wettkämpfe ist der 1. Juni 1930.

Allgemeine Festübungen.

1. Übung.

Musik der ersten Nürnberger Frauenübung.

Vorspiel: Seitenschreiten links, Arme seitlichheben.

Erster Teil.

1. Takt: Heben in den Zehenstand und starkes Kniebeugen bei gestrecktem Hüftgelenk (sog. steife Kniebeuge), Leisten stark vordrücken, Rumpfsenken rückwärts, dazu Seitabschwingen beider Arme, Berühren der Fersen (Bild 1).
2. Takt: Aufrichten, Seithochschwingen und ein Außenarmkreis.
3. Takt: Starkes Rumpfbeugen, Arme vorabschwingen und berühren des Bodens weit nach rückwärts durch die gegrätschten Beine (Bild 2).
4. Takt: Schnelles Aufrichten, Arme vorhochschwingen und ein Innenarmkreis.
- 5.—8. Takt: Wiederholung von 1.—4. Takt.
9. Takt: Rumpfschwenken links mit Kniewippen und Schwingen des rechten Armes über den Kopf, der linke Arm schwingt hinter den Rücken entsprechend mit.
10. Takt: Nachfedern des Rumpfes.
11. u. 12. Takt: Widergleiche Ausführung wie 9. u. 10. Takt.
- 13.—16. Takt: Wiederholung von 9.—12. Takt.
- 17.—32. Takt: Wiederholung von 1.—16. Takt.

Zweiter Teil.

1. Takt: Beinvorschwingen links.
2. Takt: Beinrückschwingen links, Arme pendeln lose mit.
3. Takt: Beinvorschwingen links mit Hochreißen des Körpers bis an die Brust angezogenen Kanten (Hochsprung). (Bild 3.)
4. Takt: Niedersprung in die tiefe Kniebeuge mit Armrückschwingen.
5. Takt: Aufrichten und Arme vorhochschwingen.
6. Takt: Arme rückschwingen mit starkem Kniewippen.
7. Takt: Mit ausholendem Armschwung, starkes Kniewippen.
8. Takt: Straßhochsprung mit Hochschwingen der Arme und Viertel-Drehung links.
Dreimal wiederholen.

2. Übung.

Musik der dritten Nürnberger Frauenübung.

Vorspiel: Seitenschreiten links und Seitlichheben der Arme.

Erster Teil.

1. Takt: Heben in den Zehenstand und starkes Kniebeugen bei gestrecktem Hüftgelenk, Rumpfdrehbeugen rechts rückwärts, rechte Hand berührt die linke Ferse, linker Arm schwingt über den Kopf (Bild 4).
2. Takt: Aufrichten und Rumpfdrehen nach links mit unterstützendem Armschwingen beider Arme nach links.

- 3.—8. Takt: Wiederholung vom 1. und 2. Takt.
 9. Takt: Rumpfdrehen rechts mit losem Armschwingen beider Arme nach rechts.
 10. Takt: Widergleiche Ausführung.
 11.—16. Takt: Wiederholung des 9. und 10. Taktes.
 17.—32. Takt: Wiederholung des 1.—16. Taktes.

Anmerkung: Am Ende des 16. Taktes erfolgt ein Nachfedern des Rumpfes mit Hochschwingen des rechten Armes über den Kopf und berühren der rechten Ferse mit der linken Hand (= sofortiges Hinübergleiten in den 17. Takt ohne vorheriges Aufrichten).

Zweiter Teil.

1. Takt: Seitwärtschreiten links.
 2. Takt: Seitwärtschreiten rechts hinter links in die Kreuzschrittstellung.
 3. Takt: Seitwärtschreiten links.
 4. Takt: Dreh sprung links seitwärts mit einer ganzen Drehung links. Beim Niedersprung kreuzen der Arme vor dem Körper (Bild 5).
 5.—8. Takt: Schlupfhüpfen am Ort mit Seitwingsen der Arme und Abschwingsen mit Kreuzen vor dem Körper.
 9.—16. Takt: Widergleiche Ausführung.
 17.—32. Takt: Wiederholung des 1.—16. Taktes.

3. Übung.

Musik der zweiten Olympia-Frauenübung. Erster Teil wird einmal wiederholt (der Zwischentakt = 17. Takt wird nicht mitgespielt, flottes Walzertempo).

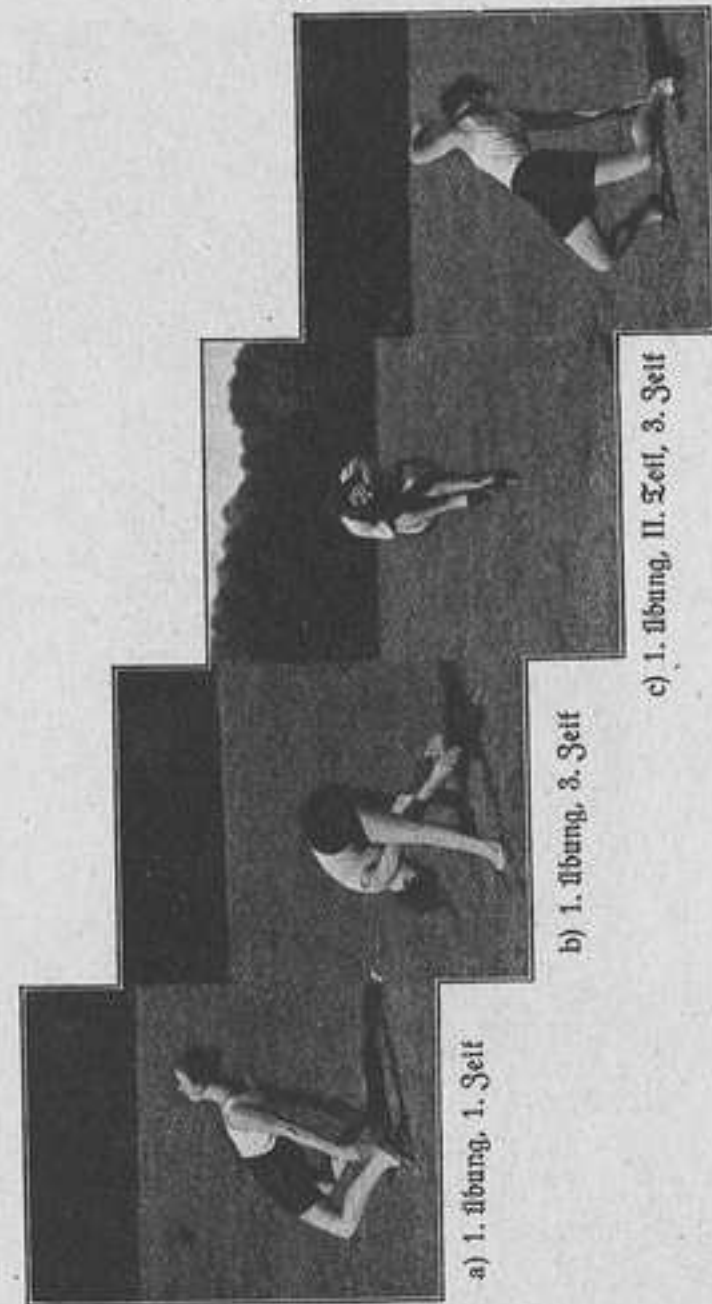
Vorspiel: Seitwärtschreiten links in den kleinen Seitgrätschstand mit Vorhochheben des rechten Armes, rechte Hand zur Faust geballt.

Erster Teil.

1. Takt: Mit Rumpfvorbeugen und starkem Kniewippen hiebartiges Abschwingsen des rechten Armes bis zur Rückhochhalte (sog. Beugeschwung).
 2. Takt: Federndes Wiederaufrichten mit Armvorhochschwingen rechts.
 3. Takt: Armkreis rechts vorwärts, verbunden mit Kniewippen und wellenartiger Bewegung des Hüft- und Schultergürtels (Bild 6).
 4. Takt: Armkreis vorwärts ohne Rumpfantrieb (Leerschwung).
 5.—8. Takt: Wiederholung von 1.—4. Takt. (In der 8. Zählzeit schwingt der linke Arm mit hoch.)
 9.—16. Takt: Wie 1.—8. Takt, nur mit beiden Armen ausführen.
 17.—32. Takt: Wie unter 1.—16. Takt, nur beginnt jetzt der linke Arm.

Zweiter Teil.

1. Takt: Beinvorschwingsen links.
 2. Takt: Beinrückschwingsen links.
 3. Takt: Mit Abspringen rechts zum Hochsprung am Ort mit Vorspreizen beider Beine nacheinander (Spreizsprung am Ort). (Bild 7.)
 4. Takt: Niedersprung.
 5.—8. Takt: Wiederholung von 1.—4. Takt.
 9. u. 10. Takt: Mit Links anschreitend, zwei Schritte vorwärts.



a) 1. Übung, 1. Seit

b) 1. Übung, 3. Seit

c) 1. Übung, II. Teil, 3. Seit

d) 2. Übung, 1. Seit



a) 2. Übung, 4. Seit



b) 3. Übung, 3. Seit



c) 3. Übung, II. Seit, 3. Seit



d) 4. Übung, 1. Seit



a) 4. Übung, 5. Seit



b) 4. Übung, 13. Seit



c) 4. Übung, II. Seit,
1. u. 2. Seit



d) 4. Übung, II. Seit, 3. Seit

11. Takt: Ein Schritt vorwärts und Drehsprung links mit einer halben Drehung in den flüchtigen Hochstüßstand.
12. Takt: Aufrichten in die Grundstellung.
13. Kniebeugen in den Hochstüßstand.
- 14.—16. Takt: Wie 12. und 13. Takt.
- 17.—32. Takt: Wideregleiche Ausführung von 1.—16. Takt.

4. Übung.

Musik der zweiten Nürnberger Frauenübung.

Das letzte Viertel des letzten Taktes der Fanfare wird als Auftakt benutzt.

Auftakt: Vorspreizen des linken Beines mit entspanntem Vorhochschwingen der Arme und Heben in den Zehenstand rechts.

Erster Teil.

1. Takt: Weite Ausfallstellung links vorwärts mit Rumpfvorschwingen, Arme in entspannter Vorhalte (Bild 8).
2. Takt: In dieser Körperhaltung kräftiges Nachfedern des ganzen Körpers.
3. Takt: Aufrichten des Rumpfes und Führen der Arme in die Schlaghalte.
4. Takt: Seitlich schlagen der Arme.
5. Takt: Rumpfdrehen links und Parallelarmkreis beider Arme vorwärts an der linken Körperseite (Bild 9).
6. Takt: Wie 5. Takt, nur wideregleich.
7. u. 8. Takt: Wiederholung des 5. und 6. Taktes. Beim letzten Viertel des 8. Taktes schnelles Aufrichten und Rückstellen des linken Beines in die Grundstellung, Arme schwingen in die Hochhalte.
- 9.—12. Takt: Vier Armkreise vorwärts.
13. Takt: Tiefe Kniebeuge mit Handklatsch auf die Oberschenkel, Aufrichten, die Arme schwingen wieder in die Hochhalte (Bild 10).
14. Takt: Armkreis vorwärts.
15. u. 16. Takt: Wiederholung des 13. und 14. Taktes.
- 17.—32. Takt: Wiederholung von 1.—16. Takt, rechts beginnend.

Zweiter Teil.

1. u. 2. Takt: Bogenspreizen des linken Beines zur weiten Kreuzschrittstellung links hinter rechts (Bild 11).
3. Takt: Spreizsprung links seitwärts (Bild 12).
4. Takt: Niedersprung.
5. Takt: Hupf in den Seitgrätschstand.
6. Takt: Hupf in den Schlußstand.
7. u. 8. Takt: Wie 5. und 6. Takt.
- 9.—16. Takt: Wideregleiche Ausführung des 1.—8. Taktes.
- 17.—32. Takt: Wiederholung von 1.—16. Takt.

Allgemeine Übungen für ältere Turnerinnen.

Vorliegende Übungen sind der Körperkonstitution unserer älteren Turnerinnen durchaus angepaßt. Die Übungsmotive sind zum Teil dieselben wie bei den Übungen der jüngeren Turnerinnen. Durch leichter gewählte Übungsformen wird die Wirkung wesentlich herabgeschwächt, entsprechen damit dem Leistungsvermögen unserer Frauen. Das im

zweiten Teil jeder Übung stets sich wiederholende Gehen im Ring mit anschließender Gesellschaftsübung ist zweckdienlich deshalb, da nach dem anstrengenden ersten Teile eine gewisse Entspannung und Abwechslung eintritt. Trotz der Einfachheit sind die Übungen überaus körperbildend. Hoffen wir, daß eine große Anzahl unserer älteren Turnerinnen sich dieselben zu eigen macht und in Minden zur Schau bringt.

1. Übung.

Erster Teil.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 90, A.

1. Zeit: Kniebeugen in den Hochstüßstand und Wiederaufrichten mit Schrägvortieffschwingen der Arme.
2. Zeit: Ein Armkreis vorwärts.
- 3.—8. Zeit: Wiederholung von 1. und 2. Zeit.
- 9.—16. Zeit: Acht Armkreise vorwärts.
- 17.—32. Zeit: Wiederholung von 1.—16. Zeit.

Zweiter Teil.

Musik: Nr. 90, Teil B, flottes Walzertempo.

- 1.—8. Zeit: Gehen zu Paaren zum Ring und im Ring rechts herum. (In acht Zeiten je einmal im Ring herum gehen.)
- 9.—16. Zeit: In Gegenüberstellung, Hände liegen auf des Partners Schulter, Rumpfvorbeugen und kräftiges Rumpfwippen.
- 17.—32. Zeit: Wiederholung von 1.—16. Zeit.

2. Übung.

Erster Teil.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 93, Teil A, mit Wiederholung.

1. Zeit: Sogenannte steife Kniebeuge (Kniebeuge mit gestrecktem Hüftgelenk mit Armvor- und seitlichschwingen, Hände zur Faust geballt).
2. Zeit: Rückbewegung in die Grundstellung mit Armvor-, rück- und wieder-vorschwingen, Hände locker.
- 3.—8. Zeit: Wiederholung von 1. und 2. Zeit.
9. Zeit: Rumpfvorbeugen, Hände zur Faust geballt, Berühren der Fußspitzen.
10. Aufrichten in die Grundstellung.
- 11.—16. Zeit: Wiederholung von 9. und 10. Zeit.
- 17.—32. Zeit: Wiederholung von 1.—16. Zeit.

Zweiter Teil.

Musik: Nr. 93, Teil B mit Wiederholung, flottes Tempo.

- 1.—8. Zeit: Wie 1. Übung, 1.—8. Zeit.
9. Zeit: In Gegenüberstellung mit Ringfassung, Kniebeugen.
10. Zeit: Wiederaufrichten.
- 11.—16. Zeit: Wiederholung von 9. und 10. Zeit.
- 17.—32. Zeit: Wiederholung von 1.—16. Zeit.

3. Übung.

Erster Teil.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 94.

1. Zeit: Arme schwingen in die Hochhalte, Hände flechtgriffs, Handflächen nach außen und Rumpfsseitbeugen links.
2. Rumpfsseitbeugen rechts.

- 3.—8. Zeit: Wiederholung von 1. und 2. Zeit.
 9. Zeit: Mit kräftigem Kniewippen Außenarmkreis.
 10. Zeit: Mit Kniewippen Innenarmkreis.
 11.—16. Zeit: Wiederholung von 9. und 10. Zeit.
 17.—32. Zeit: Wiederholung von 1.—16. Zeit.

Zweiter Teil.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 81, flottes Tempo.

- 1.—8. Zeit: Wie 1. Übung, 1.—8. Zeit.
 9.—16. Zeit: Hüpfen in den Seitgrätschstand und wieder in die Grundstellung, je viermal.
 17.—32. Zeit: Wiederholung von 1.—16. Zeit.

Pflichtübungen der turnerischen Wettkämpfe.

Übungen für den Fünfkampf, A-Klasse.

1. Reck (Schulterhoch).

Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Vorhüpfen in den Hangstand, dreimaliges Armbeugen und -strecken, Wellenausschlag rückwärts in den Streckstüß, Spreizen des rechten Beines zwischen die Hände, eineinhalbmal Knieumschwung rückwärts, Strecken in den Quergrätschsturzhang, Senken in den Knieleugehang rechts, Durchhocken des linken Beines in den Knieleugehang, Strecken in den Sturzhang rücklings. Langsames Senken in den Streckhang rücklings, bis die Füße den Boden berühren, Griff lösen, aufrichten und Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Sprung in den stüchtigen Stüß und weiter Niedersprung rückwärts in den Stand vorlings.

2. Barren (Schulterhoch).

Aus dem Innenseitstand in der Mitte des Barrens, Erfassen des vorderen Holmes ristspanngriffs, Vorhüpfen in den Hangstand, dreimaliges Heben und Senken in den Spannbeugestand (Hände bleiben fest an den Holmen, Füße bleiben da stehen, wo selbige im Hangstand liegen, nur bei dem Spannbeugestand Zehenstand), Wellenausschlag rückwärts in den Oberschenkelhang, die Fersen legen sich unter den Holm, Griff lösen, Vorschwingen der Arme und Heben des Körpers bis in das Rumpfrückbeugen im oberen Wirbel (die Arme schwingen immer in Kopfhöhe mit), nochmaliges Senken und Strecken, dann Abschwingen der Arme, Erfassen der Holme in den Seitstüß und Viertel-Drehung links in den Querstreckstüß, Spreizen des rechten Beines vor der linken Hand, Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit halber Drehung rechts in den Grätschstüß vor den Händen, Griff lösen, Seitsschwingen der Arme, Aufrichten in den Streckgrätschstüß, Erfassen der Holme vor den Beinen, Heben in das Oberarmstehen, Senken rückwärts mit sofortigem Spreizen des linken Beines hinter der linken Hand und des rechten Beines durch die Holmgasse in den Außenquerstüß vor der linken Hand, Fächerflanke links in den Stand rücklings.

3. Pferd seit mit Pauschen, 1,10 m hoch.

Mit kurzem Anlauf, die rechte Hand erfährt die Vorderpausche ellgriffs, die linke Hand faßt auf den Hals, Schraubenspreizauflisten links mit halber Drehung links in den Seitstüß quergrätschend zwischen den

Pauschen (rechtes Bein vorn), halbe Drehung links, Rückspreizen links, Niedersprung in den Stand vorlings (Pauschen bleiben griffest), Durchhocken in den Stüß rücklings, Schraubenspreizen rechts mit Dreiviertel-Drehung links in den Grätschstüß auf den Hals, Anrücken der Füße an die Pferdebeine, Rumpfsbeugen rückwärts mit Hochschwingen der Arme, Rumpfstrecken, Erfassen der Hinterpausche, Übergrätschen über die Vorderpausche in den Grätschstüß im Sattel, Viertel-Drehung links, Rückspreizen links in den Stüß vorlings, Aufknieen zwischen die Pauschen, Griff lösen, Hüpfen in den Streckstand im Sattel und Niedersprung vorwärts in den Stand rücklings.

4. 60-Meter-Hindernislauf.

In je 15 Meter Entfernung nacheinander stehen ein Bock, Pferd und Barren in 1,10 Meter Höhe. Anlauf 15 Meter, Auslauf 15 Meter. Die Geräte müssen entweder übersprungen oder überklettert werden.

5. Handballweitwurf.

Der Wurf muß aus dem Stand erfolgen, jede Wurfart ist erlaubt. Pflicht 15 Meter.

Pflichtübungen für den Fünfkampf, B-Klasse.

1. Reck (Schulterhoch).

Aus dem Seitstand vorlings, Erfassen der Stange ristgriffs, Sprung in den Streckstüß, langsames Senken vorwärts in das Waageliegen auf der Reckstange, Wellenausschlag vorwärts und sofortiges Hocken des linken Beines in den Knieleugehang links zwischen den Händen, Wechselhocken rechts und links je zweimal, Knieausschlag vorwärts, Umgreifen links zum Kammgrieff neben den linken Oberschenkel und Spreizauflisten rechts mit Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.

2. Barren (Schulterhoch).

Aus dem Innenquerstand in der Mitte des Barrens, Erfassen der Holme speichgriffs, Drehen rückwärts in den Oberschenkelleugehang (die Beine umklammern die Holme) und Abwärtsstrecken der Arme, Heben des Körpers bis zum Grätschstüß vor den Händen, die Arme bleiben über den Kopf gestreckt bis kurz vor den Grätschstüß, Heben in den Streckgrätschstüß mit Seitsschwingen der Arme. In dieser Halte Viertel-Drehung links in den Querstreckgrätschstüß, Erfassen des vorderen Holmes links kammgrieff und Schraubenspreizen des rechten Beines mit Dreiviertel-Drehung links in den Außenseitstüß, Übergreifen zum eisernen Holm in den Liegestüß vorlings, Aufhocken und vortreten in den Quergrätschstand auf beiden Holmen, Niedersprung vorwärts in den Seitstand rücklings.

3. Pferd.

Mit kurzem Anlauf, Erfassen der Pauschen und Sprung in den Grätschstand auf dem Hals und Kreuz, Griff lösen und Aufrichten des Körpers, Wiedererfassen der Pauschen und Niedersprung rückwärts in den Seitstand vorlings mit anschließender Hocke in den Streckstüß rücklings, Rückspreizen links und rechts in den Streckstüß vorlings, Spreizen links zwischen die Pauschen und Schraubenspreizen des rechten Beines links mit einer ganzen Drehung links in den Seitstüß quergrätschend

(linkes Bein vorn) auf dem Hals. Rückspitzen des linken Beines in den Streckfuß vorlings am Hals, Aufhocken in den Kniestand und Niedersprung links seitwärts in den Außenseitstand rechts seitlings.

4. 60-Meter-Hindernislauf.

5. Handballweitwurf.

Die Pflichtmaße für die letzten beiden Wettkampfsarten werden entsprechend dem Leistungsvermögen dieser Klasse herabgesetzt.

Einiges zum Vereins-Wettbewerbsturnen.

Eigentlich eine Sache der Süddeutschen, doch ist sie wert, auch bei uns mehr und mehr eingeführt zu werden. Nicht nur der Leistungsgedanke darf vorherrschend sein, sondern Grundprinzip muß sein, die Idee der Massenerfassung und der Gemeinschaftsarbeit. Grundsätzliche Abkehr von der steifen Form des süddeutschen Vereinsturnens, wir wollen kein Musterliegenwettkampfturnen, sondern allabendliche Vereinsarbeit sehen. Das zu verarbeitende Material muß der Leistungsfähigkeit der gesamten Abteilung angepaßt sein, keine lange öde Drillerei, jedes Mitglied muß sofort mitmachen können. Für die Wertung wird von ausschlaggebender Bedeutung sein die Erfüllung folgender fünf Punkte, bei allen Wettbewerben, sei es nun Gymnastik oder Geräteturnen:

- a) haltungsbessernde Übungen,
- b) kraftmehrende Übungen,
- c) mutbildende Übungen,
- d) hellere Gymnastik,
- e) Geschicklichkeitsübungen.

Folgende Bestimmungen müssen berücksichtigt und eingehalten werden:

1. Drei Stärkeklassen sind vorgesehen: A-Klasse: Vereine von 30 und mehr Teilnehmern; B-Klasse: Vereine von 20 bis 30 Teilnehmern; C-Klasse: Vereine von 12 bis 20 Teilnehmern.
2. a) die Wahl der Geräte ist freigestellt, immerhin müssen wir vorhandene Geräte berücksichtigen; eine vorübergehende Anfrage wird daher notwendig sein.
b) Es können auch Freilübungen gewählt werden.
c) Gestattet sind ferner Freilübungen, Geräteturnen, Spiel und Tanz in nacheinander folgender Abwicklung.
3. Jede Vorführung muß mindestens die Zeit von 20 Minuten beanspruchen.
4. Auf- und Abmarsch wird nicht gewertet.
5. Die 20-Punkt-Wertung ist gewählt und wird wie folgt verteilt werden: Aufbau, Abwicklung und Schwierigkeit bis zu 10 Punkten, die restlichen 10 Punkte für Einhaltung der eingangs genannten Übungsformen. Fehlt in einer Übungsgruppe eine der fünf genannten Übungsformen, können dafür 2 Punkte in Abzug gebracht werden.
6. Die Ergebnisse beider Kampfrichter werden zusammengezählt. Die Kreisleitung hofft, daß eine große Anzahl Vereine sich an diesem Vereinswertungsturnen beteiligt, denn nur durch Massenbeteiligung werden wir die beabsichtigte Wirkung erzielen. Wir behaupten, daß der Arbeitersport Verfechter und Träger der Idee des Massensportes ist, wofür unser Fest gibt uns wiederum Gelegenheit, bereits bestehende Tatsache erneut unter Beweis zu stellen.

Massentänze.

Auf die Herausgabe von neuzusammengestellten Tänzen ist verzichtet worden; einmütig war der Wille vorhanden, die Nürnberger Bundesfesttänze mit in unser Programm hineinzunehmen. Diese wunderbaren Tänze sind Perlen bester Art für unseren Turnbetrieb; leider haben dieselben auf unserem Bundesfest nicht die nötige Würdigung gefunden. Turngenossen! An euch liegt es nun, wiederum durch Massenbeteiligung dahin zu wirken, daß der Zweck dieses Programmtells vollends erreicht wird. Text und Noten dieser Tänze sind in den Beilagen der „Arbeiter-Turn-Zeitung“, nämlich in „Jugend und Arbeitersport“ Nr. 2, 3 und 4 aufgezeichnet. In umgekehrter Reihenfolge werden wir diese Tänze zur Schau bringen, wir bezeichnen deshalb wie folgt:

1. Tanz: „Schwäbischer Ländler“.
2. Tanz: „Der Bauertanz“.
3. Tanz: „Der Hackenschottisch“.

Wir sehen von einer vorgeschriebenen Tanzkleidung ab, fein wäre es, wenn alle im Dirndtleid antreten würden; zugelassen wird aber auch der Übungsanzug. Über Aufstellung und Aufmarsch erfolgt Näheres.

Fackelübungen.

Nach dem Fackelzuge wird als Abschluß des Festsonnabends ein Fackelschwingen von mehreren hundert Teilnehmern gezeigt werden. Direkt an der Weser, auf einem freien, ausgedehnten Wiesengelände, wird dieser Festakt, wenn Massenbeteiligung vorhanden ist, imponierend wirken. Alle Übungen sind sehr leicht und von jeder Turnerin auszuführen. Keulen, fast in jedem Verein vorhanden, eignen sich für Einübung dieser Darbietung. Um eine besonders gute Schauwirkung zu erzielen, ist auf Wechselwirkung Bedacht genommen worden und werden daher alle Teilnehmer in drei Gruppen eingeteilt, in mittlere und in links- und rechtsäußere. Die Teilnehmer der Linksäußengruppe, die abkürzungshalber Gruppe A genannt wird, werden gestellt vom 3., 8. und 6. Bezirk, Gruppe B (mittlere) 2. und 7. Bezirk, Gruppe C (rechtsäußere) 1., 4. und 5. Bezirk.

Jeder einzelne Bezirk übt also nur die Übungen der ihm zugeteilten Gruppe. Alle Übungen werden von den Vorturnern angedeutet und nach Musik durchgeführt.

Während des Vorspiels der Musik bei allen Übungen, wo nichts anderes angegeben ist, immer Hochstoßen der Fackeln. Bei allen, außer den Kniewipp- und Kniebeugeübungen, wird ein leichter Seitgrätschstand eingenommen.

Gruppe A.

1. Übung.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 91.

- 1.—16. Außenarmkreise.
- 17.—32. Pendelschwünge vor dem Körper (Armkreuzen vor dem Körper und wieder Seitenschwingen und so fort).
- 33.—64. Wiederholung von 1.—16.

2. Übung.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 90, 1. Teil, mit Wiederholung.

- 1.—16. Parallelaußenarmkreise links vor dem Körper.
17. Kniebeugen mit Armseitschwingen (jeder Arm nach seiner Seite).
18. Aufrichten und Außenarmkreis.
- 19.—32. Wiederholung von 17. und 18.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

3. Übung.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 92.

- 1.—16. Parallelarmkreise mit Rumpfdrehen links und rechts (Achterschwünge). (Hauptgrundsatz: Arme entspannt und ungebeugt durch die volle Tief- und Hochhalte schwingen.)
17. Pendelschwung vor- und rückwärts. Der linke Arm schwingt in die Vorhalte, der rechte Arm durch die Tiefhalte in die Rückhalte. Der Pendelschwung wird durch Kniewippen unterstützt.
18. Wideregleich, also links zurück, rechts vorschwingen.
- 19.—32. Wiederholung von 17. und 18.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

4. Übung.

Musik: Turn- und Tanzmelodien Nr. 93, mit Wiederholung.

- 1.—16. Der rechte Arm verbleibt in der Hochhalte, links Außenarmkreise.
- 17.—32. Mühlenschwingen vor dem Körper, der linke Arm führt.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

Gruppe B.

1. Übung.

Beim Vorspiel Seitstoßen der Fackeln.

- 1.—16. Pendelschwünge vor dem Körper (Armkreuzen vor dem Körper und wieder Seitsschwingen und so fort).
- 17.—32. Außenarmkreise.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

2. Übung.

Beim Vorspiel Seitstoßen der Fackeln.

1. Kniebeugen.
2. Aufrichten und Außenarmkreis.
- 3.—16. Wiederholung.
- 17.—32. Armkreise vorwärts.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

3. Übung.

1. Beugeschwung. (Ausführung: Mit starkem Kniewippen Rumpfvorbeugen, Arme schwingen durch die Tiefhalte in die Rückhochhalte.)
2. Aufrichten, wiederum federnd durch Fuß- und Kniewippen, Arme schwingen in die Hochhalte.
- 3.—16. Wiederholung.
- 17.—32. Innenarmkreise.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

4. Übung.

Beim Vorspiel Vorstoßen der Fackeln.

1. Steife Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
2. Aufrichten mit Vor- und Rück- und wieder Vorschwingen der Arme.
- 3.—16. Wiederholung. (Auf die 16. Zeit schwingen die Arme in die Hochhalte.)
- 17.—32. Mühlenschwingen vor dem Körper, der rechte Arm führt.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

Gruppe C.

1. Übung.

Wie Gruppe A, 1. Übung.

2. Übung.

- 1.—16. Parallelaußenarmkreise rechts vor dem Körper. Sonst wie Gruppe A, 2. Übung.

3. Übung.

Wie Gruppe A, 3. Übung, nur rechts hin beginnend.

4. Übung.

- 1.—16. Der linke Arm verbleibt in Hochhalte, rechts Außenarmkreise rechts.
- 17.—32. Mühlenschwingen vor dem Körper, der rechte Arm führt.
- 33.—64. Wiederholung von 1.—32.

Das leichtathletische Programm.

Einzelkämpfe: 100-Meter-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen 5 Kilo, Diskuswerfen 1½ Kilo, Speerwerfen (500 Gramm).

Mehrkämpfe: Dreikampf: 100-Meter-Lauf, Kugelstoßen 5 Kilo, Hochsprung.

Stafetten: 4 mal 100 Meter. — Kleine Olympische (200, 50, 50, 100 Meter).

Die Teilnahmeberechtigung muß auf den vorher stattfindenden Bezirksauscheidungskämpfen errungen werden.

Für sämtliche Wettkämpfe sind zwei Altersklassen vorgesehen. Erste Altersklasse 14 bis 16 Jahre, zweite Altersklasse 16 Jahre und darüber.

Handballspiele und das weibliche Geschlecht.

„Spielen ist die erste und einzige Beschäftigung unserer Kindheit und bleibt uns auch die angenehmste unser ganzes Leben hindurch. Arbeiten wie ein Lastvieh ist das traurige Los der niedrigsten, unglücklichsten und zahlreichsten Klasse der Sterblichen, aber es ist den Absichten und Wünschen der Natur zuwider.“

Diese prächtigen Worte unseres trefflichen Klassikers Wieland müssen mehr wie bisher Gemeingut aller Bundesgenossinnen werden. Ist doch gerade das Spiel eine der gesündesten Leibesübungen, die sich für das weibliche Geschlecht eignen. Betrieben im Freien, ist es das beste Mittel zur Stärkung und Abhärtung des Körpers. Herz und Lunge werden

durch die Laufstätigkeit günstig beeinflusst. Wie röten sich die Wangen, wenn im frohen Spiel unsere Genossinnen wettsiefen. Die Rationalisierung in der jetzigen kapitalistischen Wirtschaftsform zwingt vor allem das weibliche Geschlecht zu einer einseitigen, ermüdenden Sitz- oder Steharbeit, bei der nur einzelne Muskelgruppen beansprucht werden. Vernünftig betriebene Handballspiele sind auch hierfür der beste Ausgleich gegen die Berufsschäden. Alle Stiedmagen werden, wenn auch unbewußt, durch die spielerische Befätigung auf dem Plage angestrengt und durchgearbeitet.

Neben diesen großen gesundheitlichen Vorzügen steckt ein hoher Wert im Spiel. Durch das Zusammenwirken in dem Mannschaftsgebilde wird Verbundenheit und Solidarität gegenüber den Mitspielerinnen bedingt. Egoismus ist dadurch verpönt. Als Erziehungsfaktor ist es also nicht zu unterschätzen.

In unserem Arbeiter-Turn- und Sportbund hat die Spielbewegung von jeher größte Förderung und Unterstützung gefunden. Überall wurden die Handballspiele für das weibliche Geschlecht propagiert.

Auch in unserem 11. Kreise sind in allen Bezirken Handballspielerinnen vertreten. Mit 147 Mannschaften in Faust-, Trommel- und Handball marschieren wir im Bundesgebiet an der Spitze.

Zum 1. Nordwestdeutschen Frauentreffen in Minden im Juni 1930 ist auch der Spielbewegung im weitesten Maße Rechnung getragen worden. Alle Spielarten sollen dort gezeigt werden. Auch der weiße Sport, das Tennisspiel, wird hier Gelegenheit haben, in aller Öffentlichkeit werbend zu wirken.

Bundesgenossinnen, Handballspielerinnen! Heraus zum 1. Frauentreffen! Beweist durch zahlreiche Meldung von Mannschaften, daß ohne Handballspiele keine Arbeitersportbewegung denkbar ist. Aber nicht nur als Spielerinnen sollt ihr dort erscheinen, sondern in erster Linie als Bundesgenossinnen. Das bedeutet, daß jede von euch sich am Festzug und an den Massenübungen beteiligen muß.

Auch in der Schiedsrichterfrage und Berichterstattung hoffen wir auf eure Unterstützung. Gleiche Rechte — gleiche Pflichten soll auch bei dieser Veranstaltung unser Prinzip sein. An euch liegt es nun, durch vorbildliche Spielweise neue Mitspielerinnen für die Spielbewegung zu gewinnen, getreu unserem Wahlspruch:

„Dem Volke gilt es, während wir zu spielen schelnen!“

Paul Cule.

Die wassersportlichen Veranstaltungen.

Sonnabend, den 19. Juli 1930.

22 Uhr: Lampionfahrt der Wasserfahrer auf der Weser.

Sonntag, den 20. Juli 1930.

11 Uhr: Stromschwimmen. Start: Städtische Badeanstalt an der Weser. Ziel: Kleinbahnbrücke. Die Auskleidung erfolgt in der städtischen Badeanstalt. Hier Start zu Viererreihen, linker Flügelmann ein geprüfter Rettungsschwimmer(in). Am Ziel geschlossener Abmarsch an der Weser entlang zur Badeanstalt zurück.

11,30 Uhr: Ruder- und Kanuwergatta auf der Weser.

1. Einerkajak für Jugend.
2. Einerkajak für Männer.
3. Doppelkajak für Jugend.
4. Doppelkajak für Männer.
5. Doppelkajak für gemischte Mannschaft.
6. Einerfaltboot für Jugend.
7. Einerfaltboot für Männer.
8. Zweierfaltboot für Jugend.
9. Zweierfaltboot für Männer.
10. Zweierfaltboot für gemischte Mannschaft.

Bei genügender Meldung können die einzelnen Rennen auch nur von Frauen gefahren werden.

Bestimmungen: Die Rennen unterliegen den allgemeinen Wettfahrbestimmungen des Arbeiter-Turn- und Sportbundes. Die Rennstrecke ist gekrümmt. Starkfließendes Wasser, fliegender Start. Rennen 1, 3, 6 und 8 über 1000 Meter, die übrigen etwa 3000 Meter. Das Ziel ist für alle Rennen etwa 30 Meter oberhalb der Pionierbadeanstalt. Die Startlinie ist entsprechend der Länge der Rennstrecke oberhalb des Zieltes, gekennzeichnet durch Signalflaggen auf beiden Ufern.

Meldeschluß 1. Juni 1930. Meldungen an Wdg. L. Borsch, Bremen, Nordstraße, Volkshaus.

Der Kreis-Wassersportauschuß. J. A.: L. Borsch.

Schwimmsportliche Vorführungen im neuen Freibad.

Beginn 16 Uhr.

1. Aufmarsch aller Festteilnehmerinnen.
2. Jugend-Brustschwimmen, 50 Meter.
3. Frauen-Brusttafelte, 4 mal 50 Meter.
4. Frauen-Rückenpaddeln, 50 Meter.
5. Frauen-Brustschwimmen (Turnerinnen und Sportlerinnen), 50 Meter.
6. Kürspringen, 3 Sprünge.
7. Brustschwimmen für Frauen über 30 Jahre, 50 Meter.
8. 10 Minuten Riegenbetrieb, wie Springen, Startsprung, Schwimmen, Tauchen, Schwimmunterricht, Wasserspiele usw.
9. Frauen-Brustschwimmen, 50 Meter.
10. Jugend-Lagenstafette, 4 mal 50 Meter.
11. Fußball- oder Wasserballspiele der Frauen.
12. Frauen-Beliebigschwimmen, 50 Meter.
13. Reigenschwimmen.

Bestimmungen: Die Wettkämpfe sind offen für alle weiblichen Bundesmitglieder. Schwimmbahn 50 mal 18 Meter. Wassertiefe 2 bis 2,50 Meter. Sprungstart und Schwimmwende. Wassertiefe unter dem Sprungbrett 3,50 Meter.

Zu 8.: Die Bezirke melden je eine Mannschaft von mindestens 12 Teilnehmerinnen nebst Riegenführerin. Die Reihenfolge der Übungen ist den Riegenführerinnen überlassen, doch müssen dieselben bei der Meldung angegeben werden. Zu 13.: Die Reigenmannschaften können bezirks- oder vereinsweise gemeldet werden, die Teilnehmerzahl ist freigestellt.

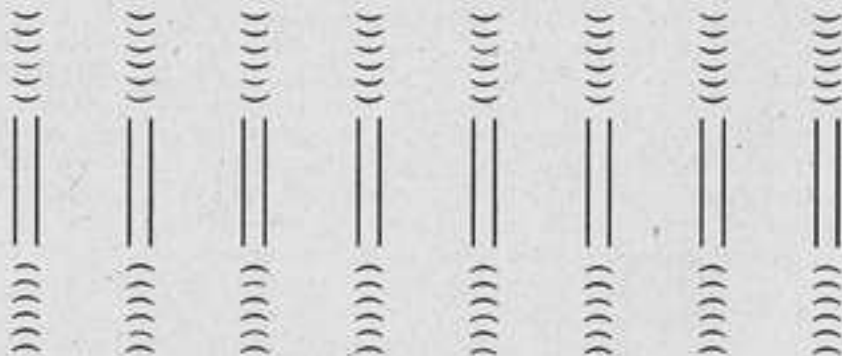
Meldungen, getrennt für Stromschwimmen, Wettkämpfe und Rettungsschwimmer, bis zum 1. Juni 1930 an den Kreis-Schwimmwart: H. Hillebrecht, Bremen, Hansastraße 120.

Der Kreis-Wassersportauschuß, J. U.: Anna Mohrmann, Bremen.

*

Sondervorführung des 2. Bezirks.

Barrengemeinturnen an acht Barren von 96 Teilnehmern.
Nachfolgende Skizze bezeichnet die Aufstellung der Riegen und Geräte.



Jede Riege besteht aus 12 Turnerinnen und zerfällt sich in zwei Hälften, wie aus vorstehender Zeichnung ersichtlich.

Geturnt werden 18 Übungen, die sich zergliedern in sechs Übungsgruppen. Jede Übungsgruppe besteht demnach aus drei Übungen. Von besonderer Bedeutung ist, daß jede erste Übung der einzelnen Gruppen eine Geschicklichkeitsübung ist, die zugleich von den Ersten jeder Riegenhälfte geturnt wird. Auf Zuruf oder Gongschlag Laufen in die Ausgangsstellung und Erfassen der Holme. Auf das zweite Zeichen Beginn der Übung. Um eine einheitliche Wirkung zu erzielen, erfolgt beim Abgang das dritte Zeichen, das zugleich für die Nächstturnenden als erstes Zeichen gilt.

Bei der 2. Übung jeder Gruppe ist die ganze Riege beteiligt; es ist entweder eine Kraft-, Haltungsübung oder ein Riegenwettkampf. Auf einen Doppelschlag Laufen zum Gerät, nach weiteren Taktzeichen Beginn der Übung, und in derselben Weise auf die Plätze zurück. Beim Riegenwettkampf erfolgt nach dem Anfangszeichen sofortiges Aben. Sobald jede Riege ihre Aufgabe erfüllt hat, schnelles Zurücklaufen auf die Riegenplätze. (Welche Riege steht zuerst?)

Die 3. Übung jeder Übungsgruppe gehört zur Kategorie „Helttere Gymnastik“. Es sind Einzelpaarkämpfe, die in nachstehender Reihenfolge ausgetragen werden. Die 3. Übung der ersten Gruppe wird nur von den Ersten beider Riegenhälften geturnt. Die 3. Übung der zweiten Gruppe von den Zweiten beider Riegenhälften usw.

Die Auswahl und Einteilung der Übungen erfolgt nach den neuzeitlichen Grundsätzen des Geräteturnens. Vereine des 2. Bezirks, macht euch dieselben zu zeigen, zeigen wir in Minden, daß in bezug auf das Geräteturnen bei uns fortschrittlicher Geist steckt; und nun an die Arbeit zum guten Gelingen.

1. Gruppe.

1. Übung.

1. Gehen in den Querstand vorlings und Erfassen der Holmenden. 2. Sprung in den Grätschfuß vor den Händen. 3. Vorgeifen und Wendeabstößen rechts.

2. Übung.

In schneller Folge hintereinander Kehre rechts über den rechten Holm. (Welche Riege steht zuerst?)

3. Übung.

Paarkampf der beiden ersten jeder Riegenhälfte. Aus dem Querstand vorlings Sprung in den Streckfuß und Stählen bis in die Mitte des Barrens und gegenseitiges Herabdrücken und -schieben, bis eine mit den Füßen den Boden berührt. (Nur mit den Schultern den Schiebekampf ausführen.)

2. Gruppe.

1. Übung.

1. Querstand vorlings, Erfassen der Holmenden. 2. Sprung in den Stütz mit sofortigem Kehrschwung rechts in den Außenquerstand links vor der rechten Hand. 3. Kehrabstößen links in den Außenquerstand rechts seitlings.

2. Übung (Kraft).

Alle Teilnehmer begeben sich in den Seitstand vorlings zu Paaren hintereinander, auf jeder Seite des Barrens also drei Paare. Die sechs unmittelbar am Barren stehenden Genossinnen springen in den Seitstreckfuß. Die Dahinterstehenden erfassen die Füße der im Stütz befindlichen Turnerinnen und heben dieselben in den Liegestütz vorlings, jezt viermal Armbeugen und -strecken, dann Rollentausch.

3. Übung.

Einzelpaarkampf der Zweiten.

Wie 1. Gruppe, 3. Übung, nur Stählen rückwärts bis in die Mitte des Barrens.

3. Gruppe.

1. Übung.

1. Außenseitstand am rechten Ende des Barrens, Erfassen des vorderen Holmes. 2. Sprung in den Streckfuß, Übergreifen zum entfernteren Holm in den Seitliegestütz vorlings. 3. Aufhocken in den Quergrätschstand auf beiden Holmen. 4. Niedersprung vorwärts in den Seitstand rücklings.

2. Übung (Haltungsübung).

Die ersten drei jeder Riegenhälfte laufen in den Außenseitstand rücklings zu beiden Seiten des Barrens. Die letzten drei in Gegenüberstellung zu den ersteren, Erfassen der Holme ristgriffs und Rumpfvorbeugen. Jezt erfolgt starkes Rumpfwippen, je 16 mal der Letzteren. Die im Seitstand rücklings Stehenden unterstützen das Rumpfwippen mit sanftem Händedruck auf den Schulterblättern. Dann Rollentausch.

3. Übung.

Paarkampf der Dritten.

Bankstellung rücklings auf den Barren, Rücken zueinander, Schiebekampf, solange bis eine die Bankstellung aufgibt.

4. Gruppe.

1. Übung.

1. Außenseitstand am rechten Ende des Barrens, Erfassen des entfernteren Holmes ristgriffs. 2. Wellausschlag rückwärts in den Seitliegestütz vorlings. 3. Niedersprung rückwärts.

2. Übung.

Die ganze Riege begibt sich zu beiden Seiten des Barrens in den Hangstützstand rechts seitlings. Der rechte Arm hängt, der linke Arm stützt auf die Barrenschwelle. Nun erfolgt viermal hohes Seithochspreizen des linken Beines. Wiederholung widergleich.

3. Übung.

Die Vierten jeder Riegenhälfte begeben sich in den Außenquerst. rechts, Erfassen der rechten Hände (die linke Hand nicht greift) und Zieh- und Schiebekampf, bis eine den Sitz aufgibt.

5. Gruppe.

1. Übung.

1. Außenquerstand vorlings; Erfassen der Holmenden. 2. Sprung in den Grätschst. vor den Händen. 3. Viertel-Drehung links und Schraubenabspreizen des rechten Beines links in den Außenquerstand links seitlings.

2. Übung (Kraft).

Außenseitstand rücklings aller Abenden, mit Anrissen der Füße an die Barrenholme, Liegestütz vorlings (Hände berühren den Boden), Armschwingen vorwärts und Rückbewegung, links beginnend, 16 mal.

3. Übung.

Das fünfte Paar übt:

Gehen durch die Holmgasse, jede versucht ihre Partnerin dabei herauszudrängen. (Die Holme dürfen dabei nicht angefasst werden.)

6. Gruppe.

1. Übung.

1. Aus dem Innenquerstand rücklings am Ende des Barrens Erfassen der Holmenden. 2. Sprung in den Stütz mit Vor- und Rückschwingen der Beine. 3. Ausgrätschen vorwärts in den Querstand rücklings.

2. Übung.

Die beiden Ersten jeder Riegenhälfte begeben sich in die Bankstellung vorlings auf den beiden Barrenschwellen, dicht anlehnen an die Barrensäulen. Auf das bekannte Zeichen üben der ganzen Riege mit Stütz-sprung über die Bank, Durchkriechen unter den Holmen auf die Plätze zurück.

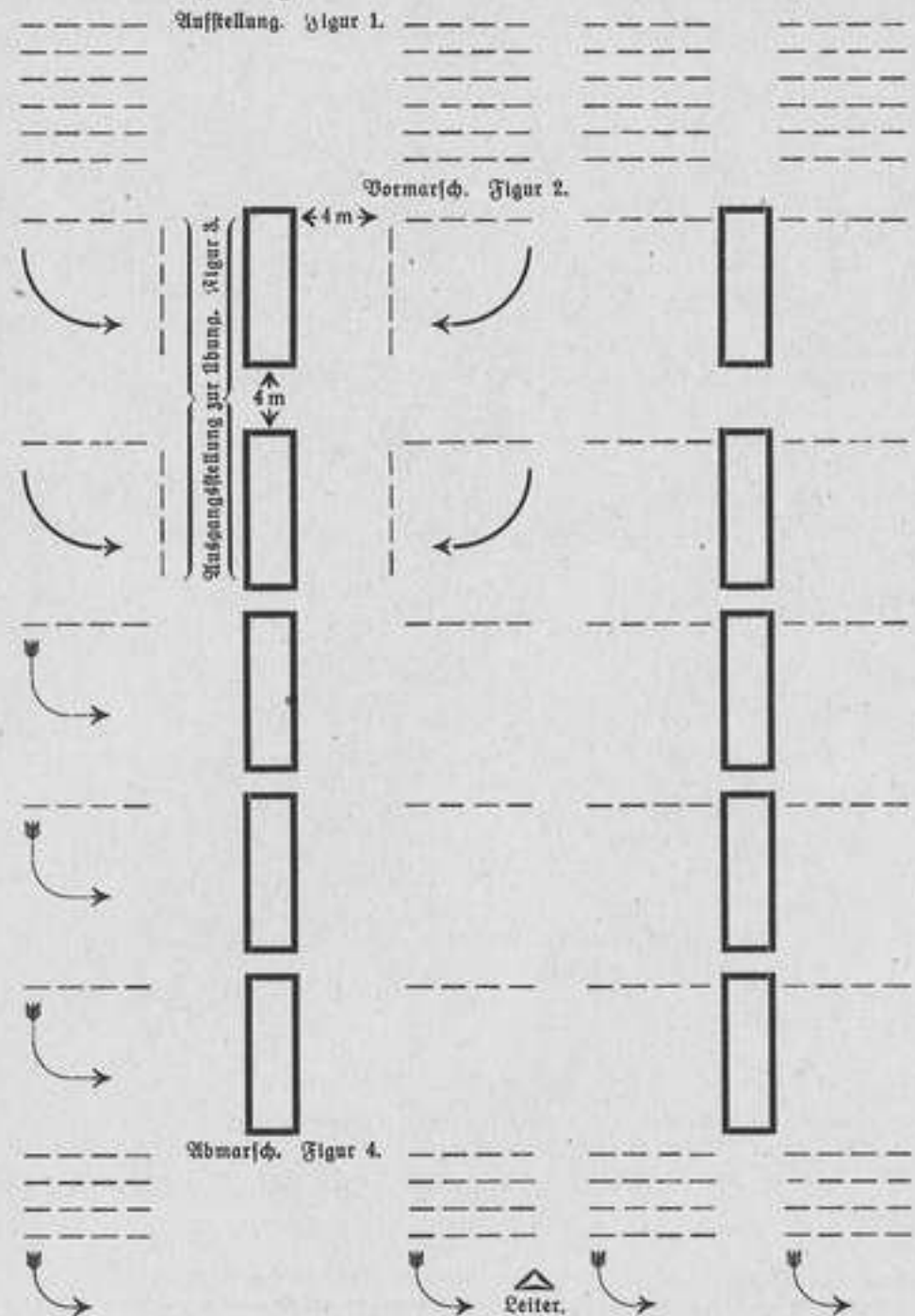
3. Übung.

Wie 5. Gruppe, 3. Übung, nur Gehen rückwärts durch die Holmgasse.

Sondervorführung des 1. und 5. Bezirks.

Übungen an der Schwedenbank.

Die Aufstellung der Geräte und der An- und Abmarsch.



Anmerkung zu den Schwedenbankübungen.

1. An jeder Bank üben zu gleicher Zeit acht Turnerinnen, die sich, vier und vier, in 4 Meter Abstand von der Bank in Stirnreihe gegenüberstehen.
2. Vom Leiter gesehen bilden die linksstehenden Reihen die 1. und die rechtsstehenden die 2. Reihe. Wo in der Übung nichts besonderes angegeben, üben beide Reihen gemeinsam.
3. Die unter heitere Übungen angegebenen Läufe über die ganze Bank werden immer in Richtung zum Leiter geturnt.
4. Der Anlauf zu den Geräten in die Ausgangsstellung der Übung erfolgt schnell und lautlos auf Zuruf des Leiters: „An die Geräte — lauft!“
Der Anlauf immer in der 8. Zeit der Übung. Man zähle auf 1 die Anfangsbewegung, auf 2 die Rückbewegung. Bei 7 hat sich jede Turnerin darauf einzustellen, daß sie bei 8 schnell vom Gerät wegläuft.
5. a) Die Turnerinnen werden in vier Säulen auf einen bestimmten Platz aufgestellt (Figur 1).
b) Der Anmarsch erfolgt je Stirnreihe vorwärts an den Geräten (Figur 2).
c) Auf Befehl des Leiters: „Zu den Geräten — um!“, machen alle Stirnreihen eine Viertel-Schwenkung rechts bzw. links (Figur 3).
d) Beim Abmarsch die Viertel-Schwenkung wieder zurück (Figur 2) und Aufmarschieren der Reihen. Die Säulen alle Winkelzug links hintereinander anschließen zum Abmarsch.

1. Gruppe.

1. Haltungsbessernde Übungen.

Aus dem Seitst. Erfassen der Kante.

- 1.—7. Viermaliges Rumpfrückbeugen und Aufrichten.
8. Aufstehen und Vorwärtslaufen in die Ausgangsstellung, die Reihen haben die Plätze gewechselt.

2. Kraftübungen.

Aus dem Liegest. vorlings.

- 1.—7. Viermaliges Armbeugen und -strecken.
8. Sprung über die Bank in die Ausgangsstellung, die Reihen stehen wieder auf ihrem alten Platz.

3. Mutübungen.

Die Reihe 1 in der Bankstellung auf der Schwedenbank.

Die Reihe 2 springt mit Anlauf hinüber und wieder zurück. Dann Rollenwechsel.

4. Heitere Übungen.

Die Reihe 1 beginnt mit dem einfachen Hinüberlaufen.

Die Reihe 2 schließt sich an, und einmal wiederholen.

2. Gruppe.

1. Haltungsbessernde Übungen.

Aus dem Seitst. auf der Bank Arme in Nackenhalte.

- 1.—7. Viermaliges Rumpfvorbeugen und Aufrichten.
8. Niedersprung vorwärts, Laufen in die Ausgangsstellung. Die Reihen haben die Plätze gewechselt.

2. Kraftübungen.

Aus dem Liegest. vorlings.

- 1.—7. Viermaliges Armbeugen und -strecken mit Beinheben links und rechts im Wechsel.
8. Sprung über die Bank, Laufen in die Ausgangsstellung. Die Reihen stehen wieder am alten Platz.

3. Mutübungen.

Die Reihe 1 aus dem Grätschst. und Vorhalten der Arme.

Die Reihe 2 springt über die vorgehaltenen Arme und wieder zurück. Dann Rollenwechsel.

4. Heitere Übungen.

Mit St. der Hände auf der Bank und Grätschhüpfen über die ganze Bank. Die Reihe 1 beginnt und 2 schließt sich gleich an, und einmal wiederholen.

3. Gruppe.

1. Haltungsbessernde Übungen.

Die Reihe 1 Sprung über die Bank in den Seitst. Arme in Nackenhalte.

Die Reihe 2 Vorlaufen, Erfassen der Fußgelenke der Sitzenden zur Unterstützung.

- 1.—7. Viermaliges Rumpfrückbeugen und Aufrichten.
8. Zurücklaufen beider Reihen in die Ausgangsstellung. Dann Rollenwechsel.

2. Kraftübungen.

Mit Anlauf in den Liegest. vorlings.

- 1.—7. St. abwechselnd links und rechts von der Bank auf den Boden und wieder auf die Bank.
8. Zurücklaufen in die Ausgangsstellung.

3. Mutübungen.

Aus jeder Reihe eine Genossin in Bankstellung auf die Bank in kleinem Abstand.

Die Reihe 1 läuft über die Bank und einen Sprung über eine Genossin.

Die Reihe 2 schließt sich gleich an (dasselbe wiederholen).

4. Heitere Übungen.

Mit Anlauf vor die Bank. Paarweise Erfassen der Hände und Ziehkampf (etwa 1 Minute lang), bis Haltruf des Leiters.

4. Gruppe.

1. Haltungsbessernde Übungen (Weinübung).

Mit Anlauf in den Querstand auf die Bank hintereinander, Hände auf die Schulter des Vordermannes.

- 1.—7. Viermaliges Weinvorspreizen links und rechts im Wechsel (1. Vorspreizen, 2. Rückbewegung, dann rechts).
8. Niedersprung.

Kraftübung.

Die Reihe 1 mit Anlauf Sprung über die Bank in den Liegestütz vorlings.

Die Reihe 2 erfährt die Fußgelenke der Abenden und hebt die Beine waagrecht hoch.

- 1.—7. Viermaliges Armbeugen und -strecken.
8. Alles Laufen in die Ausgangsstellung. Dann Rollenwechsel.

3. Mutübungen.

Mit Anlauf Rollen vorwärts über die Bank mit Stütz der Hände hinter der Bank und wieder zurück.

Beide Reihen laufen zugleich ab.

4. Heitere Übungen.

Auf allen Vieren nacheinander Hinüberlaufen. Reihe 1 beginnt, Reihe 2 schließt sich gleich an, und dasselbe wiederholen.

Sondervorführung des 4. Bezirks.

Barren quer (brusthoch).

1. Übung.

1. Mit Anlauf Erfassen der Holme, Kehre links über den linken Holm in den Außenquerst. vor der linken Hand.
2. Schraubenspreizen links durch die Holmgasse in den Grätschst. vor den Händen.
3. Einschwingen, am Ende des Rückschwunges in den Liegestütz vorlings.
4. Spreizen des linken Beines außen und des rechten Beines durch die Holmgasse in den Außenquerst. vor der linken Hand.
5. Niedersprung in den Außenquerstand rechts seitlings.

2. Übung.

Die folgenden Sprünge alle mit Anlauf.

1. Kehre rechts über den rechten Holm.
2. Die erste Genossin führt die Bankstellung in der Mitte des Barrens aus (im Seitverhalt). Die anderen springen im Stützsprung über die erste hinweg und so fort.
3. Am Ende des Barrens Sprung in den Stütz, Vor- und Rückschwingen, bei dem nächsten Vorschwung Grätsche über beide Holme in den Querstand rücklings.

3. Übung.

1. Mit Anlauf Sprung in den Grätschst. vor den Händen.
2. Viertel-Drehung rechts in den Seitgrätschst. (quergrätschend der Beine) und SeitSchwingen der Arme.

3. Wiedererfassen und Spreizen rechts über beide Holme in den Liegestütz vorlings und sofortiges Aufknien beider Beine auf dem hinteren Holm.

4. Rückspreizen des rechten Beines und Vorschwingen des linken Armes.
5. Wiedererfassen links und Aufhocken rechts, Aufrichten in den Stand und Vorspreizen des linken Beines, Niedersprung über den vorderen Holm in den Seitstand rücklings.

Pferd seit mit Pauschen (1 Meter hoch).

Alle Übungen beginnen mit Anlauf.

1. Übung.

1. Griff auf die Pauschen, Durchhocken rechts.
2. SeitSchwingen der Arme, halbe Drehung links und Wiedererfassen der Pauschen.
3. Spreizen links mit sofortigem Niedersprung.
4. Erfassen der Pauschen und Sprung in den Stütz mit Aufknien.
5. Grifflösen, Schwungholen mit den Armen und Niedersprung rückwärts in den Stand vorlings.

2. Übung.

1. Hocke in den Stand rücklings.
2. Hocken rechts und Spreizen links in den Stand rücklings (Wolfsprung). Abwechselnd links und rechts ausführen.
3. Kehre rechts und links im Wechsel ausführen.

3. Übung.

1. Erfassen der Vorderpausche rechts ellgriffs, die linke Hand faßt auf den Hals, Schraubenspreizaußsehen links mit halber Drehung links in den Seitgrätschst. zwischen die Pauschen, rechtes Bein vorn.
2. Halbe Drehung links mit sofortigem Spreizen rechts in den Stütz rücklings.
3. Senken in das Waageliegen (Hände bleiben griffest).
4. Aufrichten, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings.
5. Aufhocken in den Stand, Niedersprung mit Vorspreizen des rechten Beines und Vorschwingen der Arme in den Stand rücklings.

Keulenübungen des 6. und 8. Bezirks.

Die Keule ist bei Beginn jeder Übung in der rechten Hand.

1. Übung. 1. Teil.

Ausfall: Seitheben der Keule und Seitstellen des linken Beines.

- 1.—4. Takt: Pendelschwingen nach links und rechts.
5. Takt: Steigerndes Pendelschwingen mit Viertel-Drehung des Rumpfes nach links und Kniewippen. Der linke Arm schwingt ungezwungen mit.
6. Takt: Eine halbe Drehung des Rumpfes mit Kniewippen und Schwingen der Keule nach rechts.
7. u. 8. Takt: Wiederholen.
9. Takt: Der linke Arm ist flüchtig in die Hochhalte geschwungen, dann eine halbe Drehung des Rumpfes links mit Hochschwingen beider Arme.

10. Takt: Antewippen, Rumpfrückbeugen und Zurückschwingen der Keule. Der linke Arm wird als Gegen-schwung schräg vorgestreckt. (Linke Schulter vor.)
11. u. 12. Takt: Widergleich.
- 13.—16. Takt: Wiederholen. Beim 16. Takt wird die Keule in die linke Hand genommen und die Übung von 1—16 widergleich geturnt.

2. Teil.

Die Keule ist in der rechten Hand.

1. Takt: Pendelschwung nach links und Schwere-schritt links (rechtes Bein vor das linke).
2. Takt: Widergleich.
3. u. 4. Takt: Ganzer Wirbel links herum mit angepaßtem kräftigen Schleudern der Keule (als wenn man einen Schleuderball werfen will) und Grundstellung.
5. Takt: Die Keule befindet sich nach dem Wirbel in der Seithalte links, dann Seithochheben der Keule durch die Tiefhalte über den Kopf und Seithochheben des linken Armes.
6. Takt: Erfassen des unteren Keulendrandes mit der linken Hand.
7. u. 8. Takt: Spannbeugen mit Rückdrücken der Arme und Zehenstand.
9. Takt: Aus der Spannbeugestellung sofort Schwere-schritt links wie 1. Takt und
- 10.—16. Takt: Wiederholen der ganzen Übung. Während des 16. Taktes gleitet die linke Hand an den Hals der Keule, dann
- 17.—32. Takt: Widergleiche Ausführung.

2. Übung. 1. Teil.

Auftakt: Vorstellen des linken Beines und Vorhochheben der Keule.

1. Takt: Armkreisen vorwärts mit Antewippen.
2. Takt: Wie 1. Takt.
3. Takt: Rumpfvorbeugen und tiefes Kniebeugen, kräftiges Armkreisen bis eben über den Boden.
4. Takt: Strecken des Körpers und Heben der Keule in die Hochhalte.
- 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt.
9. Takt: Seit-schwingen der Keule nach rechts und Ausfallstellung links.
10. Takt: Seit-schlagen der Keule nach links mit angepaßtem Rumpfdrehen links. (Horizontalschwung vor dem Körper.)
11. Takt: Kniebeugewechsel und Schlagen nach rechts.
12. Takt: Wie 10. Takt und sofort Kreisen der Keule über dem Kopf, der Rumpf wird kräftig mitgedreht.
13. Takt: Wie 10. Takt, und
- 14.—16. Takt: Wie 11. u. 12. Takt, auf 16. Takt Grundstellung und Keule in die linke Hand, dann von
- 17.—32. Takt: Widergleiche Ausführung.

2. Teil.

Keule in der rechten Hand.

1. Takt: Vorschreiten links, Vorheben und Zurückpendeln der Keule.
2. Takt: Vorschreiten rechts und Pendeln vorwärts.
3. Takt: Vorschreiten links, Pendeln rückwärts und halbe Drehung rechts in die Vortrittstellung rechts.

4. Takt: Zurückpendeln, soweit als möglich zurück.
- 5.—8. Takt: Viermal Armkreisen rechts rückwärts (nach vorn beginnen).
9. Takt: Mit Weiterschwingen der Keule aus dem Armkreis wie im 1. Takt, Vorschreiten links und Zurückpendeln rechts.
- 10.—16. Takt: Wiederholung bis zum 8. Takt. Beim 16. Takt Keule in die linke Hand, und
- 17.—32. Takt widergleich.

Zwischen-spiel.

Die Keulen werden in der Mitte eines Vierer-stirn-kreises mit etwa 1 Meter Abstand aufgestellt und Handfassung genommen. Auf ein Zeichen lebhaftes Drehen im Kreis rechts herum. Auf ein zweites Zeichen beginnt das Keulen-reißen. (Jede versucht mit der nebenstehenden Genossin die Keulen umzuwerfen und weicht selbst aus.) Beim dritten Zeichen Halt.

Die umgeworfenen Keulen werden aufgerichtet. Dann beginnt das Spiel von neuem mit Drehen im Kreis links herum.

Das Spiel wird nicht abgebrochen wenn eine Keule umfällt. Auch wenn alle vier Keulen umgeworfen sind, gilt nur das Zeichen des Leiters beim Aufhören.

3. Übung. 1. Teil.

Auftakt: Seitstellen links und Seithoch-schwingen der Keule.

1. Takt: Kreisen der Keule an der linken Körperseite.
2. Takt: Kreisen der Keule an der rechten Seite = Achterschwung.
- 3.—8. Takt: Wiederholen.
9. Takt: Spreizausfall links vor rechts und Armkreis an der linken Seite.
10. Takt: Nachwippen und Kreisen an der rechten Seite = Achterschwung.
11. Takt: Spreizausfall links seitwärts und Kreisen der Keule links.
12. Takt: Kreisen rechts = Achterschwung.
- 13.—14. Takt: Wie 9. u. 10. Takt.
15. Takt: Wie 11. Takt.
16. Takt: Grundstellung und Abschwingen der Keule, Erfassen mit der linken Hand.
- 17.—32. Takt: Widergleiche Ausführung.

2. Teil.

1. Takt: Seithoch-schwingen der Keule über den Kopf mit Rumpfschwenken links. Die linke Hand ist zur Faust geballt, und mit gebeugtem Arm Gegenstoß hinter den Rücken.
2. Takt: Rückbewegung und Abschwingen der Keule.
3. u. 4. Takt: Wie 1. u. 2. Takt.
5. Takt: Hüpfen rechts mit hohem Vorspreizen links und Rückheben der Keule.
6. Takt: Viertel-Drehung rechts und Kreuzhüpfen rechts hinter links.
7. Takt: Seithüpfen mit Seit-spreizen links und Armpendeln nach rechts.
8. Takt: Viertel-Drehung rechts, Grundstellung und Vorabschwingen der Arme.
- 9.—16. Takt: Wiederholen, beim 16. Takt Erfassen links, und
- 17.—32. Takt: Widergleiche Ausführung.

4. Übung, 1. Teil.

Auftakt: Seitspitzen links und Seitheben beider Arme.

1. Takt: Ausfall links seitwärts mit Außenarmkreis rechts.
2. Takt: Viertel-Drehung links, Schwingen der Keule durch die Tiefhalte in die Schrägvorhalte.
3. u. 4. Takt: Je federndes Kniewippen und Handkreisen vorwärts.
5. Takt: Kniestrecken und Innenarmkreis rechts.
6. Takt: Überspringen rechts über den Kopf und Rumpfsseitbeugen links.
7. Takt: Außenarmkreis rechts.
8. Takt: Abspringen.
9. Takt: Seithochschwingen der Arme, die linke Hand erfasst den Keulentrumpf.
10. Takt: Rumpfdrehbeugen links mit Abspringen der Arme bis neben die linke Fußspitze und sofort wieder Heben.
11. Takt: Außenarmkreis beider Arme.
12. Takt: Abspringen der Arme.
- 13.—16. Takt: Wiederholen des 9.—12. Taktes. Auf 16. Takt die Keule in die linke Hand und widergleich.

2. Teil.

Es üben die 1. und 2. Rote sowie die 3. und 4. Rote uff. zusammen.

1. Takt: Hopsen rechts, Knieheben links und Pendelschwingen der Keule an der linken Körperseite. (Der erste Hopsen wird mit Drehung in den Paaren zueinander ausgeführt.)
2. Takt: Hopsen links mit Beinrück- und Unterschenkelheben rechts.
- 3.—8. Takt: Wiederholen und rechts aneinander vorbeiziehen. Während des letzten Taktes halbe Drehung links.
9. Takt: Im Zeitmaß des $\frac{1}{2}$ -Taktes (jeder Takt drei Schritte) zueinanderlaufen.
- 10.—14. Takt: Umfassen der Hüften mit der linken Hand, fest aneinanderziehen und umeinanderdrehen links herum. Der rechte Arm ist seitwärts gestreckt.
15. u. 16. Takt: Lösen der Fassung und auf die alten Plätze zurücklaufen. Dann Keule in die linke Hand und:
- 17.—32. Takt: Das Ganze in widergleicher Ausführung.

Musik zu den Keulenübungen des 6. und 8. Bezirks.

Musik: $\frac{1}{2}$ -Takt (Walzer).

Wir wählen: Ägyptische Nächte, Walzer von E. W. Feldmann.

1. Übung. Tempo di Valse, 4 Takte Einleitung, Auftakt ritardando. Die ersten 16 Takte sind zu wiederholen = 32 Takte. Zwischenübung (Tanz) Scherzo mit Wiederholung = 32 Takte.

2. Übung. (Erst vier Takte Einleitung wie bei Übung 1.) Auf scherzando folgende 32 Takte einmal. Tanzschritte folgende 32 Takte einmal.

3. Übung. Teil 6 B-dur, 4 Takte Einleitung, maestoso 32 Takte einmal. Tanzschritte folgende 32 Takte einmal.

4. Übung. Wieder 4 Takte Einleitung wie bei Übung 1, den letzten Teil des Walzers Es-dur. 32 Takte einmal genau abzählen auf den Schluss. Tanzschritte: Den vorletzten Teil scherzando, 32 Takte einmal.

Sonderfreiübungen des 7. Bezirks.

Musik: Walzer „Über den Wellen“.

1. Übung.

1. u. 2. Takt: Aus der Armhochhalte, zwei Innenarmkreise mit Kniewippen.
3. u. 4. Takt: Rumpfvorbeugen mit Handflügeln am Boden und Nachwippen.
- 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt.
- 9.—12. Takt: Zweimal Grätschhüpfen am Ort mit Seitenschwingen und wieder Abspringen der Arme.
13. Takt: Viertel-Drehung links und Rückspitzen rechts. Seitheben der Arme.
14. Takt: Schlussstellen rechts und Wippen in die tiefe Kniebeuge.
15. u. 16. Takt: Zweimal Wippen in der Kniebeuge. Arme in die Vorhalte. Am Schluss der Übung wieder Hochschnellen in die Grundstellung mit Armvorheben.
Dreimal wiederholen.

Zwischenübung.

1. u. 2. Takt: Zwei Schritte vorwärts gehen.
3. u. 4. Takt: Hochsprung am Ort. Die Arme schwingen natürlich, aber nicht hoch, mit.
- 5.—8. Takt: Zwei Schritte vorwärtsgehen und einen Drehsprung mit einer halben Drehung links.
- 9.—16. Takt: Je vier im Rechteck stehende Turnerinnen bilden nun einen Kreis und hüpfen mit Schritt-Hopsen im Kreise rechts herum. (In der 14. Zeit Lösen der Fassung, und jeder hüpfte auf seinen Platz zurück.)

Die Zwischenübung wird nur einmal wiederholt.

2. Übung.

1. u. 2. Takt: Mit Rumpfvorneigen und Kniewippen Rück- und wieder Vorschwingen der Arme.
3. u. 4. Takt: Wippen in der tiefen Kniebeuge. Arme in Vorhalte, Gesäß auf die Fersen.
- 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt.
9. Takt: Rumpfstrecken und Armbeugen zur Schlaghalte. Hände zur Faust.
10. Takt: Seitenschlagen der Arme.
11. u. 12. Takt: Wie 9. u. 10. Takt.
13. Takt: Viertel-Drehung links und Seitenschreiten rechts, Seitheben der Arme.
14. u. 15. Takt: Zweimal Wippen in der Kniebeuge mit gestreckten Hüften. Die Hände berühren die Unterschenkel.
16. Takt: Kniestrecken, Schlussstellen und Vorheben der Arme.

Dreimal wiederholen.

Zwischenübung.

1. u. 2. Takt: Zwei Schritte vorwärts gehen.
 3. u. 4. Takt: Einen Galoppsprung vorwärts.
 - 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt, jetzt aber den Galoppsprung mit halber Drehung links.
 - 9.—16. Takt: Schritt-hopfen im Kreis wie bei der 1. Übung.
- Die Zwischenübung wird nur einmal wiederholt.

3. Übung.

1. u. 2. Takt: Seitspitzen rechts und Seitheben der Arme.
 3. u. 4. Takt: Beinbogen rechts seitwärts.
 - 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt.
 9. Takt: Rumpfsseitbeugen rechts mit Armschwingen links über den Kopf.
 10. Takt: Rumpfdrehbeugen rechts. Die rechte Hand berührt den linken Unterschenkel.
 11. u. 12. Takt: Wie 9. u. 10. Takt, jetzt aber widergleich.
 13. Takt: Hupf am Ort mit Viertel-Drehung links und Seitspitzen rechts.
 14. Takt: Wie 13. Takt, aber mit Beinspitzen links.
 15. u. 16. Takt: Zweimal Hüpfen wie 13. u. 14. Takt.
- Dreimal wiederholen.

Zwischenübung.

1. u. 2. Takt: Zwei Schritte rechts seitwärts gehen.
 3. u. 4. Takt: Einen Seitensprung rechts mit Seitspitzen links.
 - 5.—8. Takt: Widergleich, also nach links seitwärts gehen.
 - 9.—16. Takt: Wie bei der 1. Übung, im Kreise herumhopfen.
- Die Zwischenübung wird nur einmal wiederholt.

Anmerkung: Der zweite Teil der Musik wird nur einmal gespielt. Wir benutzen nur den ersten und zweiten Teil davon, die weiteren Teile brauchen wir nicht.

W. B o c h.



III. Übung.

Einleitung.

Übung. Flötes Walzertempo.

The musical score is written for a flute and piano. It begins with an introduction in G major (one sharp) and 3/4 time. The flute part starts with a melodic line, while the piano accompaniment provides a harmonic foundation with chords and moving lines. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings like *ff*. A first and second ending bracket is present in the middle section. The key signature changes to B major (two sharps) in the final section. The piece concludes with a final cadence in B major.