

DIE ARBEITER-TURN- UND SPORTSCHULE

zum 1. Arbeiter-Olympia Frankfurt a. M. Juli 1925



*Übungsziel und Übungsinhalt
bei dem Systemwettbewerb*

ARBEITER-TURNVERLAG A.-G. LEIPZIG
FICHTESTRASSE 36

A80-10375

Z U M G E L E I T



Punkt 5 des Olympia-Ausschreibens im Turnen sagt:

«Jedes Land zeigt mit einer Mannschaft von unbeschränkter Zahl sein Übungssystem in freier Weise. Zeitdauer vom Beginn des Turnens an 45 Minuten. Wertung: Es wird ein allgemeiner Bericht vom internationalen Kampfgericht zusammengestellt, darin soll folgende Gruppierung innewhalten werden: Schwedisches System, Deutsches System, Freies System. Innerhalb dieser drei Gruppen ist jede Gruppe für sich nach Punkten zu werten.»

Darauf sind folgende Meldungen eingegangen: Belgien mit 48 Turnern, Tschecho-Slovakei (Prag) mit 16 Turnern, Tschecho-Slovakei (Aussig) mit 16 Turnern und 16 Turnerinnen, Finnland mit 16 Turnern und 13 Turnerinnen und Deutschland mit einer Gruppe von 24 Turnern und 32 Turnerinnen.

Deutschland wird das neue deutsche Übungssystem der Arbeiterturner zeigen.

Man kann hierbei nicht im strengen Sinne von einem System reden, weil die neue Übungsmethode nicht mehr am starren Nur-Gerät- und Freiübungsturnen im Gruppenaufbau festhält, sondern, immer mit den neuen Ergebnissen der Praxis und der Wissenschaft mitziehend, selbstsuchend, prüfend und schaffend eine eigentlich immer »im Fluß« befindliche Übungs- und Lehrweise schafft. Wir suchen nach



A80-10375

Erkenntnis, wollen in die Tiefe des Stoffes eindringen und stellen nun in Frankfurt zum Olympia unsere Mannschaften auf den Plan, in der Absicht, der Leibesübungen treibenden Arbeitersportlerschaft des In- und Auslandes den derzeitigen Stand unserer Arbeitsweise vorzuführen. Wir tun dies auch, um den Mitgliedern unseres Bundes ein Musterbeispiel zu geben, wie wir uns einen neuzeitlichen Übungsabend durchgeführt denken. Darum hatten unsere Kreisturnwarte auch die Durchführung des »Systemwettstreites« der Bundesschule übertragen.

Wir hoffen, daß unsere Arbeit in Frankfurt von unseren Genossen beobachtet und das vorliegende Übungsheft genau studiert wird, damit wir mit dem Systemwettstreit bahnbrechend die Übungsstunden des Vereinsturnens beeinflussen. Das letztere ist der tiefere Sinn unserer Beteiligung am Systemwettstreit. Es ist zugleich eine Gelegenheit, die Arbeit der Bundesschule kennen zu lernen.

Arbeiter-Turn- und -Sportschule
G. Benedix

System der männlichen Körperübung im Deutschen Arbeiter-Turn- und -Sportbund

Vorgeführt
beim System-Wettstreit
anlässlich des 1. Arbeiter-Olympia
vom 24. bis 28. Juli 1925
Frankfurt a. M.



Entworfen von
Karl Bühren, Bundesturnwart für Männerturnen und Sport
Leipzig

VORBEMERKUNGEN



Ein Turnsystem soll auf eine allgemeine Körperschulung aufgebaut sein, das die Schüler harmonisch ausbildet und die Lust zu den Leibesübungen weckt.

Die Körperschulung im Turnbetrieb der Männer ist in den letzten Jahren anders geworden. Von öder Drillerei an den Geräten, deren Ziel der körperlichen und geistigen Belastung dient, ist man zu einer freieren Übungsweise gekommen. Die »Gymnastik« ist an die Stelle der geistesbelasteten Freiübungen im allgemeinen Turnbetrieb eingezogen und hat allmählich alle Sparten der Leibesübungen befruchtet.

Das deutsche System im Männerturnen zerfällt in folgende Abschnitte:

1. Ordnungsübungen.
2. Marschier- und Laufübungen.
3. Gymnastische Körperbildung.
4. Geräteturnen.
5. Spiel, Sport und Schwimmen.

Zu 1., Ordnungsübungen: Diese Übungen dienen nicht der Körperbildung, sondern der Disziplin und Ordnung auf dem Turnsaal und Sportplatz.

Zu 2., Marschier- und Laufübungen: Zur schnellen Fortbewegung einer Abteilung sowie zur Ausbildung der inneren Organe, besonders Herz und Lunge, sind diese Übungen äußerst wichtig.

Zu 3., Gymnastische Körperbildung: Die harmonische Entwicklung und Erziehung zur Leistungsfähigkeit des ganzen Körpers soll das Ziel der gymnastischen Übungen sein. Dieses Ziel ist mit den einfachsten Übungen zu erreichen, die Zusammenstellung muß einen systematischen Aufbau in der Erfassung der wichtigsten Muskelgruppen darstellen, wobei besonders auf die gute Durcharbeitung der Rumpfmuskeln Wert zu legen ist.

Zu 4., Geräteturnen: Das Geräteturnen soll keine Ruhestunde darstellen. Kurze und der Körperbeschaffenheit der Riege angepaßte Übungen sollen die Freude am Geräteturnen wecken. Die Turner dürfen auch im Winter beim Geräteturnen nicht frieren. Besonders Mutübungen (Sprünge) dürfen nicht vergessen werden, denn sie bringen Lebhaftigkeit in den Turnbetrieb und erfreuen jung und alt.

Zu 5., Spiele: „Spiele sind Blumenbänder, mit denen wir die Jugend an uns fesseln.“ Sie erfreuen Herz und Seele und wirken nachhaltig. Das frohe Spiel der Jugend soll bis ins Alter gepflegt werden, deshalb darf keine Turnstunde ohne Spiel vergehen. Kleine Parteespiele mit oder ohne Handgeräte bilden immer den fröhlichen Abschluß einer Übungsstunde. Bei günstiger Witterung soll der Übungsbetrieb ins Freie verlegt werden, damit die volkstümlichen Lauf-, Sprung- und Wurfübungen Allgemeingut werden.

Unsere Forderung, jedes Bundesmitglied soll schwimmen können, wird durch Einfügung regelmäßiger Schwimmabende erreicht.

Die geistige Ausbildung soll durch den Besuch bildender Veranstaltungen (Museen, Vorträge, Wanderungen) gefördert werden.

Nach den Bestimmungen des Olympia soll sich der Systemwettbewerb auf 45 Minuten für jede Nation beschränken. Wir können deshalb nur einen kurzen Auszug aus dem deutschen System zeigen, hoffen aber, daß der Inhalt dieses Büchleins ein Fingerzeig für die Ausgestaltung des Männerturnens im Arbeiter-Turn- und -Sportbund sein wird.

K. Bühnen.



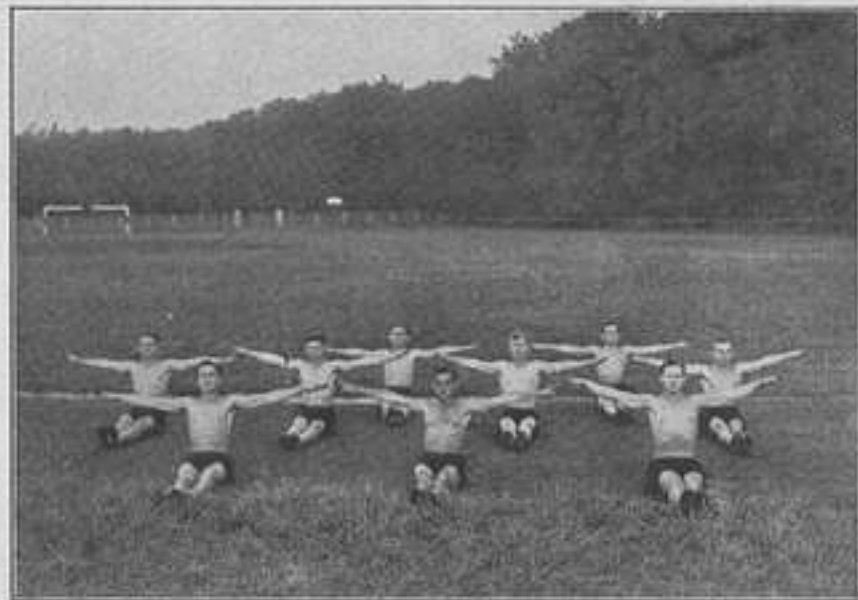


Bild 1. Strecküb. mit Seitschwingen der Arme.

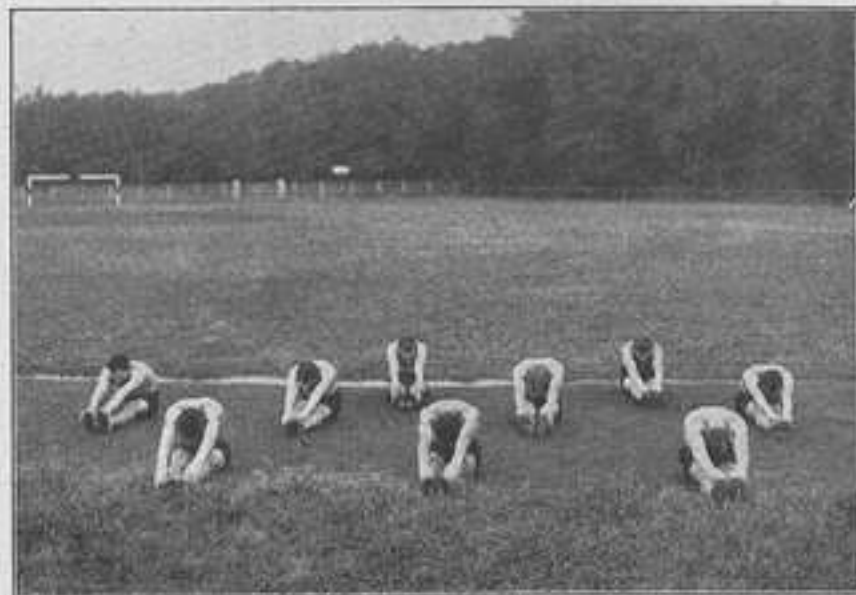


Bild 2. Dehnungsübung für die Wirbelsäule.

45 Minuten deutsches Männerturnen



Auf Zuruf (Pfeif) stellt sich die Abteilung blitzschnell zu einer Stirnreihe auf.

A. Ordnungsübungen.

1. Rechts - um!
2. Links - um!
3. Links kehrt - um!
4. Links - um!
5. Rechts - um!
6. Links kehrt - um!

B. Marschier- und Laufübungen.

1. Gehen am Ort - geht!
2. Rechts - um!
3. Rechts - um!
4. Links - um!
5. Vorwärts - marsch! Jetzt erfolgt eine Runde im schnellen Marschtempo.
6. Zehengang - übt!
7. Knieheben - hebt! Diese Übung erfolgt mit hohem Knieheben und kräftiges Aufstampfen auf dem Boden. Auf besonderen Befehl:
8. Arme beugen - beugt! werden die Arme leicht gebeugt (Vorübung zum Stilllauf).
9. Stilllauf - lauft! Hierbei ist auf den Fußballenlauf und gutes Anheben der Knie zu achten. Die Arme bleiben gebeugt.
10. Zu viere nacheinander links nebenreihen - lauft!
11. Zur Freiübungsaufstellung - lauft! Die Viererreihen öffnen sich und laufen im Stilllauf am Ort weiter.
12. Laufen am Ort mit Vorspreizen links und rechts nacheinander - spreizt!
13. Halt! und alles setzt sich zum Ausruhen auf den Boden.

C. Körperbildende Gymnastik.

Körperbildung soll im Vordergrund unserer Erziehung stehen. Die Erfassung des ganzen Körpers muß das Ziel unserer Arbeit sein. Die schlechten sozialen und wirtschaftlichen Verhältnisse, unter denen die Arbeiterschaft lebt, machen den Körper zum Krüppel, deshalb ist im Übungsbetrieb der Mensch in seiner Gesamtheit zu erfassen. Die gymnastischen Übungen sollen in der Hauptsache den Körper geschmeidigerhalten, die Gelenke und Muskeln lockern und frische Kraft und neues Leben dem Körper zuführen.

Wir teilen unsere Arbeit ein in:

1. Hüpfübungen zur Kräftigung der Fußgelenke (Sprungkraft).
2. Rumpfübungen zur Geschmeidigmachung der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur und der inneren Organe.
3. Übungen zur Lockerung der Gelenke.
4. Streckung der vorderen, hinteren und seitlichen Rumpfmuskulatur.
5. Entspannungsübungen für die Muskulatur.
6. Schnellkraftübungen.
7. Atemübungen.

Der Zweck jeder einzelnen Übung ist in der Beschreibung angegeben.

Jede Übung ist 8 bis 10 mal zu wiederholen.

Auf »Achtung!« erheben sich die Turner wieder in die Grundstellung.

In der Laufstellung, Füße parallel, eine Handbreite auseinander, üben wir:

1. Hüpfen auf den Fußballen, immer höher hüpfen.
2. Hüpfen mit Seitgrätschen und Schließen der Beine (= Grätschsprung).
3. Hüpfen mit Quergrätschen der Beine, abwechselnd das linke und rechte Bein vorn. Beim Aufhüpfen leichtes Kniebeugen. Auf »Halt!« setzt sich alles auf den Boden zum Ausruhen. Tief Ein- und Aus-

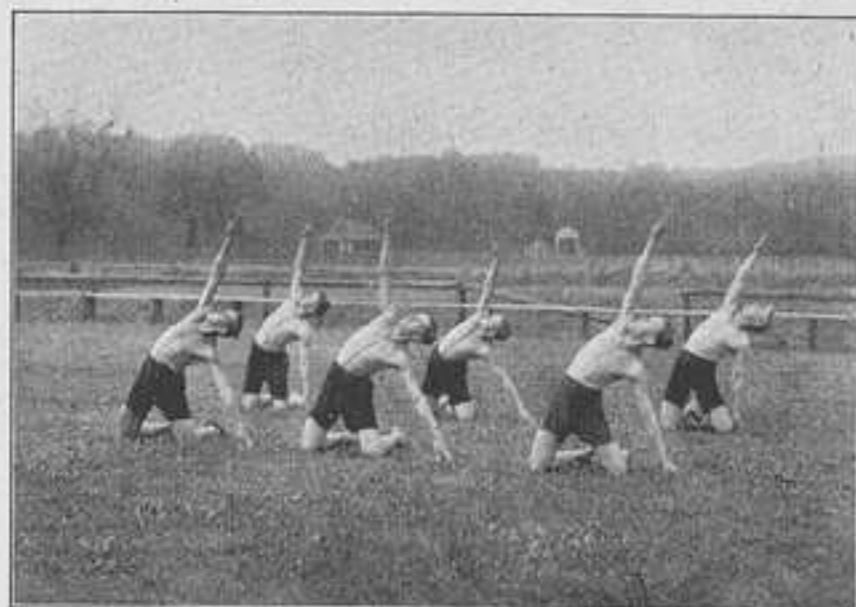


Bild 3. Rumpfsitbeuge links und rechts.

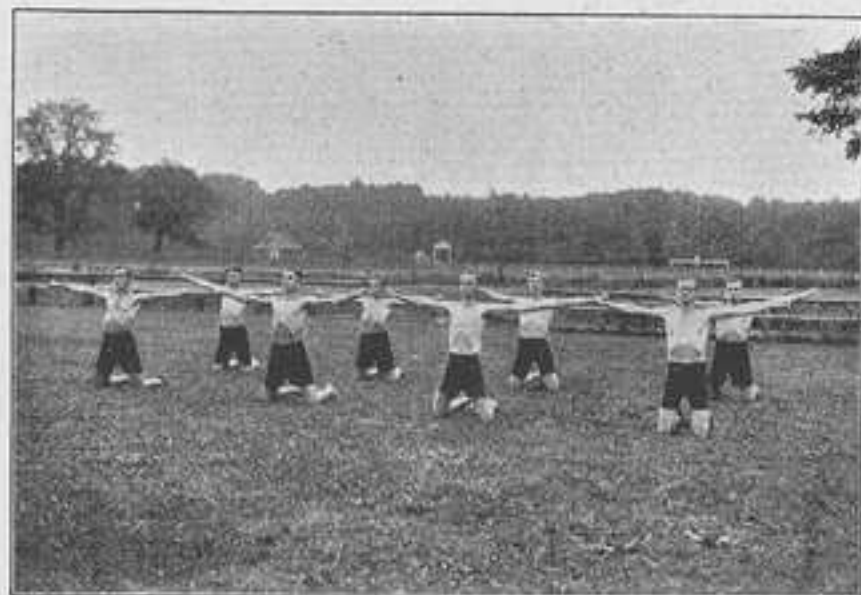


Bild 4. Armkreise zur Lockerung der Schultergelenke.

atmen. Die Hüpfübungen dienen zur Kräftigung der Fußgelenke und Beinmuskeln. Die Arme bleiben hierbei locker hängen.

4. Im Strecksitz auf dem Boden mit Seitschwingen der Arme: Rumpfvorbeugen mit Armvorschwingen, die Fingerspitzen berühren die Fußspitzen, dann Rumpfstrecken mit kräftigem Seitschlagen der Arme. (Bild 1 und 2.)
5. Im Strecksitz mit Seitgrätschen der Beine und Seitschwingen der Arme:
 - a) Rumpfdrehbeugen links, die rechte Hand berührt die linke Fußspitze.
 - b) Rumpfdrehbeugen rechts, die linke Hand berührt die rechte Fußspitze (Geschmeidigmachung der Wirbelsäule).
6. Aus dem Niederknien mit Aufstützen der Hände auf dem Boden (= Bank), Seithochschwingen des rechten Armes mit Rumpfdrehen rechts, Blick nach der rechten Hand (Faust geballt) und wieder zurück, dann die Übung links. Bei dieser Übung ist auf das kräftige Hochschwingen (Hochschlagen) der Arme zu achten. (Dehnung der Brust- und Kräftigung der Rückenmuskeln.)
7. Aus dem Knien mit Seitschwingen der Arme:
 - a) Rumpfsseitbeugen rechts mit Berühren des Bodens, möglichst weit vom Knie.
 - b) Aufrichten und Rumpfsseitbeugen links mit Berühren des Bodens wie a). (Streckung der seitlichen Rumpfmuskeln, Flankenatmung.) (Bild 3.)
8. Aus dem Knien mit Seitschwingen der Arme, Hände zur Faust geballt, 8 mal Außenarmkreise, dann 8 mal Innenarmkreise (Lockerung der Schultergelenke). (Bild 4.)
9. Aus dem Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme: Mühschwingen der Arme vorwärts, der rechte Arm führt. Hierbei sind die Arme vollständig zu entspannen, der Armschwung erfolgt aus den Schultern. (Geschmeidigmachung der Kugelgelenke am Oberarm.)
10. Aus dem Seitgrätschstand, die Arme sind zum Stoß gebeugt, Hände zur Faust geballt: Kräftiges Vorstoßen rechts mit Rumpfdrehen links, dann links im Wechsel. Das Vorstoßen (Boxen) soll kräftig aus den Schultergelenken erfolgen. Die Übung bezweckt eine Kräftigung der Gelenkbänder.
11. Aus dem Seitgrätschstand, entspanntes Rumpfvorbeugen: Die Übung ist eine Lockerungsübung, die nur dann wertvoll ist, wenn der Übende seine Muskeln bewusst entspannen kann. Aus dem Seitgrätschstand soll der Übende seinen Oberkörper entspannt fallen lassen, dann folgt auf ein hörbares Zeichen (Handklapp) blitzschnelles Aufrichten des Oberkörpers. Dieses blitzschnelle Aufrichten des Oberkörpers ist eine Schnellkraftübung der Rückenmuskeln, die aus der Entspannung plötzlich den Körper aufrichten müssen.

Gleichzeitig ist die Übung eine Schulung der Nervenreaktion (plötzliches Aufrichten).

12. Aus dem Seitgrätschstand entspanntes Rumpfvorbeugen wie bei der Übung 11. Jetzt erfolgt auf ein hörbares Zeichen blitzschnelles Seit-schwingen der Arme. Diese Übung kräftigt die Rückenmuskeln.
13. Als Zwischenübung: Laufen am Ort mit Vorspreizen links und rechts im Wechsel.
14. Aus der Laufstellung mit Vorschwingen der Arme, Handgelenke locker lassen. Auf Zuruf plötzlich Schließen der Hände zur Faust, immer fester zufassen. Das nächste Zeichen bedeutet die Hände wieder locker lassen. Prüfung der Schnellkraft.
15. Wie Übung 14, mit dem Schließen der Hände zur Faust sollen die Arme, unter Anspannung der Arm-, Rücken- und Schultermuskeln, langsam gebeugt werden (beobachte die Rückenmuskeln). (Bild 5.) In der gebeugten Haltung die Arme wieder entspannt fallen lassen. Beim Beugen der Arme tief einatmen, beim Fallenlassen tief ausatmen. Nicht den Atem anhalten.
16. Aus dem Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme, Handflächen nach vorn: Rumpfvorbeugen mit Aufschlagen der Handflächen auf dem Boden und wieder aufrichten. Streckung der Rücken- und Gesäßmuskeln.
17. Aus dem Seitgrätschstand Rumpfsseitbeugen links mit Seithochschwingen des rechten Armes, Rumpfsseitbeugen rechts mit Seithochschwingen des linken Armes im Wechsel. Hierbei werden die seitlichen Rumpfmuskeln gedehnt und gekräftigt.
18. Aus dem Seitgrätschstand Rumpfvorbeugen mit Seitschwingen der Arme. Aus dieser Stellung Rumpfdrehen links mit Seithochschwingen des rechten Armes, dann Rumpfdrehen rechts mit Seithochschwingen des linken Armes, im Wechsel üben. Die Arme sollen kräftig nach oben schwingen, das Hüftgelenk ist locker zu halten.
19. Aus der Laufstellung: Sprung in den Seitgrätschstand mit Handklapp über dem Kopf, Sprung in die Grundstellung mit Handklapp auf die Oberschenkel. (Bild 6.)
20. Stilllauf am Ort, dann Stilllauf im Kreis mit Nebenreihen der Zweiten links neben die Ersten. «Abteilung - halt!» «Zueinander - um!» «Hinsehen!» (Ausruhen.) Die Turner sitzen jetzt in zwei Stirkreisen zueinander.
21. Der innere Kreis (1), im Strecksitz, Beine geschlossen, nimmt Handfassung, der äußere Kreis (2) im Strecksitz mit gegrätschten Beinen, drückt auf die Fußgelenke von 1. Auf ein Zeichen Rumpfrücksinken des inneren Kreises mit Hochschwingen der Arme, die Fassung bleibt und Einatmen bis zum Streckliegen auf den Boden, dann Ausatmen

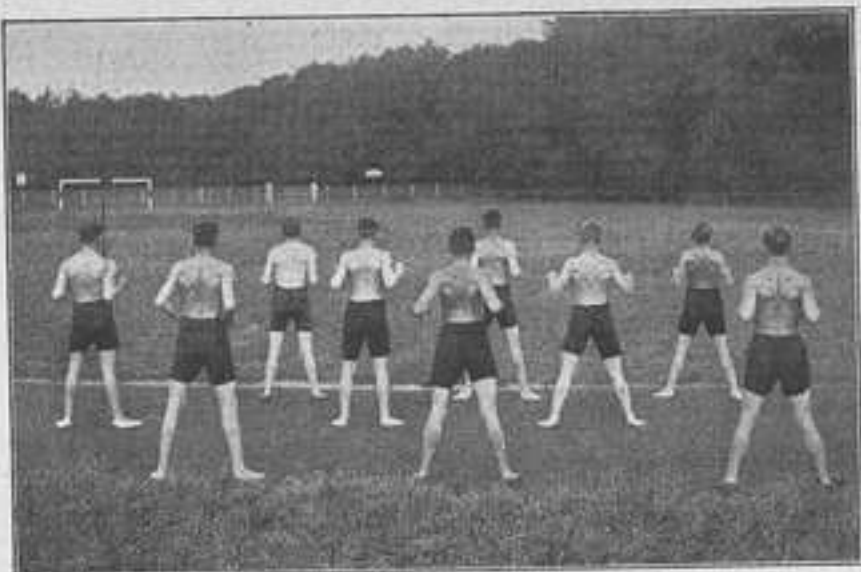


Bild 5. Spannungsübung.

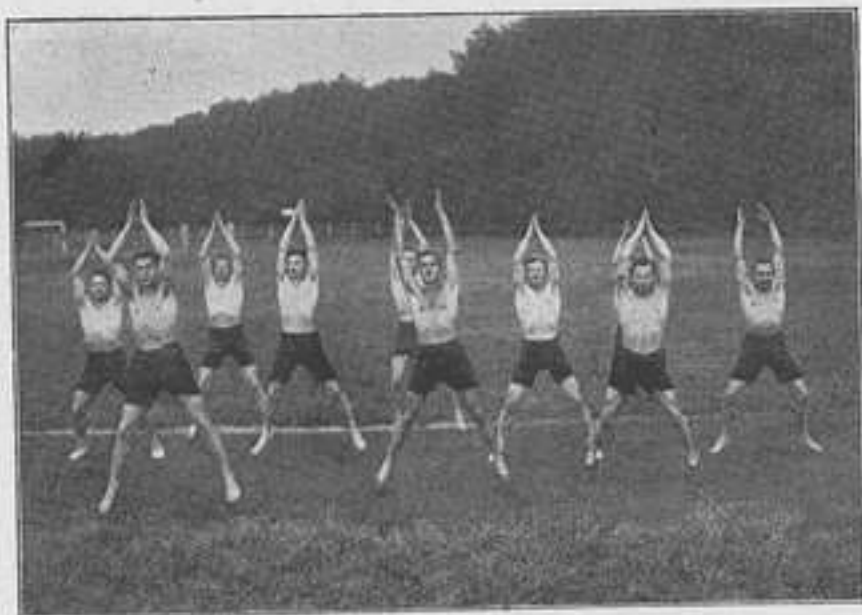


Bild 6. Eine Übung zum Warmmachen.

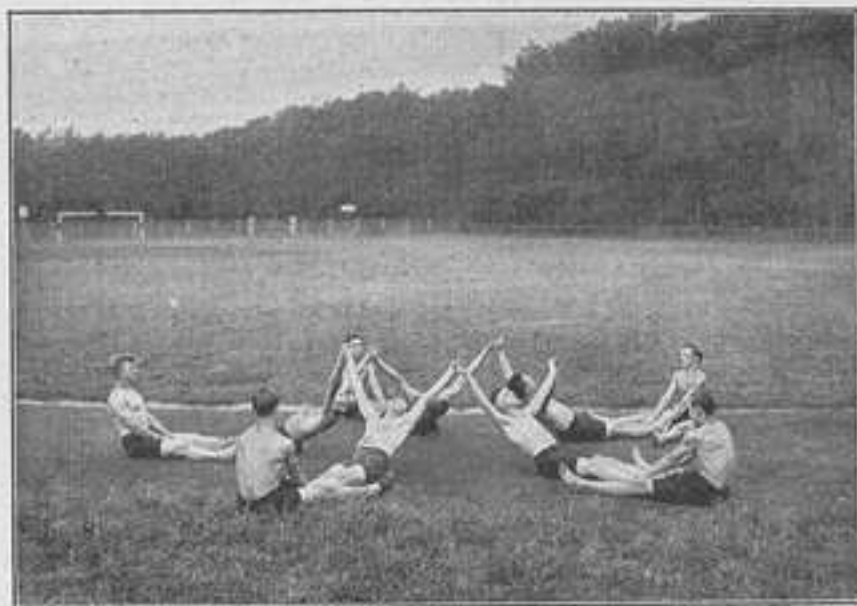


Bild 7. Eine Bauchmuskelprobe.

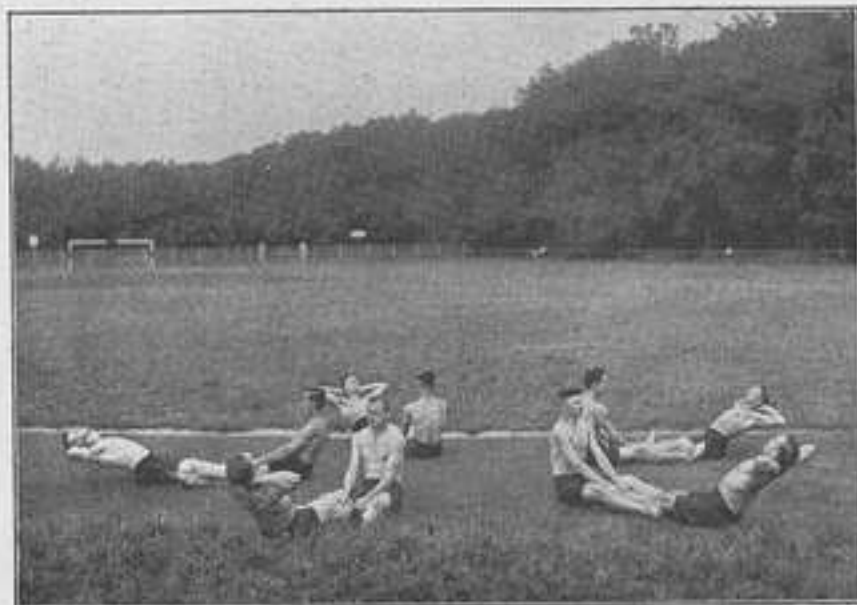


Bild 8. Die Parteien von Nr. 7 wechseln.

und die Muskeln entspannen. Auf das zweite Zeichen Rumpflieben. (Bild 7.) Die Übung dreimal wiederholen. Kräftigung der Bauchmuskeln.

22. Der äußere Kreis im Streckstutz, Füße geschlossen, Arme in Nackenhalte. Der innere Kreis sitzt mit gegrätschten Beinen und drückt auf die Fußgelenke vom äußeren Kreis. Auf Zuruf führt der äußere Kreis ein langsames Rumpfrücksinken bis in das Streckliegen auf dem Boden aus, dann auf Zuruf Rumpflieben. Ein- und Ausatmen wie bei 21. (Bild 8.)
23. Beide Kreise sitzen im Streckstutz, Füße geschlossen. Nr. 1 läuft im Kreis links herum im Sprunglauf über die Beine der sitzenden Turner, dann Nr. 2 usw., bis alle Turner gelaufen sind. Wer fertig ist, setzt sich auf den freigewordenen Platz des nächsten Läufers. (Bild 9.)

«Achtung!» Alles erhebt sich blitzschnell. «Rechts – um! Im Stilllauf – lauft!» Die Abteilung läuft eine Runde, dann zu einer Flankenreihe mit Laufen am Ort. «Links – um! Abteilung – halt! Zum Riegenturnen antreten – lauft!» Der Lauf an die Geräte erfolgt auch beim Gerätewechsel immer im Stilllauf. Die Riegen turnen an jedem Gerät nur fünf Minuten.

1. Riese: Reck sprunghoch

1. Übung: Knieaufschwung links zwischen den Händen, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links und sofort Unterschwung in den Seitstand rücklings.
2. Übung: Aus dem Seitstreckhang ristgriffs, Schwingen, Kippe in den Stütz, Unterschwung mit einer halben Drehung links.
3. Übung (Zwischenübung): Im Streckhang zu Zweien: Armbeugen, bis der Kopf die Reckstange berührt. 10 Sekunden hängen bleiben.
4. Übung: Aus dem Streckhang ristgriffs, Schwungstemme, Felgüberschwung rückwärts in den Stand.

2. Riese: Barren schulterhoch

1. Übung: Zu Zweien: Aus dem Querstand vorlings, Sprung in den Streckstutz mit Vorschwingen, beim Rückschwingen Ausspreizen links in den flüchtigen Stand, dann erfolgt dieselbe Übung rechts.
2. Übung: Sprung in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, am Ende des Vorschwunges flüchtiges Grätschen

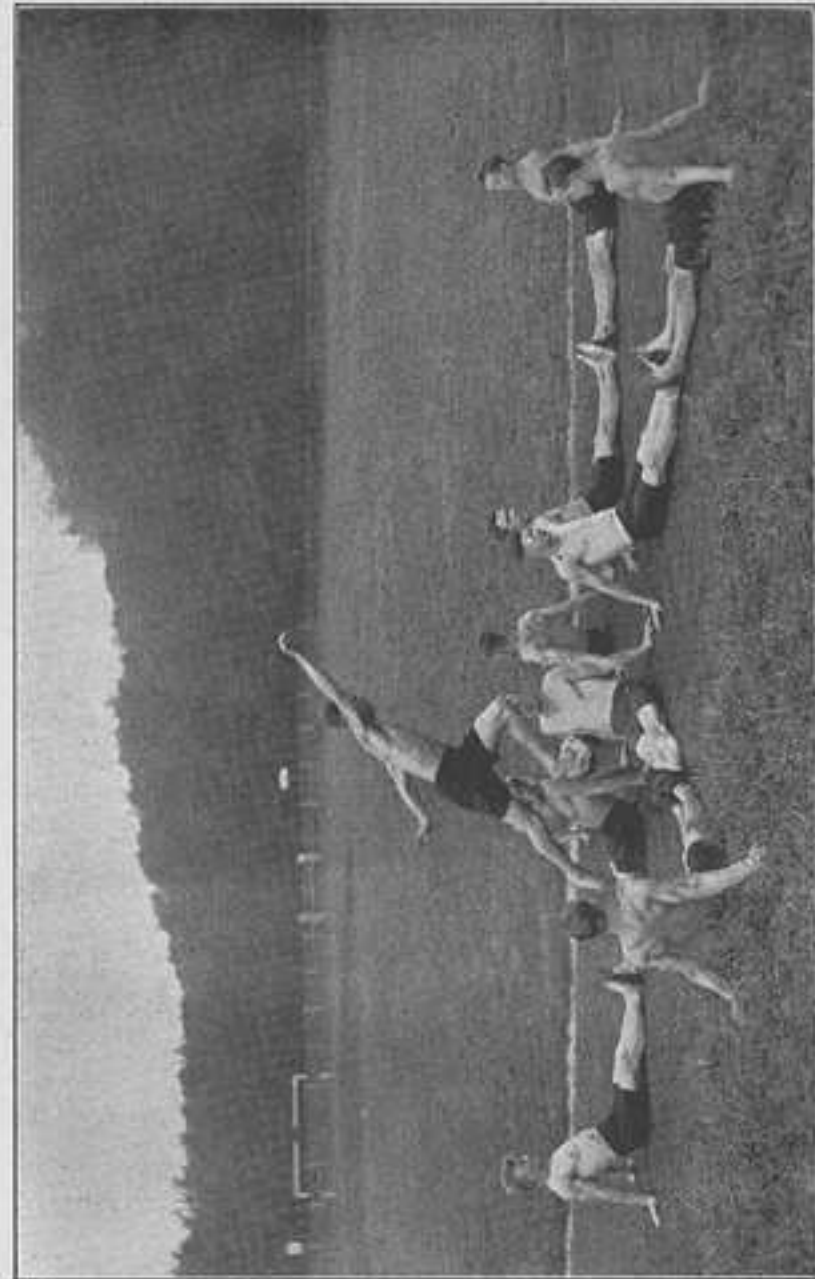


Bild 9. Sprunglauf über die Beine.

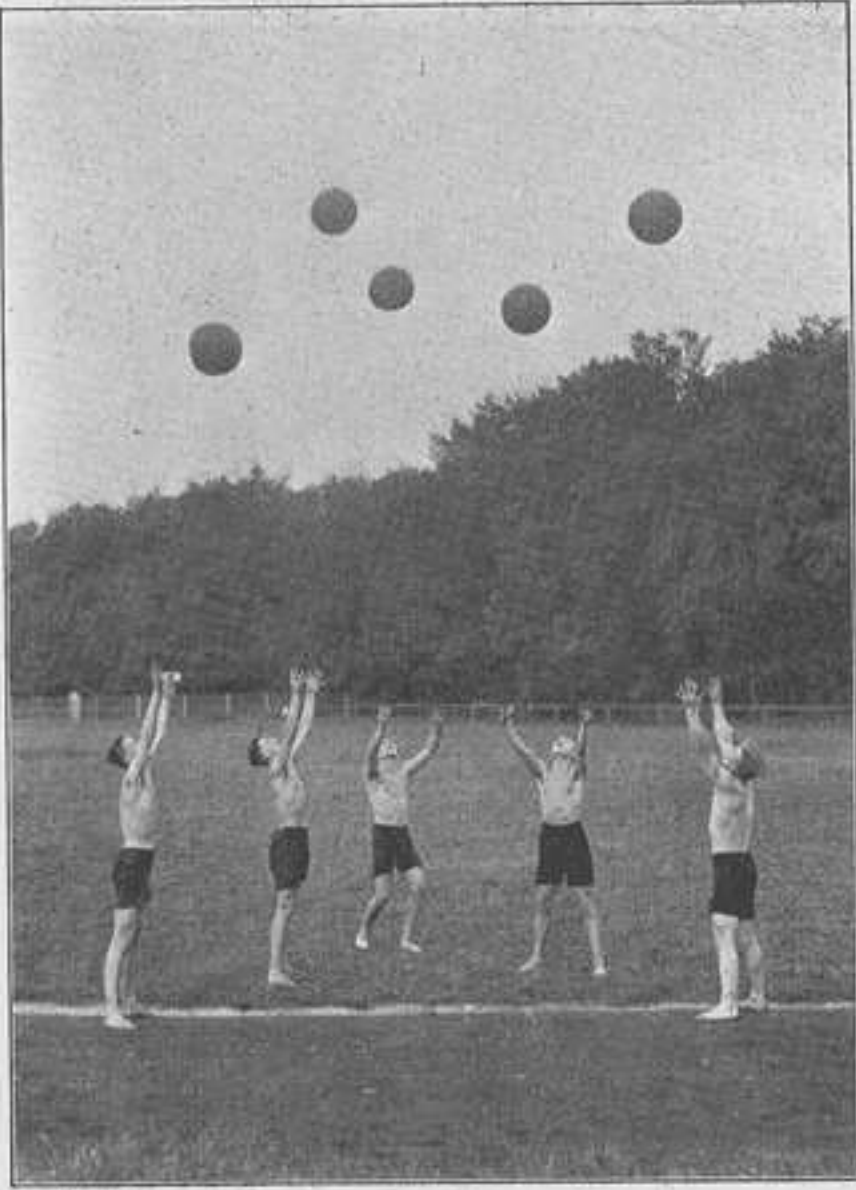


Bild 10. Hochwerfen und Wiederfangen des Medizinballes.

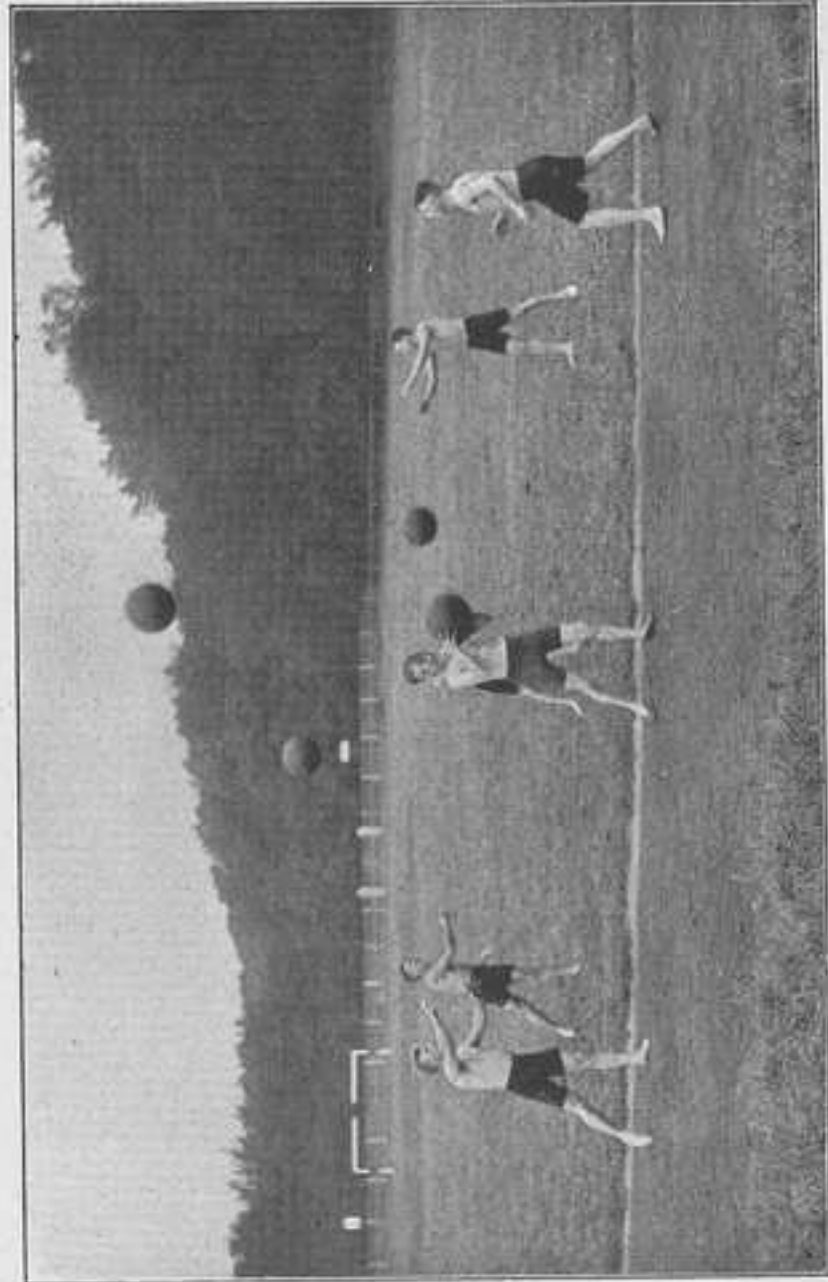


Bild 11. Zuwerfen des Balles mit Hochwerfen zu Dreien.

der Beine, Rückschwingen und am Ende des Rückschwunges wieder flüchtiges Grätschen der Beine. Das Vor- und Rückschwingen der Beine soll mit möglichst hochschwingendem gestreckten Körper erfolgen.

3. Übung: Kürübung.

3. Riege: Pferd seit mit Pauschen

1. Übung: Mit kurzem Anlauf Aufhocken links neben der rechten Hand, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links, mit Griff lösen und Wiedererfassen der Pauschen spreizen des rechten Beines links mit sofortigem Niedersprung in den Seitstand vorlings.

2. Übung: Aus dem Seitstand vorlings, Stütz der rechten Hand ellgriffs auf der Vorderpausche, die linke Hand stützt auf dem Hals, Sprung in den Stütz und Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den Schwebestütz quergrätschend zwischen den Pauschen, halbe Drehung links, Spreizen links in den Seitstütz vorlings und Kreisspreizen des linken Beines links, Über- und Zurückschwingen rechts und Kehre rechts.

3. Übung: Kürübung.

4. Riege: Medizinball

Die Riege steht im Stirnkreis und übt:

1. Hochwerfen und Wiederfangen des Balles. (Bild 10.)

2. Zuwerfen des Balles mit Hochwurf im Kreis:

- a) aus dem Stand,
- b) im Knien,
- c) im Sitzen,
- d) im Liegen.

3. Zustoßen des Balles von der Brust im Sitzen. Der Ball wird hierbei kräftig von der Brust abgestoßen (Schnellkraftübung).

4. Die Riege steht in einer Flankenreihe (Kreis) mit gegrätschten Beinen. Der Ball wird jetzt durch die gegrätschten Beine hochgeworfen, der Hintermann fängt ihn usw.

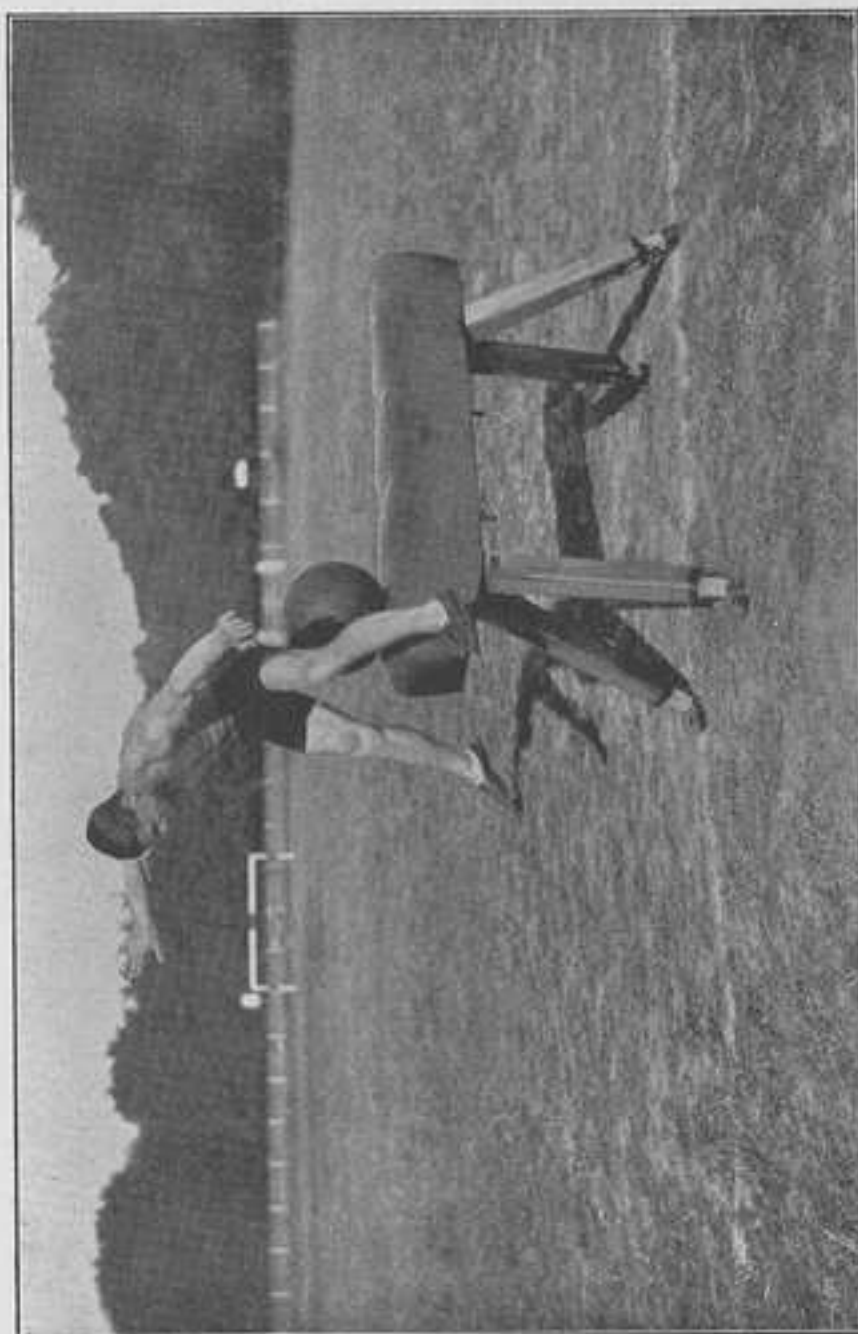


Bild 10. Grätsche mit Stütz auf dem Kreuz.

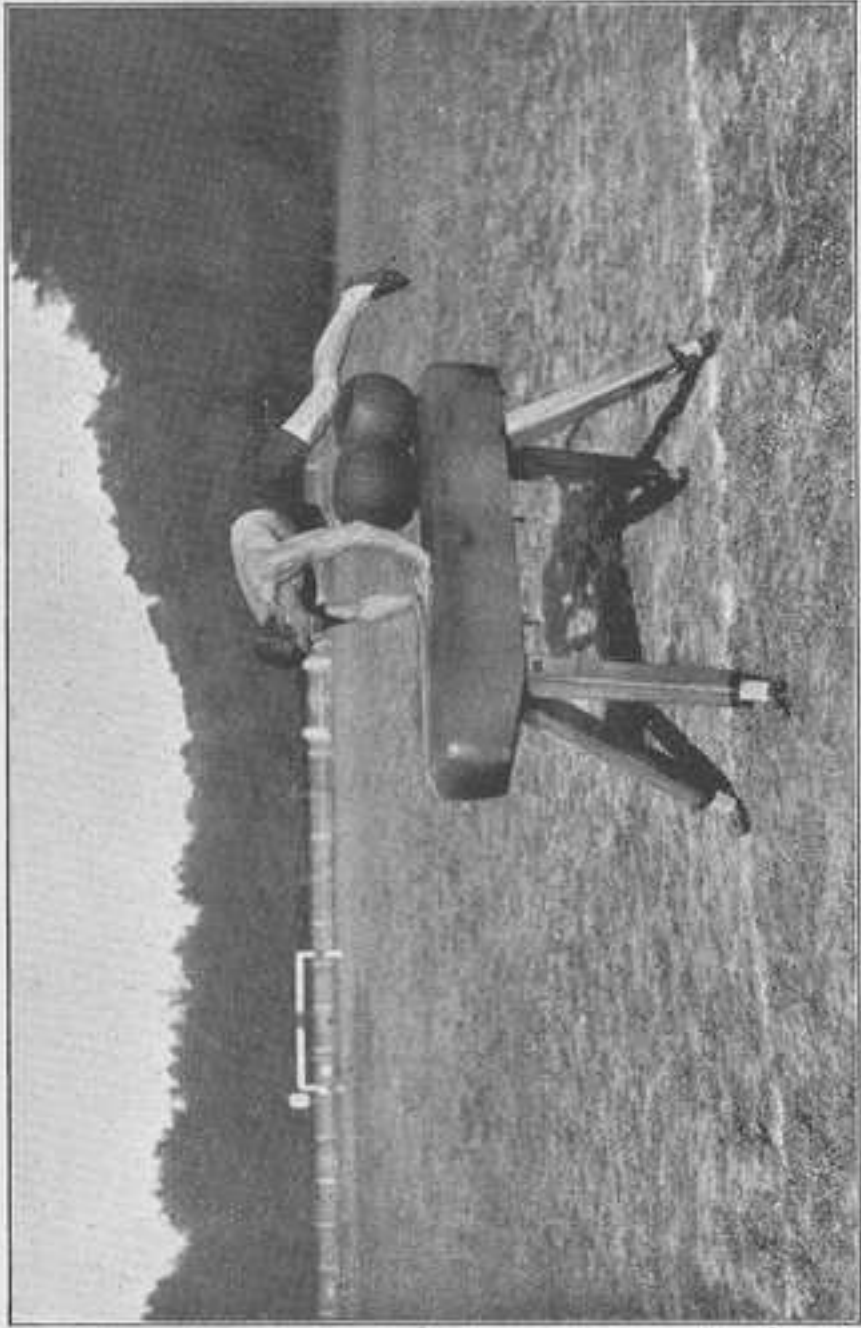


Bild 13 Grätsche mit Stülz im Sattel.

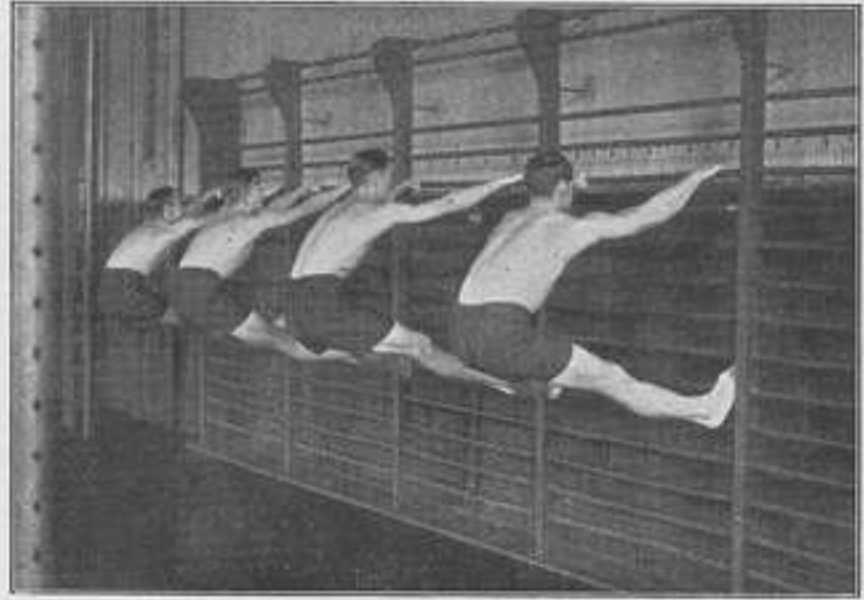


Bild 14. Hüpfen mit Grätschen und Schließen der Beine.



Bild 15. Anhocken und Strecken der Beine.

Auf Pfiff wird das Turnen eingestellt, es erfolgt der Befehl »Rechts – um!« »An die Geräte – lauft!« Die Turner laufen jetzt im Stilllauf an das zweite Gerät. Es turnen:

1. Riege: a) Pferd seit ohne Pauschen

Hocke, Grätsche, Bücke, Freisprung, Grätsche, hierbei stellt sich je ein Turner in Bockstellung vor und hinter den Sattel.

b) Pferd quer ohne Pauschen

Grätsche, Hocke, Grätsche rückwärts, Hocke in den Stand auf dem Kreuz und Schlußsprung über das Pferd. Auf dem Hals oder Kreuz liegt ein Medizinball, Grätsche mit Stütz auf dem Hals. (Bild 12 und Bild 13.) Hintersprünge.

2. Riege: Sprungseilübungen

1. Schlußsprünge.
2. Schlußsprünge mit Drehungen links und rechts im Kreis.
3. Hinken links mehrmals, dann rechts.
4. Laufen am Ort.
5. Laufen mit Drehungen links und rechts.

3. Riege: Medizinball

In Kreisauflstellung wird geübt:

1. Zuwerfen (so schnell als möglich).
2. Zustoßen (kräftig).
3. Viertel-Drehung rechts, Hochwerfen über den Kopf.
4. Zuwerfen durch die gegrätschten Beine.
5. Viertel-Drehung links, Zuwerfen unter dem gehobenen linken Bein.
6. Der Ball soll am Boden einmal um den Kreis gerollt und dann an den Rechtsstehenden abgegeben werden.
7. Im Sitzen (Stirnkreis) soll der Ball unter den gehobenen Beinen gerollt werden.
8. Der Ball soll, stehend zwischen die Füße geklemmt, im Hochspringen an den Nachbar abgegeben werden.

4. Riege: Barren hüfthoch

1. Je ein Turner im Querstand vorlings in der Hockstellung, mit Erfassen der Holme speichgriffs, Anhocken der Beine und kräftiges Vorstoßen und wieder Anhocken, mehrmals.
2. Turner A und B stehen sich im Seitstand vorlings gegenüber. A erfaßt den näheren Holm ristgriffs und hüpf vorwärts in den Hangstand. Turner B erfaßt die Fußgelenke von A und hebt dieselben in Hüfthöhe. B mehrmals Armbeugen und -strecken, dann Rollentausch.
3. Aus dem Innen-Seitsitz auf einem Holm, mit Anlegen der Beine an den anderen Holm und Nackenhalte der Arme, Rumpfrücksenken bis in die fast wagerechte Halte (= »Wageliegen«), dann heben.
4. Aus dem Querstreckstütz in der Mitte des Barrens mit Vorschwingen, am Ende des Rückschwunges Aufhocken links hinter der linken Hand, mit Kniebeugen links und Vorschwingen des rechten Beines, Griffwechseln links zum Ellgriff, Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung rechts in den Querstand links seitlings.

Gerätewechseln im Stilllauf

1. Riege: Medizinball

Wir üben:

1. Zustoßen im Stehen, Knien und Liegen.
2. Turner A kniet, Turner B liegt auf dem Boden, dann im Kreis den Ball zuwerfen.
3. Ballhaschen: Der Ball wandert im Kreis von Mann zu Mann, ein Turner versucht den Ball zu erwischen.
4. Wie 3., der Ball wandert jetzt im Flankenkreis durch die gegrätschten Beine.
5. Der Ball wird durch die gegrätschten Beine hochgeworfen, der Hintermann fängt ihn und wirft ihn weiter. (Möglichst hochwerfen.)
6. Im Streckliegen auf dem Bauch, gegenseitiges Zuwerfen des Balles.

2. Riege: Sprünge am Bock

Sprünge am Bock sind fleißig zu üben, werden sie gut beherrscht, dann übe Sprünge am Pferd.

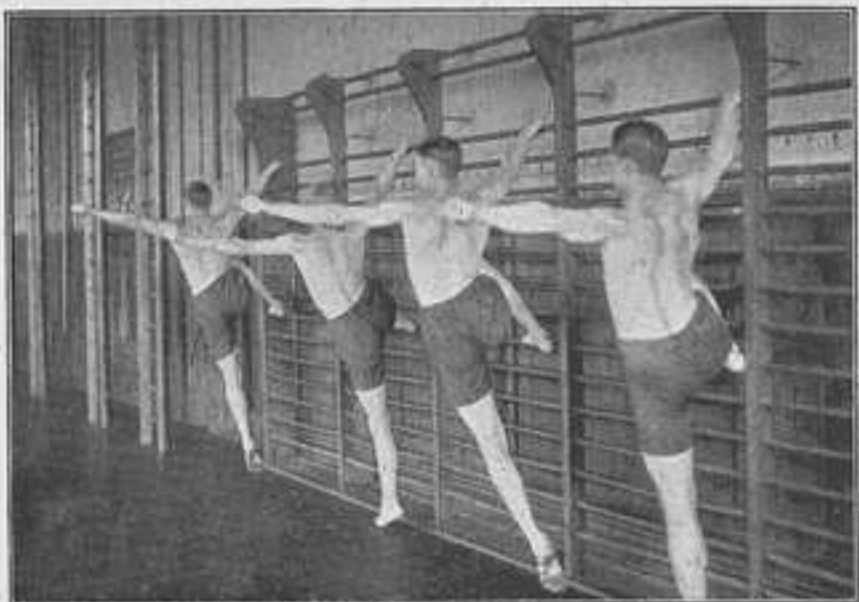


Bild 16. Kniebeugen und Strecken.

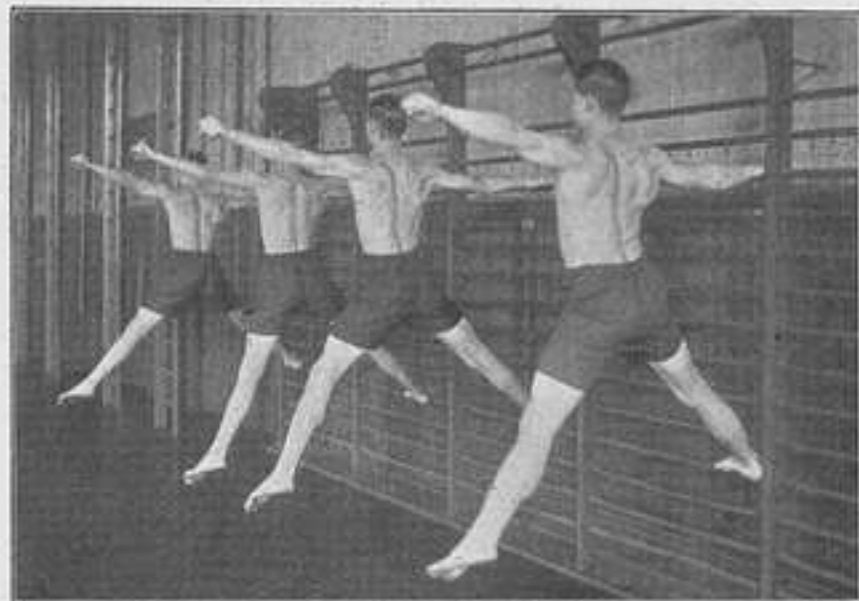


Bild 17. Armbeugen und -strecken rechts mit Seitschwingen links und Seitstreifen links.



Bild 18. Hüpfen mit dem Sprungseil.

1. Flanke, Wende, Kehre, Grätsche, Hocke, Bücke, Grätsche rückwärts, Kehrsprung, Freisprung.
2. Ein Turner steht in Bockstellung vor dem Bock, dann Grätsche, Hocke, Grätsche rückwärts.
3. Ein Turner steht hinter dem Bock in Bockstellung, Sprünge wie bei 2.
4. Erschwert werden die Sprünge, wenn vorn und hinten ein Turner steht oder an beiden Seiten oder hinten und vorn und an beiden Seiten.
5. Wenn man den Bock zum Pferd verlängern will, dann können gleich zwei Turner hintereinander in Bockstellung vor und hinter den Bock gestellt werden.

3. Riege: Sprossenwand

1. Aus dem Seitstand vorlings auf der dritten Sprosse: Erfassen einer Sprosse in Schulterhöhe, Hüpfen mit Seitgrätschen und Schließen der Beine mit Kniebeugen und Strecken. (Bild 14.)
2. Im Seitstreckhang rücklings an der obersten Sprosse: Anhocken und Strecken beider Beine. (Bild 15.)
3. Im Querstand rechts seitlings auf der fünften Sprosse: Die rechte Hand erfaßt eine Sprosse in Hüfthöhe, Seitensenken links mit Seit-schwingen links, Strecken des rechten Armes und Seit spreizen links, dann wieder in die Ausgangsstellung zurück. Mehrmals rechts, dann links üben. (Bild 16.)
4. Im Seitgrätschstand vorlings auf der fünften Sprosse: Die Hände erfassen in Brusthöhe eine Sprosse, Seit schlagen links und rechts mit Rumpfdrehen links und rechts im Wechsel.
5. Aus dem Seitstand vorlings: Erfassen einer Sprosse in Brusthöhe, Schlußhüpfen auf der untersten Sprosse mit Zwischenhupf auf dem Boden, dann jedesmal eine Sprosse höher.
6. Im Seitstreckhang rücklings: Grätschen und Schließen der Beine.
7. Im Querstand rechts seitlings: Die rechte Hand erfaßt eine Sprosse in Reichtöhe, der rechte Fuß aufgehockt, so hoch als möglich auf eine Sprosse stellen, dann Kniestrecken und -beugen mehrmals. (Bild 17.)
8. Gesellschaftsübung zur Streckung und Lockerung der Wirbelsäule: Ein Turner steht vorlings an der Sprossenwand, senkt den Rumpf vor und erfaßt in Hüfthöhe eine Sprosse ristgriffs, ein anderer steht auf derjenigen Sprosse, die der untere gefaßt hat und ergreift eine Sprosse in Brusthöhe, alsdann setzt er sich auf die Schulterblätter des unteren und wippt dessen Wirbelsäule auf und ab.

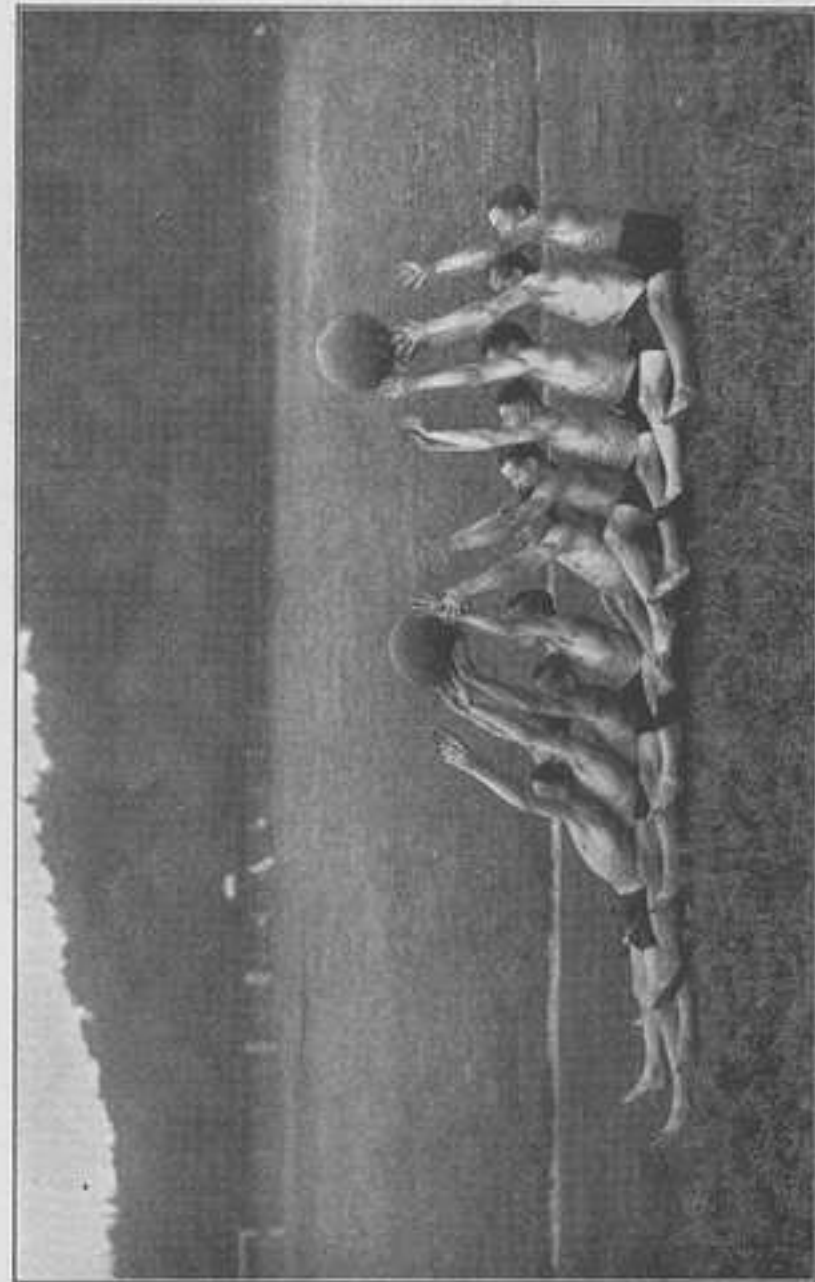


Bild 19. Wettwunderball mit zwei Medizinballen.

4. Riese: Sprungseilübungen

1. Hüpfen mit Grätschen und Schließen der Beine. (Bild 18.)
2. Schlußsprünge mit Rückwärtsschwingen des Seiles.
3. Schlußsprünge zu Zweien.
4. Hüpfen im Hockstand.
5. Hüpfen mit Doppeldurchschlag.

Ein Doppelpfiff zeigt den Schluß des Geräteturnens an. Den Abschluß der Turnstunde bilden einige Spiele. Wir üben Parteespiele, die neben Körperarbeit auch Humor enthalten, denn jede Turnstunde soll auch Freude auslösen. Die Abteilung wird in zwei Riegen geteilt, die in Flankenreihen hintereinanderstehen. Jede Riege erhält nun zwei Medizinbälle, die auf Pfiff vom Vordermann über die hochgehobenen Hände rollen sollen. Der letzte jeder Reihe läuft mit dem Ball nach vorn und gibt den Ball wieder nach hinten usw., bis alle Turner den Ball nach vorn gebracht haben. Der letzte Läufer ruft laut »Halt!«. Die Partei, die zuerst fertig ist, ist Sieger. Dasselbe Spiel folgt jetzt in einer anderen Form. Die Turner stehen mit gegrätschten Beinen und Rumpfvorbeugen hintereinander. Die Bälle wandern nun zwischen den gegrätschten Beinen nach hinten, der Letzte hält den Ball fest und rennt nach vorn usw.

3. Form: Die Turner sitzen auf dem Boden, die Bälle wandern wie bei 1 über die hochgehobenen Hände (Bild 19).

Ein Lied im Umzuge beendet die Turnstunde.



Brüder, zur Sonne, zur Freiheit!

Mäßig bewegt.

Russische Weise.



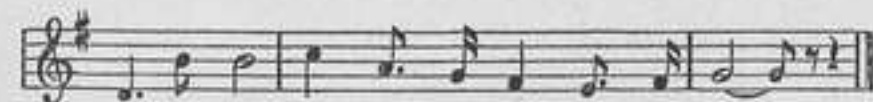
1. Brü-der, zur Son-ne, zur Frei-heit, Brü-der, zum



Lich-te em-por! Hell aus dem dunk-len Ver-gan-ge-nen



leuch-tet nun Zu-kunft em-por! Hell aus dem dunk-len Ver-



gan-ge-nen leuch-tet nun Zu-kunft her- vor!

2. Seht, wie der Zug von Millionen endlos aus Nächtigem quillt, bis euer Sehnsucht Verlangen Himmel und Nacht überschwillt.

3. Brüder, in eins nun die Hände, Brüder, das Sterben verlacht: ewig der Sklaverei Ende, heilig die letzte Schlacht!

4. Brechet das Joch der Tyrannen, die euch so grausam gequält, schwenket die blutroten Fahnen über der Arbeiterwelt.

Aus dem Russischen.
Vierte Strophe in Deutschland entstanden.

System
der weiblichen Körperübung
im Deutschen Arbeiter-Turn- und -Sportbund

Vorgeführt
beim System-Wettstreit
anlässlich des 1. Arbeiter-Olympia
vom 24. bis 28. Juli 1925
Frankfurt a. M.



Entworfen von Walter Heyne, Turnlehrer, Leipzig

VORBEMERKUNGEN



Die proletarische Frau braucht ein natürliches, ihre geistigen und sozialen Bedingnisse berücksichtigendes Bildungssystem. Die weiblichen Erziehungsnotwendigkeiten im Deutschen Arbeiter-Turn- und Sportbund suchen diesem Streben gerecht zu werden.

Nicht die Züchtung gebärtüchtiger Frauen wird erstrebt. Unser Ziel ist die Heranbildung gesunder, lebensbejahender, sich ihres Menschenwertes und ihrer Menschenwürde bewußter Frauen. Durch Vertiefung und Verfeinerung der Leibespflge und Lebensform soll das Empfinden für die gesellschaftlichen und sittlichen Grundgedanken der proletarischen Weltanschauung gefördert werden. Diese auf geistig-körperliche Ergänzung abzielende Erziehung betont vornehmlich das Sittliche und Schöne. Es gelten nur Bestleistungen. Höchstleistungen werden aus Gründen der besonderen Lebensäußerungen des weiblichen Körpers, und weil durch schrankenloses Streben nach Höchstleistungen außerdem nur verwerfliches Rekordstreben gezüchtet wird, abgelehnt. Alle Übungsformen sind Lebens- und Zweckformen unter besonderer Beachtung der geistigen und körperlichen Eigenart der Frau.

Laufen, Springen, Werfen, Klettern sind die Ausgangspunkte des gesamten Übungssystems. Alle Formen stehen mit diesen elementaren Dingen in innigster Verbindung.

Keine Übungskünstelei, sondern sich oft wiederholende urstoffliche Bewegungsformen, die eine ausgiebige Sammlung und Einstellung auf die Übungsausführung gestatten.

Die Schulung des Willens, die Erziehung zu Mut, Kraft und Geschicklichkeit wird als Ergänzungsturnen an den Geräten gepflegt.

Als weiteres Hilfs- und Bildungsmittel wird die Musik verwendet. Besonders wegen der vorteilhaften disziplinierten Eigenschaften ist die Musik ein unentbehrlicher Faktor geworden.

Spielen, Schwimmen, Wandern vervollständigen das Gesamtbild.

Der Arbeiter-Turn- und -Sportbund ist der Auffassung, daß eine nach den oben angeführten Grundsätzen geleistete Erziehungs- und Bildungsarbeit den proletarischen Verhältnissen am ehesten gerecht wird.

W. Heyne.



Ü B U N G S F O L G E



1. Einleitende Übungen

Zweck: Aufmerksamkeit und Sammlung. Die Übungen sollen sich körperlich und geistig auf die nachfolgende Arbeit einstellen.


Aufstellung: Stirnreihe: ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Rhythmus des $\frac{2}{4}$ -Taktes.

- a) 1.-16. Sechzehn Schritte am Ort gehen.
17.-24. Acht Schritte vorwärts gehen.
25.-32. Acht Schritte rückwärts gehen.
- b) 1.-32. Wie a), nur mit Laufen am bzw. vom Ort.
- c) 1.-7. Sieben Schritte am Ort gehen.
8. Einen Hopsler links mit Vorschwingen des rechten Beines.
9.-16. Wie 1.-8., nur widergleich.
17.-24. Wie 1.-8., nur vorwärts gehen.
25.-32. Wie 17.-24., nur rückwärts gehen.
- d) 1.-7. Sieben Laufschrirte am Ort.
8. Einen Hopsler links mit Unterschenkelheben rechts.
9.-16. Wie 1.-8., nur widergleich.
17.-24. Wie 1.-8., nur vorwärts laufen.
25.-32. Wie 17.-24., nur rückwärts laufen.

II. Lockerungsübungen

Zweck: Vorbereitung zur Geschmeidigmachung der Muskeln und Bänder.

Aufstellung: Geöffneter Reihenkörper. 

Rhythmus des $\frac{2}{4}$ -Taktes.

a) Beinübungen:

1. Hüpfen in den Seitgrätschstand.
2. Hupf in den Schlußstand.
- 3.-8. Viermalige Wiederholung des Hüpfens.
9. Hupf in den kleinen Quergrätschstand (linkes Bein vorn) mit tiefem Kniewippen.
- 10.-16. Siebenmaliges Wechsellüpfen im Quergrätschstand, wobei in der 13. Zeit abermals tiefes Kniewippen ausgeführt wird.

b) Armübungen (im Quergrätschstand, rechtes Bein vorn):

1. Vorschwingen des linken und Rückschwingen des rechten Armes mit leichtem, federnden Fußwippen.
- 2.-8. Siebenmaliges Wechselschwingen der Arme vor- und rückwärts.
- 9.-16. Achtmaliges Armkreismühlschwingen vorwärts.

c) Rumpfübungen:

1. Seitstreiten links mit Seitsschwingen und Beugen der Arme in die Nackenhalte (Flechtgriff der Hände) und Rumpfsseitbeugen links (Beine gestreckt).
2. Rumpfsseitbeugen rechts.
- 3.-7. Fünfmaliges Rumpfschwingen seitwärts links und rechts.
8. Rumpfstrecken.
9. Rumpfvorbeugen.
10. Rumpfrückbeugen (in den oberen Brustwirbeln).
- 11.-15. Fünfmaliges Rumpfschwingen vor- und rückwärts.
16. Rumpfstrecken mit Seitabschwingen der Arme und Hupf in den Schlußstand.



Bild 95. Nebenreihen mit Schritt hüpfen.

d) Verbindungsübungen (Zusammenfassung):

1. Hüpfen rechts mit Beinvorschwüngen links und Seitenschwüngen der Arme in die Linkshalte, dazu Rumpfdrehen links und Kopfdrehen rechts.
2. Hüpfen rechts mit Beinrückschwüngen links und Seitenschwüngen der Arme in die Rechtshalte, dazu Rumpfdrehen rechts und Kopfdrehen links.
- 3.-7. Fünfmäßige Wiederholung des Hüpfens.
8. Hupf in den Schlußstand mit Abschwingen der Arme.
- 9.-16. Wie 1.-8., nur widersgleich.

III. Gang-, Lauf-, Schritt- und Hüpfweisen
in gesellschaftlichen Formen

Zweck: In fröhlichem, gemeinsamen Tun den Sinn für ästhetische Bewegungsformen wecken und fördern, wobei das Ziel der Herz- und Lungenkräftigung »spielend« erreicht wird.

Aufstellung: Umzug zu Paaren.

Rhythmus des $\frac{2}{4}$ -Taktes.

- a) 1.-8. Mit links anschreitend und Fassung der inneren Hände acht Schritte vorwärts gehen.
9.-16. Mit Fassung der rechten Hände ein ganzes Rad rechts herum gehen.
17.-32. Wie 1.-16., nur alles mit laufen.
- b) 1.-8. Mit links anschreitend und Fassung der linken Hände acht Schritte vorwärts gehen.
9.-16. Mit weiteren acht Schritten Vorwärtsgehen erfolgt Nebenreihen der Zweiten links neben die Ersten. \downarrow
17.-32. Wie 1.-16., nur erfolgt alles mit Schritthüpfen. (Bild 20.)



Bild 21. Galopp hüpfen im Ring

c) 1.-8. Mit links anschreitend und Fassung der inneren Hände acht Schritte vorwärts gehen.

9.-16. Mit entsprechender Drehung des ersten Paares zum zweiten Paare, Fassung zum Ring und Gehen im Ring rechts herum.



17.-32. Wie 1.-16., nur wird in der 17.-24. Zeit Schottischhüpfen und in der 25.-32. Zeit Galopphüpfen ausgeführt (Bild 21).

d) 1.-8. Je zwei Paare sind durch Fassung zum Ring zu Vieren verbunden (Bild 22) und gehen acht Schritte vorwärts.

9.-16. Weitere acht Schritte vorwärts, wobei das erste, vorn gehende Paar, die Fassung der inneren Hände aufgibt und in acht Zeiten nach außen schwenkend hinter das zweite Paar geht. Zum Schlusse ist ein Platzwechsel der Paare eingetreten.

17.-32. Wie 1.-16., nur alles mit Schwebehopsen (Bild 23).

IV. Rumpf- und Widerstandsübungen

Zweck: Verbesserung der Haltung und Kräftigung der inneren Organe sowie Stählung des Willens.

Aufstellung: Geöffneter Reihenkörper.

In freier Weise üben:

Rumpfübungen:

a) Im Stehen mit Einatmen: Langsames Heben in den Zehenstand mit Rückheben der Arme. Weiteres Rückhochheben der Arme (an der anatomischen Grenze des Rückhebens werden die Arme in die Kammhalte gedreht) in die Hochhalte (lang machen). Senken in den Sohlenstand und Rumpfvorsenken (Rücken gestreckt, Unterleib einziehen, die Arme befinden sich neben dem Kopfe), weiteres Senken und Vorbeugen, bis der Kopf die gestreckten Knie berührt mit Umfassen der Beine. Ausatmen. Dann alles rückbewegend ausführen.

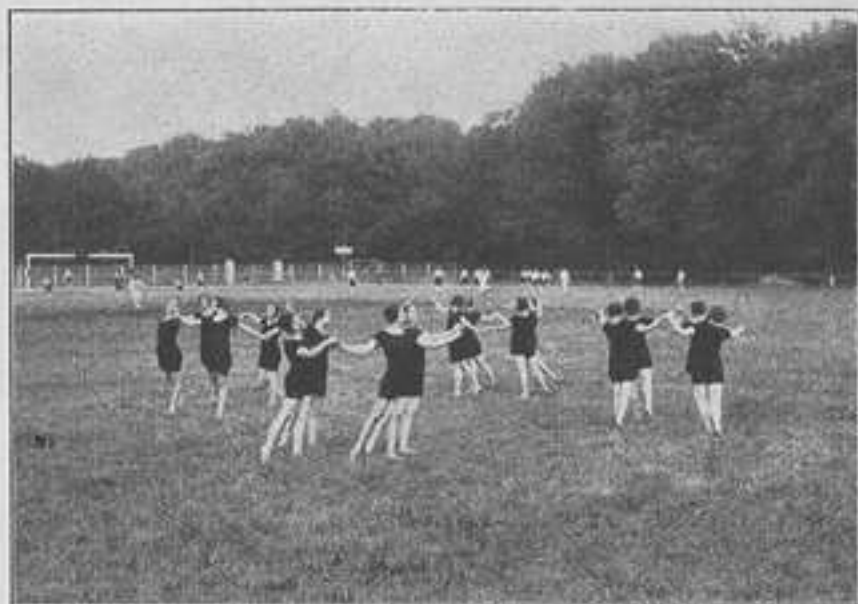


Bild 22. Gehen im Ring mit Fassung.

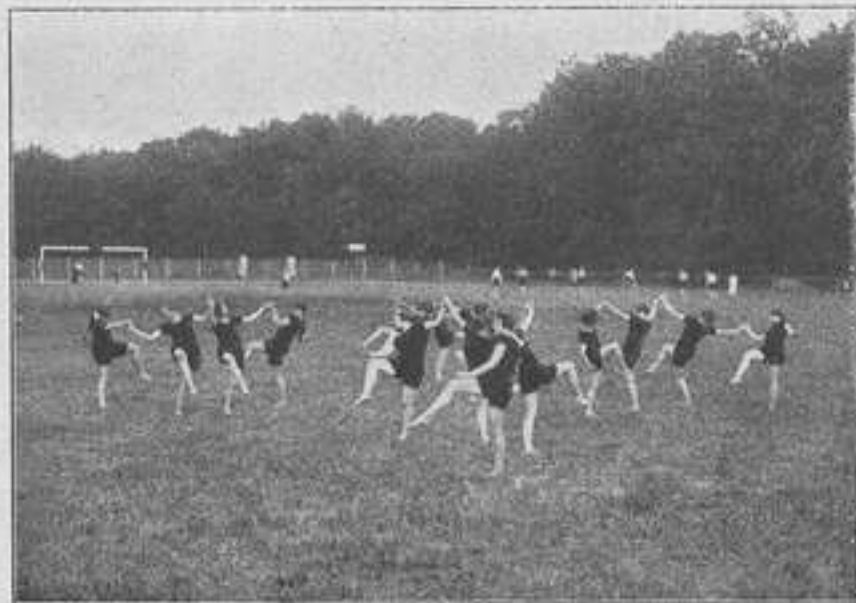


Bild 23. Schwenken und Hinterreihen mit Schwebehopsen.

- b) Im Knien auf beiden Beinen (die Hände in Nackenhalte): 1. Rumpfvorbeugen, 2. Rumpfrücksenken.
- c) Im Knien auf einem Bein, das andere gestreckt seitwärts gestellt, die Arme in Seithalte: Rumpfdrehbeugen links und rechts (Bild 24).
- d) Im Knien auf beiden Beinen mit Hochhalte der Arme: Rumpfkreisen erst links, dann rechts.

Widerstandsübungen:

- a) Ausfallstellung zueinander: »Schieb' mich weg!« (Bild 25).
- b) Auslagstellung zueinander: »Zieh' mich weg!« (Bild 26).
- c) Im Grätschstand Gesicht zu Gesicht: »Drück' mich runter!« (Bild 27).

V. Klettern an Stangen und Tauern

Zweck: Mehrung der Kraft und Geschicklichkeit.

VI. Vorübungen zum Sprunglaufen und Sprunglaufen

Zweck: Eine Ergänzungsübung, um durch große, langschrittige Bewegungen die wertvollen Momente des Laufens in gesteigerter Form zu nützen.

Rhythmus des $\frac{4}{8}$ -Taktes.
Jeder Teil = 8 Takte.

Aufstellung: Flankenkreis

a) Flottes Tempo:

1.-16. Sechzehn Schritte Gehen im Kreis.

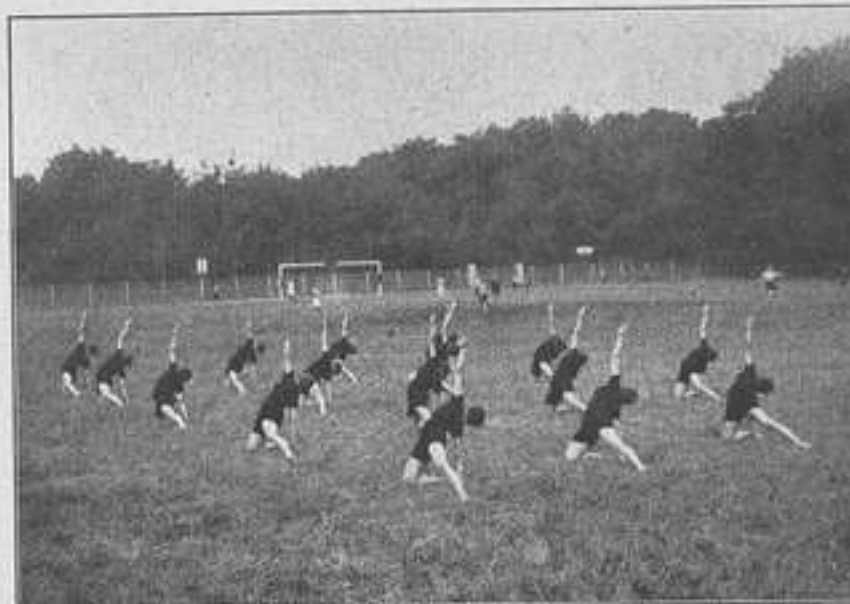


Bild 24. Rumpfdrehbeugen rechts.

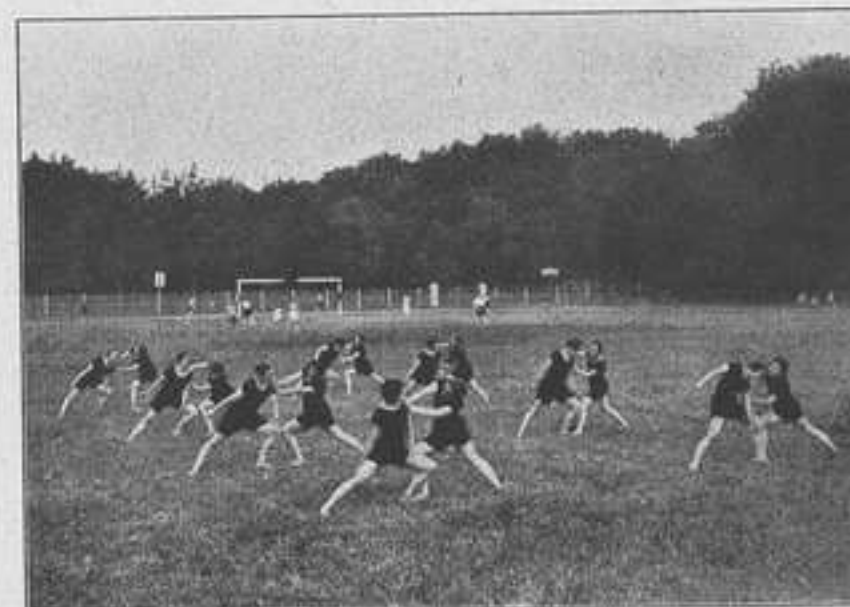


Bild 25. »Schieb' mich weg!«

b) Schweres, langsames Tempo («grave» = ernst, feierlich)

1. Weites Vorschreiten links mit Rumpfvorbeugen und Vorschwingen des linken Armes.
2. Widergleich.
- 3.-8. Sechsmalige Wiederholung.

c) Flottes Tempo:

- 1.-16. Gehen wie bei a).

d) Schweres, langsames Tempo («grave»):

1. Weites Vorschreiten links mit Rumpfvorbeugen und Vorschwingen des rechten Armes.
2. Starkes Federn im linken Knie.
3. u. 4. Wie 1. u. 2., nur widergleich.
- 5.-8. Sechsmalige Wiederholung.

e) Flottes Tempo:

- 1.-16. Gehen wie bei a).

f) Mäßiges Tempo («moderato» = mäßig): Sprunglauf:

- 1.-16. Sechzehn Schritte Sprunglaufen.

g) Ruhiges Tempo («legato» = gebunden):

- 1.-32. Vorwärtsgehen mit beruhigendem Tiefatmen in die Aufstellung von untenstehender Zeichnung).

1. Reihe: ~ ~ ~ ~ ~
2. Reihe: ~ ~ ~ ~ ~

VII. Springen

Zweck: Das Nehmen von Hindernissen soll die Gewandtheit fördern und den Mut bilden.

In freier Weise üben.

- a) Erste Reihe: Fassung Hand in Hand, Vorschreiten links mit Niederknien rechts und Seitschwingen der Arme.



Bild 26. «Zieh' mich weg!»

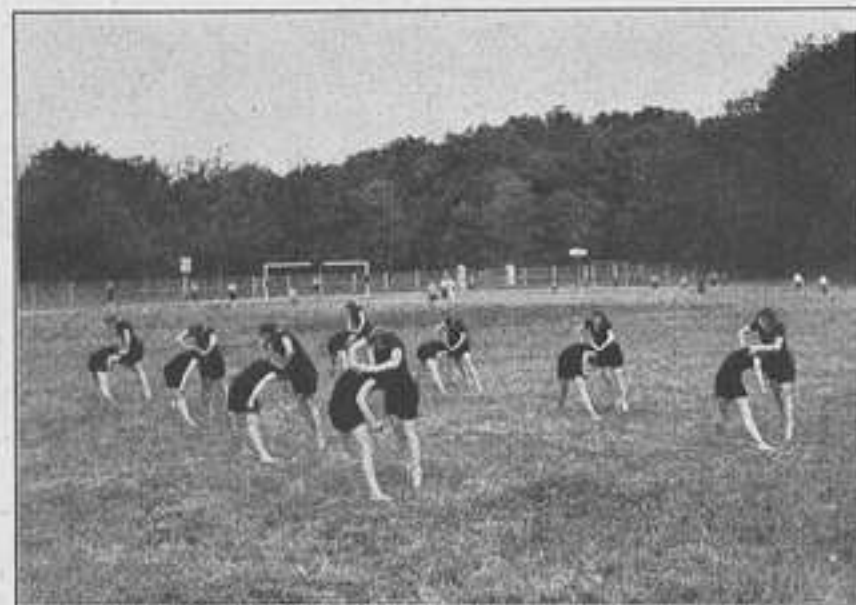


Bild 27. «Drück' mich 'runter!»

Zweite Reihe: Mit Anlauf Freisprung über die seitgehaltenen Arme der Knienden.

Mehrmaliger Wechsel (Rollentausch).

- b) Die Einzelnen der ersten Reihe stellen mit Rumpfvorbeugen einen »Bock«.

Die zweite Reihe: Mit Anlauf Stützprung (Grätsche) über den »Bock«.

Mehrmaliger Wechsel (Rollentausch).

VIII. Schwung-, Zug- und Druckübungen

Zweck: Übungen nach dem »System Bode«. Es sind auf Kraftentfaltung eingestellte »Arbeitsbewegungen«, die den Sinn für Spannung und Entspannung, sowie für natürlichen Bewegungsablauf fördern sollen. Gleichzeitig sind es Vorstudien zum »Ausdrucksturnen«.

Aufstellung: Geöffneter Reihenkörper. 

Rhythmus des $\frac{3}{4}$ -Taktes (Walzer).

- a) Vorbewegung: »Und« = Vorstellen links und leichtes Vorschwingen des rechten Armes.

1. Armschwingen rechts nach unten und hinten mit leichtem, federndem Fuß- und Kniewippen.
2. Armschwingen vorwärts.
- 3.-7. Fünfmalige Wiederholung des Armschwingens.
8. Schlußtritt links mit einem Armkreis rechts vorwärts.
- 9.-16. Wie 1.-8. (mit Vorbewegung), nur widersgleich.

- b) Vorbewegung: »Und« = Vorstellen links mit leichtem Vorschwingen beider Arme.

1. Ab- und Rückschwingen beider Arme mit leichtem, federndem Fuß- und Kniewippen.
2. Vorschwingen der Arme.
3. u. 4. Wie 1. u. 2.

5. Kräftige Zugbewegung abwärts mit starkem Kniebeugen und wieder Strecken (beide Arme bewegen sich hierbei abwärts an der rechten Körperseite).

6. Vorhochschwingen der Arme.

7. Wiederholung der Zugbewegung.

8. Schlußtritt links mit einem Kreisschwing vorwärts beider Arme an der rechten Körperseite.

- 9.-16. Widersgleich.

Rhythmus des $\frac{1}{4}$ -Taktes.

- c) Vorbewegung: »Und« = Seitschreiten links in den kleinen Seitgrätschstand mit flüchtigem Armbeugen.

- 1.-4. Druckbewegung seitwärts.

- 5.-8. Zugbewegung seitwärts (rückbewegend).

- 9.-12. Druckbewegung abwärts.

- 13.-16. Zugbewegung aufwärts.

- 17.-20. Vier kleine Schritte vorwärts mit Druckbewegung der Arme vorwärts.

- 21.-24. Vier kleine Schritte rückwärts mit Zugbewegung der Arme rückwärts.

- 25.-32. Wiederholung.

- d) Verwendungsbeispiele im Freiübungsaufbau:

Rhythmus des $\frac{1}{4}$ -Taktes.

I.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitschwingen der Arme.

2. Sprung in den Schlußstand mit Abschwingen der Arme.

3. u. 4. Wiederholung des Springens wie bei 1. u. 2.

5. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitschwingen der Arme.

- 6.-8. Verweilen.

9. Seitschreiten links mit Abschwingen und Kreuzen der Arme vor der Brust.

10. Kreuztritt rechts hinter links mit Seitschwingen der Arme (nach unten beginnend).

11. Viertel-Drehung links auf dem rechten Bein mit Vorschreiten links und Seithochschwingen der Arme.

12. Verweilen.
13. u. 14. Kräftige, langsame Zugbewegung abwärts mit tiefem Kniebeugen.
15. Kniestrecken und Rückspreizen rechts mit Seitenschwingen der Arme.
16. Schlußstellen rechts mit Seitabschwingen der Arme.

Dreimalige Wiederholung.

II.

1. Schrägvorschreiten links.
2. Einen Hopsler links mit Beinschwenken rechts und Handklapp.
3. u. 4. Widergleich.
5. Einen Sprung links vorwärts in den kleinen Quergrätschstand, das rechte Bein ist zum Schluß vorn, dazu flüchtiges, kreisendes Armschwingen seitwärts nach vorn - Kopf etwas zurückgeneigt (das Ganze drückt Verlangen aus).
- 6.-8. Verweilen.
- 9.-12. Mit rechts anschreitend vier kleine Schritte rückwärts laufen mit Druckbewegung der Arme nach vorn (neckisches Abwehren!).
13. Viertel-Drehung rechts mit Seitschreiten rechts und Seitspreizen links, dazu Seitenschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Seitabschwingen der Arme.
15. u. 16. Verweilen.

Dreimalige Wiederholung.

IX. Sprossenwand

Zweck: Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskeln.

Hangübungen:

- a) Rücken zum Gerät: Hang ristgriffs an der oberen Sprosse und Knieheben - Vorstrecken und Senken eines und beider Beine.
- b) Gesicht zum Gerät: Beugehang kammgriffs an der oberen Sprosse und Armstrecken und -beugen.

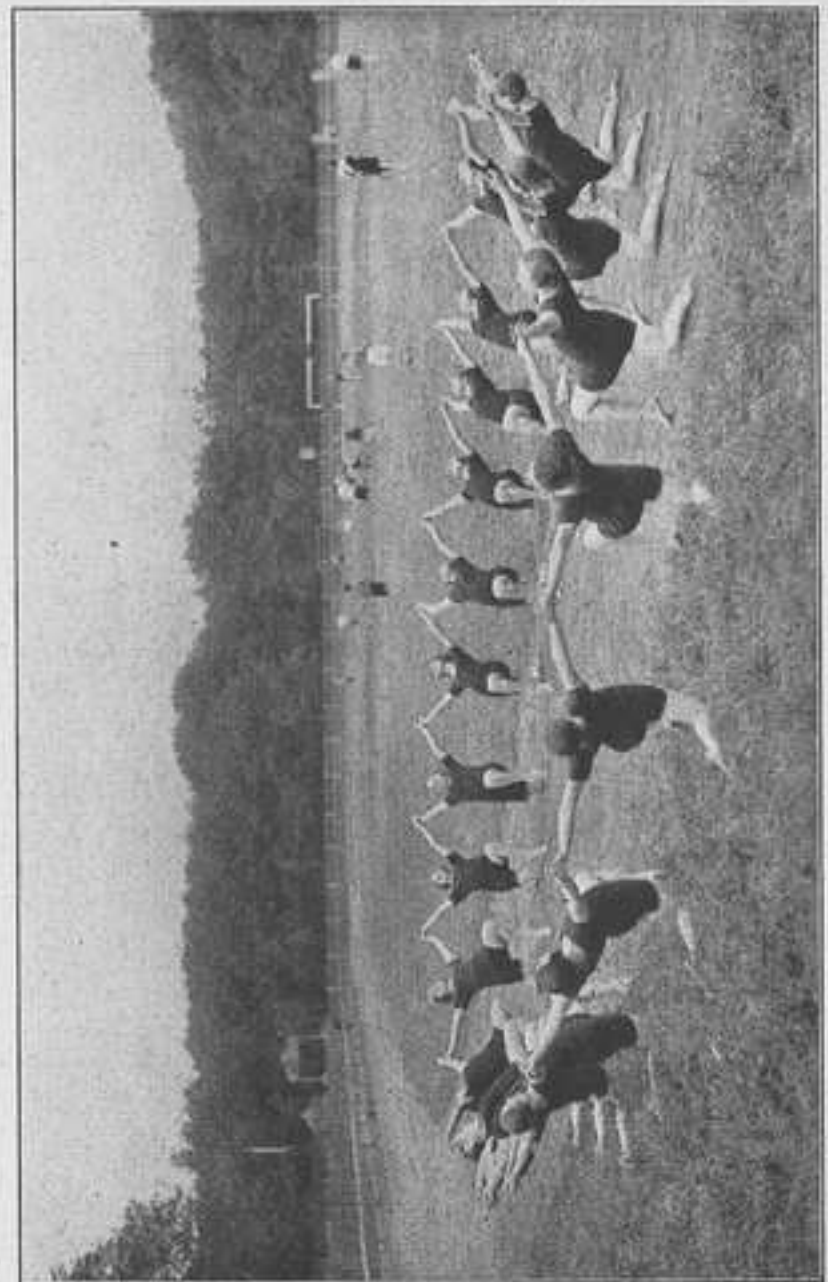


Bild 28. Rumpfrückbeugen im Knien.

- c) Gesicht zum Gerät: Aus dem Stand Rumpfvorbeugen mit Rückhochschwingen der Arme und Erfassen einer Sprosse mit Ristgriff. - Heben in den Sturzhang.

Lockerung und Streckung der Wirbelsäule:

- a) Gesicht zum Gerät: Vorhochschwingen der Arme und Rumpfvorsenken mit Ergreifen einer Sprosse ristgriffs in Hüfthöhe, alsdann wippendes Versuchen, den oberen Teil der Wirbelsäule zu strecken.
- b) Die gleiche Übung wie bei a), aber mit einem Helfer, der rücklings zur Sprossenwand innerhalb der Arme steht und das Wippen sanft drückend unterstützt.

X. Freitübungen

A. Gesellschaftsformen:

Zweck: Ein Wesenszug des weiblichen Geschlechts, die Geselligkeit, ist hier Mittel zum Zweck, um in geselligem Übungsspiel den Körper zu kräftigen.

Aufstellung: Stirnkreis.
Fassung Hand in Hand.



Rhythmus des $\frac{1}{4}$ -Taktes.

- a) 1.-7. Sieben Laufschrirte im Kreise rechts herum (= Antreten links).
8. Einen Schrittwechselschritt.
9.-15. Sieben Laufschrirte im Kreise links herum.
16. Schlußtritt.
17. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme (die Fassung bleibt).
18.-20. Verweilen.
21. Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
22.-24. Verweilen.
25.-32. Rückbewegungen.

Das Ganze mehrere Male wiederholen.

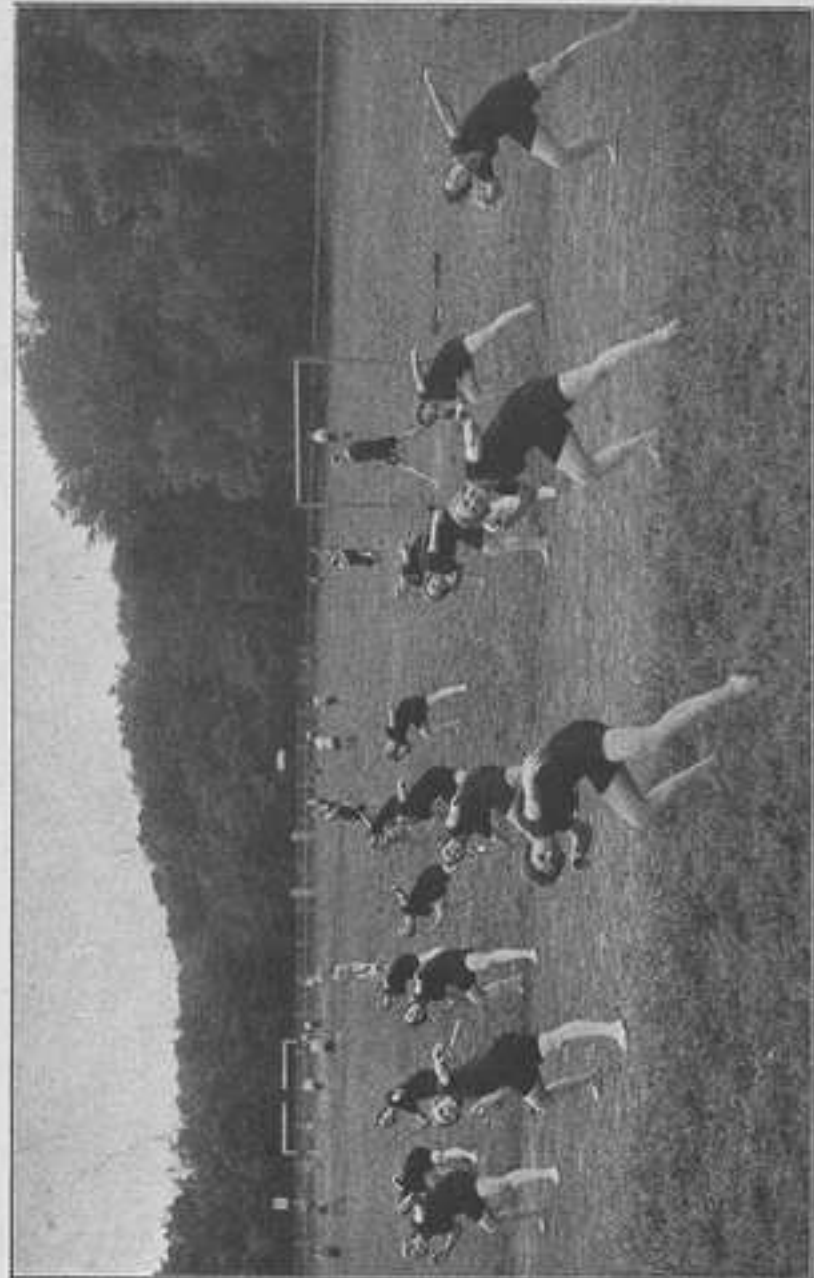


Bild 89. Ausholen zum Kernwurf.

Rhythmus des $\frac{3}{4}$ -Taktes (Walzer).


Fassung der Hände bei gebeugten Armen in Schulterhöhe.

- b) 1.-7. Sieben Schwebeschritte im Kreise rechts herum (links beginnen).
8. Einen Schrittwechselschritt.
9.-15. Sieben Schwebeschritte im Kreise links herum.
16. Schlußtritt.
17. Vortreten links mit Vorab- und Rückschwingen der Arme (die Fassung bleibt).
18.-20. Verweilen.
21. Niederknien rechts mit Vorhochschwingen der Arme und mäßigem Rumpfrückbeugen. (Bild 28.)
22.-24. Verweilen.
25.-32. Rückbewegungen.

Das Ganze mehrere Male wiederholen.

B. Naturformen:

Zweck: Durch Verwendung von Lebensformen aus dem Spiel oder Sport soll der Körper geschmeidig werden.

Aufstellung: Geöffneter Reihenkörper. 

Rhythmus des $\frac{4}{4}$ -Taktes.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitschwingen der Arme.
2.-4. Verweilen.
5. Schnellstes tiefes Kniebeugen mit Abschwingen der Arme - das Aufnehmen eines rollenden Balles darstellend - Sofortiges Strecken des Körpers und Hupf in den Quergrätschstand, linkes Bein vorn, mit Ausholen des rechten Armes zum Kernwurf und Vorstrecken des linken Armes. (Bild 29.)
6.-8. Verweilen.
9. Kernwurf in freier Weise.
10.-12. Der Wurfarm senkt sich langsam.
13.-16. Die durch den Wurf angerissene Viertel-Drehung wird vollendet.

Dreimalige Wiederholung links herum.

- b) 1. Hochsprung am Ort mit Vorhochschwingen der Arme - Fangen eines hochfliegenden Balles darstellend - und Niedersprung in den Quergrätschstand, linkes Bein vorn, mit Ausholen zum Kernwurf und Vorstrecken des linken Armes. (Bild 29.)
2.-4. Verweilen.
5. Kernwurf.
6.-8. Entspannung des Körpers und Drehung wie bei Übung a 13.-16. Takt.

Dreimalige Wiederholung links herum.

XI. Barrenturnen

Zweck: Außer muskel- und haltungsbessernd soll es Mut und Entschlußkraft fördernd wirken.

Mit Anlauf gegen die Barrenenden.

- a) Sprung in den Querstütz in der Barrenmitte und Vorschwingen der Beine in den flüchtigen Grätschsitze vor den Händen, sofortiges Kehraus links.
b) Sprung in den Querstütz in der Barrenmitte, Vorschwingen und Kehre links.
c) Sprung in den Querstütz in der Barrenmitte, Vorschwingen in den Grätschsitze vor den Händen mit sofortiger Viertel-Drehung links in den Seitsitz links mit Seitschwingen der Arme. - Kammgriff links neben dem linken Bein und Spreizabsitzen rechts vorwärts.
d) Sprung in den Querstütz in der Barrenmitte, Vorschwingen, Rückschwingen und Wende links.

XII. Übungen mit den Keulen

Zweck: Keulenübungen sind beruhigende Ausklangsbewegungen, die in anregender, gefälliger Gestaltung den

Sinn für Anmut und ebenmäßig fließende Bewegungsformen wecken sollen.

Aufstellung: Doppelflankenkreis.



Rhythmus des $\frac{4}{8}$ -Taktes.

(Die Keulen befinden sich in der Tiefhalte.)

a) Vorbewegung: »Und« = Vorspreizen links mit Vorschwingen des rechten und Rückschwingen des linken Armes.

1. Vorschreiten links mit Vorschwingen des linken und Rückschwingen des rechten Armes.
2. Vorschreiten rechts und Wechselschwingen der Arme (Pendelschwung).
- 3.-8. Wie 1. und 2., also vorwärts gehen mit Pendelschwingen. In der 8. Zeit wird eine Viertel-Drehung links auf dem linken Bein ausgeführt. Danach stehen die Übenden im Seitgrätschstand mit seitgeschwungenen Armen im Stirnkreis, Gesicht nach innen.
9. Ein halber Außenarmkreis (Kreuzen der Arme vor der Brust).
10. Ein halber Innenarmkreis (Seitschwingen).
11. Ein ganzer Außenarmkreis.
12. Ein Außenhandkreis hinter den Armen in der Seithalte (=Außenhalte).
13. Ein ganzer Außenarmkreis.
14. Mit einer Viertel-Drehung rechts auf dem linken Bein und Vorspreizen rechts einen Handkreis rechts vorwärts hinter dem Arm in der Vorhalte und einen halben Außenarmkreis links (durch die Tiefhalte). Zum Schluß befinden sich beide Arme in der Vorhalte.
15. Schlußstellen rechts mit Abschwingen der Arme.
16. Verweilen.

Mehrmalige Wiederholung.

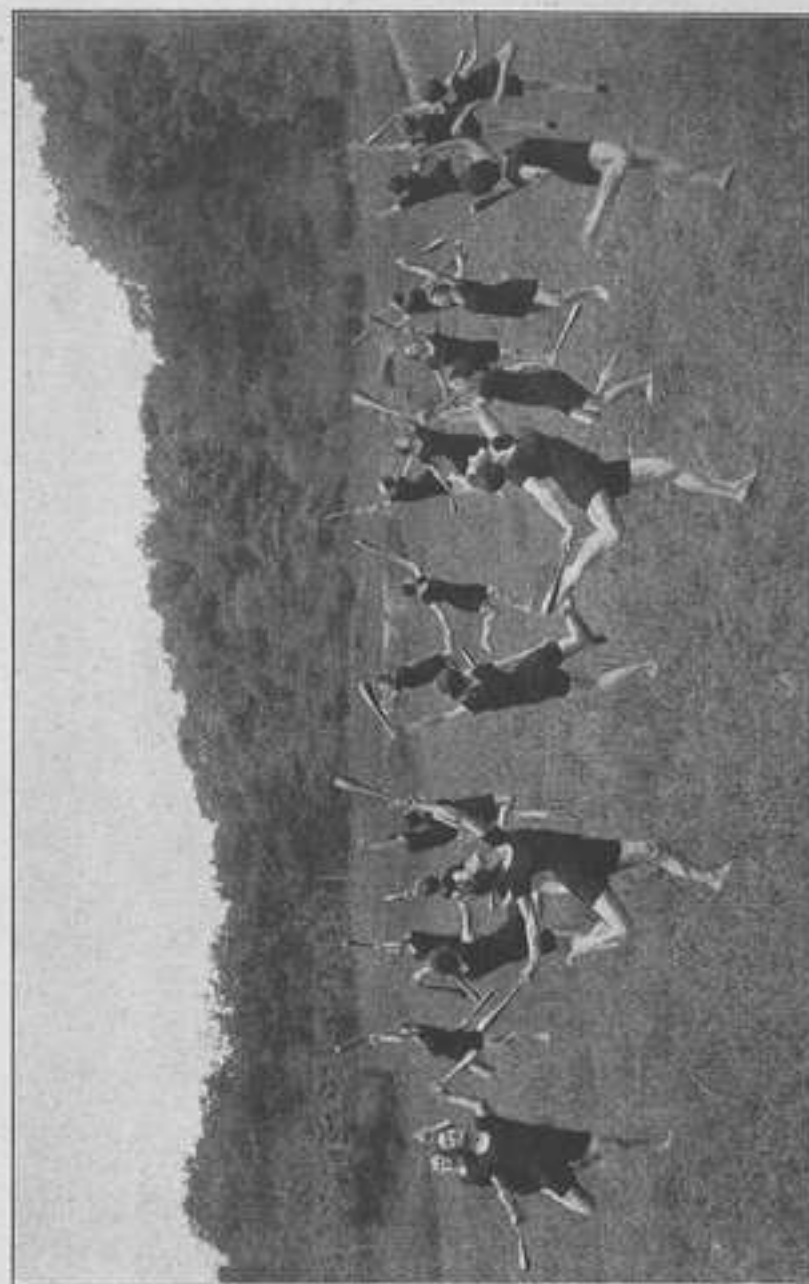


Bild 8. Hopper links mit Handkreis links.

b) Vorbewegung: Vorspreizen links u. Armschwingen, wie bei Übung a).

1. Vorschreiten links mit Vorschwingen des linken und Rückschwingen des rechten Armes.
2. Vorschreiten rechts mit Wechselschwing der Arme.
3. Wie 1.
4. Einen Hopsler links mit Unterschenkelheben rechts und einen Handkreis links vorwärts in der Vorhalte hinter dem Arme – der rechte Arm bleibt in der Rückhalte. (Bild 30.)
5. Vorschreiten rechts mit Vorschwingen des rechten und Rückschwingen des linken Armes.
6. Vorschreiten links mit Wechselschwingen der Arme.
7. Wie 5.
8. Wie 4., nur widergleich und gleichzeitiges Vorschwingen des linken Armes.
9. Rückstellen links und Dreiviertel-Parallelkreis vorwärts an der linken Körperseite in die Hochhalte.
10. Verweilen in der Hochhalte.
11. Rückspreizen links mit Senken der Arme in die Seithalte.
12. Verweilen.
13. Niederstellen des linken Beines mit Dreiviertel-Außenarmkreis in die Hochhalte.
14. Einen Außenhandkreis hinter dem Kopfe.
15. Schlußtritt rechts mit Seitabschwingen der Arme.
16. Verweilen.

Mehrmalige Wiederholung.

Rhythmus des $\frac{3}{4}$ -Taktes (Mazurka).

c) Vorbewegung: „Und“ = Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.

1. Vorschreiten links mit Dreiviertel-Kreis beider Arme vorwärts an der linken Körperseite in die Hochhalte (Parallelkreis).
2. Vorschreiten rechts mit Vorabschwingen der Arme (der linke Arm an der linken und der rechte Arm an der rechten Seite).
3. Vorschreiten links mit Vorschwingen der Arme.
- 4.-6. Wie 1.-3., nur widergleich. (Beim Vorschwing in der 6. Zeit schwingen die Arme etwas höher.)

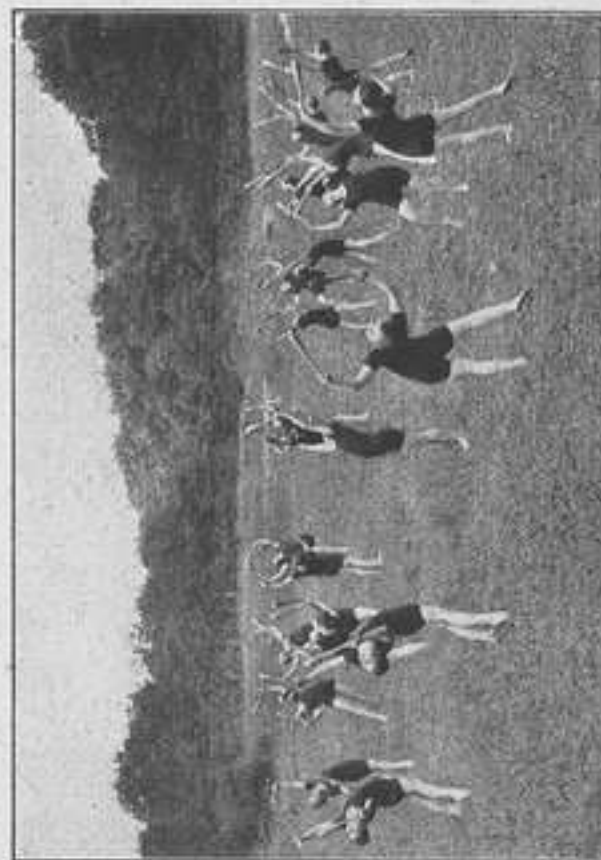


Bild 31. Schwebestellung mit Rumpfrückneigen.

7. Seitwärts links mit Schwingen der Arme rechts seitwärts und anschließend ein halber unterer Außenarmkreis (parallel) in die Linkshalte.
8. Das rechte Bein wird auf der Fußspitze schleifend vor das linke gezogen.
9. Mit einem gefälligen, leichten Kniewippen und mäßigem Rumpfschneigen rechts führt die linke Keule einen Außenhandkreis hinter dem Arm aus, der rechte Arm bleibt in der gebeugten Halte vor der Brust, Blick nach der linken Keule.
- 10.-12. Widergleich.
- 13.-16. Langsames Seitwärts links mit einer Achtel-Drehung links und Nachziehen des rechten Beines auf der Fußspitze in die Schwebestellung vor das linke Bein, dazu werden die Arme (parallel) unten durch die Tiefhalte und dann seitwärts hoch in eine dachförmige Halte über den Kopf gezogen. Der Rumpf wird leicht rückwärts geneigt und der Blick nach den Keulen gerichtet. (Bild 31.)
- 17.u.18. Verweilen in der Stellung.
19. Mit einer Achtel-Drehung rechts Seitwärts rechts und Linkskreisen der Arme (parallel) in die Rechtshalte.
20. Der linke Arm kreist weiter durch die Hoch- in die Seithalte links und der rechte führt einen ganzen Außenarmkreis aus.
21. Einen Außenhandkreis in der Seithalte hinter den Armen.
- 22.-24. Einen ganzen Außenarmkreis und langsames Seitabsenken (Druckbewegung) der Arme mit Schlußtritt links. Mehrmalige Wiederholung.

Abmarsch.



Mitte September erscheint
ein

*Notenheft
für turnerische
Übungsmusik*

In diesem Heft sind auch
die Noten für die Übungen
des Systemwettstreites
in Frankfurt mit enthalten



G
E
D
R
U
C
K
T



ARBEITER-TURNVERLAG AG.



L
E
I
P
Z
I
G

