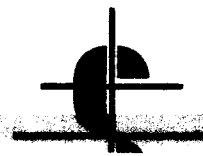


10/8

Herbert Daß
3 Hannover-Stöcken · Lüssenhopstraße 17

2.

Nordwestdeutsches
Arbeiter-Turn- und
-Sportfest
vom 14.-16. Juli 1933
in Hildesheim



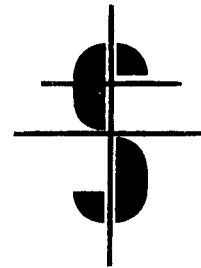
A 30-10392

Übungsheft

Paul Eule
Bremen
Seewenje Str. 203

2.

Nordwestdeutsches
Arbeiter-Turn- und
-Sportfest
vom 14.-16. Juli 1933
in Hildesheim



Übungsheft



Inhalt.

	Seite
Vorwort	3
Massenübungen der Männer und Frauen	5
Männerturnen	10
Oberstufe: Pflichtübungen für Sieben- und Zehnkampf	10
Sechskampf für Mittelstufe	11
Sechskampf für Altersturner über 35 Jahre	11
Gemeinschaftsturnen der Altersturner	12
Tanziehen der Altersturner über 35 Jahre	12
Massenübungen für jüngere Turnerinnen	12
Übungen der älteren Frauen	16
Wettkämpfe mit dem Medizinball für ältere Frauen	18
Gerätepflichtübungen der Turnerinnen für den Neunkampf der Oberstufe und Sechskampf der Unter- und Oberstufe	18
Sechskampf, B-Klasse	19
Sechskampf, A-Klasse	19
Jugendtänze	20
Die lustigen Holzhackerbaum	21
Elfässißer Bauertanz Nr. 1	22
Turnerliedl.	24
Sondervorführung des 2. Bezirks. Festübungen für Jugend- liche beiderlei Geschlechts	25
Sondervorführung des 3. Bezirks. Quadrille	28
Sondervorführung des 8. Bezirks	30
Sprungübungen am Tisch	30
Gesellschaftsübungen der Turner am Barren	30
Turnerinnen	32
Programm der Wassersportler	36
Leichtathletische Programmfolge	37
Kreistreffen der Wintersportler am 12. Februar 1933	37

Vorwort.

Spiel deutet auf Ernst!

Wir wollen um den Olymp der Freiheit ringen.
 Spiel deutet auf Ernst!
 So wie im dunklen Raum die Sterne ihre gezeichneten
 Bahnen schwimmen — so folgen wir kühn einer Idee:
 Gemeinschaft!
 Mit der Sonne kränzen wir unsere Häupter.
 Die Windkraft singt in unserm Blute.
 Und der Rhythmus der Meere ist die Deutung des Auf
 und Ab unseres geistigen Kampfes.
 So wie Stahl wächst — so sollen unsere Glieder wachsen.
 So wie die Alpenfirne ferne schauen — so schauen wir
 in das Gemeinschaftsland des Sozialismus. Schon
 durchweht vom Klange guter Allmenschlichkeit.
 Und die Brücken von Land zu Land hämmern wir mit
 den Fäusten freier Sportgenossen.
 Wir wollen um den Olymp der Freiheit ringen.
 Spiel deutet auf Ernst!

Wer erinnert sich nicht noch gerne der herrlichen Tage unseres
 1. Nordwestdeutschen Arbeiter-Turn- und -Sportfestes in Bielefeld,
 dieses ersten riesenhaften Aufmarsches unseres Kreises. Das „kleine
 Leipzig“ wurde es genannt, und fürwahr, unser im Jahre 1922
 stattgefundenes Bundesfest konnte sich kein würdigeres Patenkind
 wünschen. Neun lange Jahre sind seit „Bielefeld“ ins Land ge-
 gangen, inzwischen haben wir ein Kreisjugendtreffen und das
 1. Kreisfrauentreffen erlebt. Beide Veranstaltungen waren berechtete
 Zeugen der inneren Stabilität und Geschlossenheit unseres sich
 immer in aufwärtssteigender Kurve befindlichen Kreises.

Der langgehegte Wunsch unserer Kreismitgliedschaft, endlich
 einmal wieder ein allgemeines Kreisfest zu feiern, soll nun in
 diesem Jahre in Erfüllung gehen. Trotz schwerster Bedenken der
 verantwortlichen Funktionäre, in dieser krisenbewegten Zeit eine
 Veranstaltung von solcher Tragweite zu begeben, ist dennoch der
 Beschluß gefaßt worden, mit der felsenfesten Zuversicht und dem

Glauben an die stets bewährte Zuverlässigkeit und Opferbereitschaft unserer Bundesgenossen und Bundesgenossinnen. Alle Sparten sollen teilhaben an diesem großen Festgeschehen. Zehntausende sollen Zeugen und Akteure einer großen im sozialistischen Sinne sich vollziehenden kulturellen Großtat sein. Die tausendjährigen Mauern und Straßen der Feststadt Hildesheim, des sogenannten „norddeutschen Nürnbergs“ werden widerhallen von ungezählten Schritten jugendfrischer Gestalten; unserer Jugend, unserer Zukunft, der Jugend, die den Sozialismus will, die durch Leibesübungen gestählt, durch geistige Frische sich auszeichnet. Alle wollen dabei sein, niemand soll und will fehlen.

Ein sichtbares Zeichen des werdenden Festes ist dieses Heftchen. Möge es überall Eingang finden, in jedem Verein, in die Hand eines jeden Übungsleiters, es soll zugleich Ränder und Wegbereiter unseres großen Festereignisses sein. Bundesgenossen und Bundesgenossinnen ich grüße euch, seid euch eurer Aufgabe bewußt, helft mit am Aufbau unseres Festes. Die Hildesheimer Festtage müssen und sollen Ruhmestage unseres so stolzen 11. Kreises, und Freudentage für uns alle werden.

Frei Heil!

Euer freistechnischer Leiter.

Georg Mumme.

Massenübungen der Männer.

Erste Übung.

Erster Teil.

Beim Vorpiel: Seitwärtsreiten links in den Grätschstand.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme (Bild 2a).
 2. Entspanntes Rumpfvortieffschwingen, die Arme schwingen zwischen den gegrätschten Beinen durch mit leichtem Kniebeugen (Bild 2b, von der Seite gesehen).
 3. Knie- und Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme und Heben in den Zehenstand.
 - 4-8. Wiederholung der Bewegungen von 2 und 3. In der 8. Zeit erfolgt nach dem Rumpfvortieffschwingen Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme und sofort.
 9. Außenarmkreis beider Arme. Die Arme schwingen hierbei entspannt, nicht straff.
 10. Seitabschwingen der Arme mit Rumpfvorbeugen, die Hände berühren die Fersen an der Außenseite der Füße (Knie gestreckt, Bild 2c) und Rumpfstrecken mit Seitabschwingen der Arme.
 - 11-16. Wiederholung der Bewegungen von 9 und 10.
 - 17-32. Wiederholung der Bewegungen von 1-16.
- In der 32. Zeit erfolgt Seitabschwingen der Arme mit Schlußtritt links ohne Rumpfvorbeugen.

Zweiter Teil.

1. Vorschreiten links.
2. Vorschreiten rechts.
3. Schlußtritt links und tiefes Kniebeugen mit Aufschlagen der Hände neben den Füßen auf den Boden. Beim Kniebeugen sind die Knie geschlossen, die Fersen bleiben am Boden (= „Hockstand“, Bild 2d).
4. Kniestrecken.
- 5-8. Gehen am Ort auf den Fußballen mit Viertel-Drehung links und kräftigen Arm- und Beinbewegungen. Die Arme sind beim Vor- und Rückschwingen gebeugt (Bild 3a, von der Seite gesehen).

Dieser Übungsstil, gleich Zählzeit 1-8, wird dreimal wiederholt. Beide Teile der Übung nochmals wiederholen.

Bei Beginn der Wiederholung des ersten Teiles erfolgt in der 1. Zeit Seitwärtsreiten links in den Grätschstand mit Vorhochschwingen der Arme.

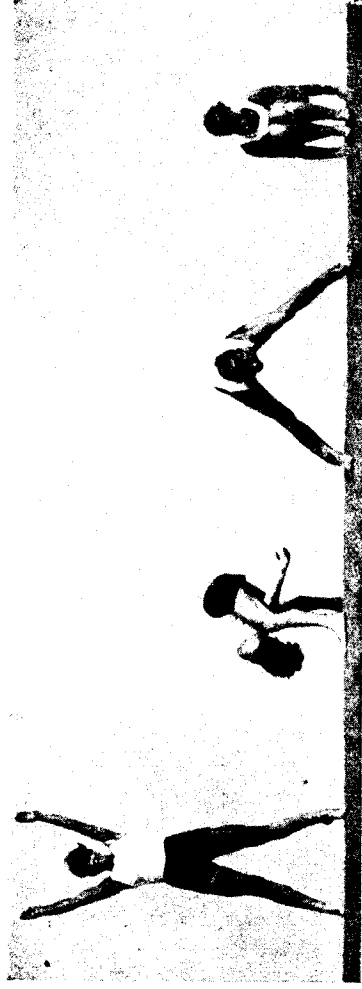


Bild 2 a. 1. Übung, 2 b. 1. Übung, 1. Teil, 2. Zeit
1. Teil, 1. Zeit.

2 c. 1. Übung,
1. Teil, 10. Zeit.

2 d. 1. Übung,
2. Teil, 3. Zeit.



Bild 3 a. 1. Übung, 2. Teil,
5.—8. Zeit (von der Seite).

3 b. 2. Übung, 1. Teil, 1. Zeit
(Rumpf tiefer).

3 c. 2. Übung,
1. Teil, 8. Zeit.

3 d. 2. Übung,
1. Teil, 10. Zeit.

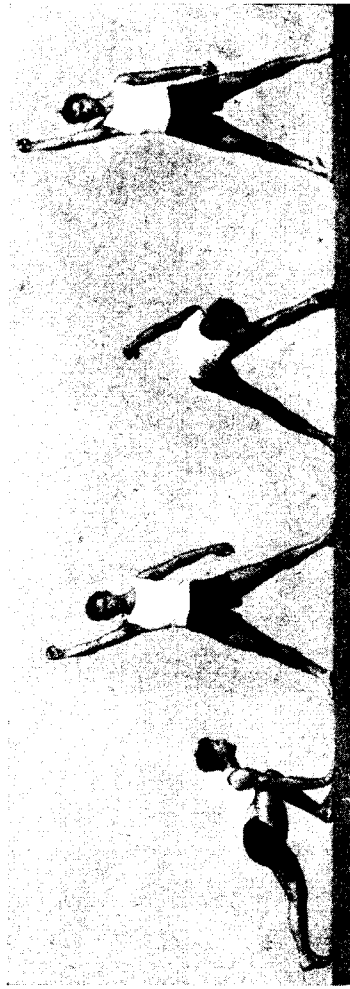


Bild 4 a. 2. Übung, 2. Teil,
5. Zeit (von der Seite).

4 b. 3. Übung,
Ausgangsstellung.

4 c. 3. Übung, 1. Teil, 1. Zeit.

4 d. 3. Übung,
1. Teil, 2. Zeit.

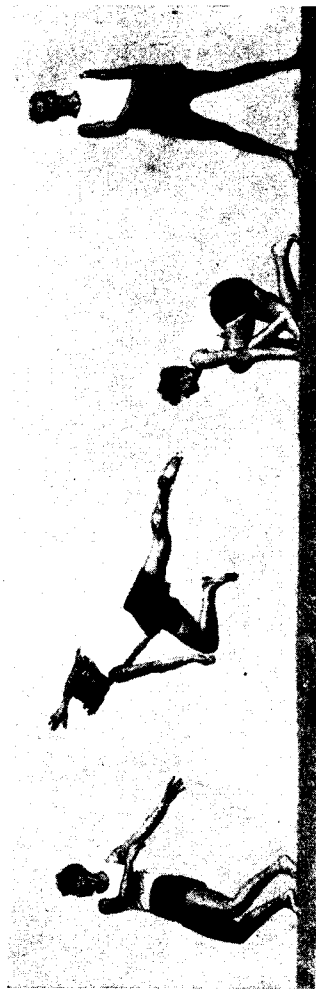


Bild 5 a. 3. Übung, 2. Teil,
1. Zeit (von der Seite).

5 b. 3. Übung, 3. Teil, 4. Zeit
(Drehsprung).

5 c. 3. Übung,
3. Teil, 3. Zeit.

5 d. Ausgangsstellung
für jeden Freiheitsrüt.

Bild 2—5. Bilder der Massenübungen für den Wellarbeitersporttag.

Zweite Übung. Erster Teil.

Beim Vorspiel: Seitwärts gehen links in den Grätschstand.

1. Rumpfvorbeugen und Schwingen der Arme und des gebeugten Rumpfes nach rechts mit Kniebeugen rechts (Bild 3b).
2. Schwingen der Arme und des gebeugten Rumpfes nach links mit Kniebeugen links.
- 3—7. Wie Bewegung 1 und 2. Das Schwingen der Arme und des gebeugten Rumpfes nach rechts und links soll entspannt erfolgen.
8. Viertel-Drehung links mit Niederknien rechts und Vorhochschwingen der Arme (Bild 3c).
9. Armkreis beider Arme vorwärts mit leichtem Rumpfrückwippen.
10. Rumpfvorbeugen mit Aufschlagen der Hände auf den Boden und Rumpfstrecken mit Vorschwingen der Arme (Bild 3d).
- 11—16. Wie Bewegungen 9 und 10.

Dieser Übungssteil, gleich Zählzeit 1—16, wird dreimal wiederholt.

Bei den Wiederholungen erfolgt aus dem Knien in der 1. Zeit Ausfall rechts seitwärts und Schwingen der Arme und des gebeugten Rumpfes nach rechts. Bei der letzten Wiederholung erfolgt auf die 15. und 16. Zeit mit dem Armkreis vorwärts Aufrichten in die Grundstellung und Schlußtritt rechts mit Vorabschwingen der Arme.

Dritter Teil.

1. Vorschreiten links.
2. Vorschreiten rechts.
3. Vorschreiten links.
4. Vorschreiten rechts.
5. Rumpfvorbeugen mit weitem Rückstellen des linken Beines und Stütz der Hände auf den Boden in den „Hockliegestütz rechts“, Körper gestreckt, Blick nach vorn (Bild 4a, von der Seite gesehen).
6. u. 7. Nachwippen im Hockliegestütz, die Hände bleiben hierbei federnd am Boden.
8. Aufrichten in die Grundstellung mit Viertel-Drehung links.

Dieser Übungssteil, gleich Zählzeit 1—8, wird dreimal wiederholt.

Dritte Übung. Erster Teil.

Beim Vorspiel: Seitwärts gehen links in den Grätschstand mit Vorhochheben des rechten Armes, die Hand ist zur Faust geballt (siehe Bild 4b).

1. Rumpfvorbeugen, die rechte Hand berührt die linke Fußspitze, die geballte Faust wird hierbei geöffnet, die Knie bleiben gestreckt (Bild 4c).

2. Rumpfstrecken in den Zehenstand mit Vorhochschwingen des rechten Armes, hierbei wird die Hand wieder zur Faust geballt (Bild 4d).

3—8. Wie Bewegung 1 und 2

9—16. Wie Bewegung 1—8, nur aus der Armhochhalte links beginnend.

In der 16. Zeit schwingen beide Arme zur Hochhalte.

Zweiter Teil.

1. Armkreis vorwärts beider Arme an der linken Körperseite (Bild 5a, von der Seite gesehen).
2. Armkreis vorwärts beider Arme an der rechten Körperseite.
3. Armkreis beider Arme vorwärts (jeder Arm an seiner Seite).
4. Rumpfvortieffschwingen, die Arme schwingen zwischen den gegünstigsten Beinen durch.

Jeder Armkreis wird mit leichtem Kniebeugen und -strecken („Kniewippen“) ausgeführt.

Dieser Übungssteil, gleich Zählzeit 1—4, wird dreimal wiederholt. Beide Übungssteile, gleich Zählzeit je 1—16, werden nochmals wiederholt. Am Schluß der Wiederholung erfolgt in der 32. Zeit Schlußtritt links mit Vorabschwingen der Arme ohne Rumpfvortieffschwingen.

Dritter Teil.

1. Vorschreiten links.
2. Vorschreiten rechts.
3. Vorschreiten links.
4. Spreizsprung rechts vorwärts mit halber Drehung links in die Startstellung, das rechte Bein knief. Blick nach vorn, die Hände stützen auf den Boden (Bild 5b' und 5c).
5. u. 6. Verweilen.
7. u. 8. Aufrichten in die Grundstellung mit Viertel-Drehung rechts auf dem linken Fuß mit Schlußtritt rechts.

Dieser Teil, gleich Zählzeit 1—8, wird dreimal wiederholt.

Nach Schluß der Übung erfolgt ein musikalisches Nachspiel in Form von drei Fanfarenstößen. Jeder einzelne Fanfarenstoß nimmt die Zeit von 1—3 in Anspruch. Die 4. Zeit ist Pause. In jeder dieser drei Pausen wird mit Heben in den Zehenstand der rechte Arm mit geballter Faust zur Hochhalte geschwungen (Bild 4d). Bei jedem Strecken und Armhochschwingen erfolgt der Kampfruf „Freiheit!“ Nach jedem Ruf wird der Arm abgeschwungen (Bild 5d). Am Ende des Nachspiels wird der erste Vers des Liedes „Brüder, zur Sonne, zur Freiheit“ gesungen.

Die Art des Abmarsches wird den Veranstaltern überlassen. Es empfiehlt sich aber, nach Beendigung des Liedes den Platz so schnell wie möglich zu verlassen.

Männerturnen.

Vom Kreismännerturnauschuß wurden folgende Wettkampfar-ten bestimmt:

1. Zehnkampf für die Oberstufe.
2. Siebenkampf für die Oberstufe.
3. Sechskampf für die Mittelstufe.
4. Sechskampf für Altersturner über 35 Jahre.
5. Die Kreismeisterschaften im Serienturnen an den Geräten für Ober- und Mittelstufe, Jugendklasse und Altersturner.
6. Tauziehen für Altersturner. Hierzu stellt jeder Bezirk eine Mannschaft von 10 Altersturnern.
7. Gemeinturnen der Altersturner am Barren, quer.

Oberstufe: Pflichtübungen für Sieben- u. Zehnkampf.

Barren, quer. Aus dem Querstand vorlings, Erfassen der Holme speichgriffs: Eingrättschen in den Stütz, Rückschwingen in das Handstehen, Senken durch den Beugefuß, Stützhüpfen vorwärts in den Grättschitz vor den Händen, Rückschwingen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts, am Ende des Rückschwunges Senken in den Schwebegang, Schwebegangkippe in den Stütz, Schwingen in das Handstehen, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts, am Ende des Rückschwunges Aufstemmen, Umgreifen rechts zum Ellgriff, am Ende des Vorschwunges Kreiskehre links zum Querstand rechts seitlings.

Pferd, seit. Aus dem Seitstand vorlings am Kreuz, linke Hand stützt auf Hinterpausche, rechte Hand auf das Kreuz: Spreizen links, Spreizen rechts, Kehrschwung links in den Stütz rücklings im Sattel, Kreispreizen des rechten Beines links, Kreispreizen des linken Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts, Schere links, Schere rechts, Spreizen links, Kreisflanke rechts, Kreispreizen des linken Beines rechts, Schraubenspreizen links mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Grättschitz auf den Hals, Griff auf Hinterpausche, Kreiskehre rechts zum Querstand links seitlings.

Reck, sprunghoch. Sprung in den Seitstrickhang ristgriffs: Schwingen, am Ende des Rückschwunges Durchhocken, Fellauffschwung rücklings rückwärts in den Stütz rücklings, Fallen in den Schwebegang, Zurückhocken, Rippe in das Handstehen, Riesenselgumschwung rückwärts zweimal, sofort Übergreifen rechts über links (Kreuzgriff), Drehschwungstemme in den Stütz vorlings, Fellauffschwung in den Hang, am Ende des Vorschwunges halbe Drehung um den linken Arm, beim Vorschwung Durchhocken, Fellauffschwung rücklings mit halber Drehung links in den Stütz vorlings, Fallen in den Schwebegang, Rippe und Grättsche in den Seitstand rücklings.

Hierzu an jedem Gerät eine Kürübung.

Für den Zehnkampf drei leichtathletische Übungen: Hochsprung mit Anlauf, Kugelstoßen, 7¼ Kilo und 100-Meter-Lauf.
Kürsprung am Pferd, quer.

Sechskampf für Mittelstufe.

Reck, hoch. Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Streckhang ristgriffs, Schwungkippe mit Aberhocken links, Knieumumschwung rückwärts einmal, Knieellabschwung rückwärts mit Zurückhocken links in den Schwebegang, Rippe, Abschwung rückwärts in den Hang und beim Vorschwung Wellaufschwung rückwärts, Fellauffschwung rückwärts in den Stand.

Barren, quer. Aus dem Querstand vorlings mit Speichgriff an den Holmenden: Sprung mit Einspreizen links in den Stütz, Rück- und Vorschwingen durch den Beugefuß mit Stützhüpfen in den Grättschitz vor den Händen, Einschwingen in den Oberarmstand, Rolle vorwärts, Rolle rückwärts in den Oberarmstand, Rippe in den Stütz, Rückschwingen und Schere hinter den Händen mit halber Drehung links in den Grättschitz vor den Händen, flüchtiges Beinheben, Einspreizen links, Aufspreizen rechts vor der linken Hand und Schraubenspreizen links mit einer Viertel-Drehung rechts in den Seitliegestütz vorlings, Flanke links in den Seitstand rücklings.

Pferd, seit. Aus dem Seitstand vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen, Flanke rechts in den Stütz rücklings, Kreispreizen des rechten Beines links, Flanke links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts, Schere links, Spreizen rechts in den Stütz rücklings, Flanke links in den Stütz vorlings, Aber- und Zurückhocken rechts und Kehre rechts über den Hals mit einer Viertel-Drehung links in den Seitstand vorlings am Hals. Hierzu an jedem Gerät eine Kürübung.

Sechskampf für Altersturner über 35 Jahre.

Reck, hoch. Aus dem Seitstand vorlings: Sprung in den Streckhang ristgriffs, Schwingen und Knieaufschwung links vorwärts neben der linken Hand, Knieumschwung rückwärts einmal, Knieabschwung rückwärts mit Zurückspreizen links, Unterschwung, Schwungkippe, Wellumschwung rückwärts, Stützkippe, Unterschwung mit einer Viertel-Drehung links in den Querstand links seitlings.

Barren, quer. Aus dem Querstand vorlings: Sprung in den Oberarmhang, Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Grättschitz vor den Händen, Einschwingen in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Rückschwingen, Vorschwingen, Oberarmkippe mit sofortigem Spreizen links auf den rechten Holm, Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit einer halben Drehung links zum Grättschitz vor den Händen, Ein-, Rück- und Vorschwingen, Flanke rechts in den Seitstand rücklings.

Pferd, seit. Aus dem Seitstand vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen: Durchhocken in den Stütz rücklings, Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Flanke links in den Stütz rücklings, Schraubenspreizen des linken Beines mit Dreiviertel-Drehung rechts in den Grätschfuß auf dem Kreuz mit Ristgriff auf der Hinterpausche, Schere mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß, Grätschabstößen vorwärts.
Hierzu an jedem Gerät eine Kürübung.

Gemeinschaftsturnen der Altersturner.

Barren, quer. Sämtliche Übungen beginnen mit Sprung in den Oberarmhang und Aufsitzen beim Vorschwing in den Grätschfuß vor den Händen:

1. Einschwingen und Wende rechts.
2. Ein-, Rück- und Vorschwingen, Flanke rechts.
3. Einspreizen rechts und Aufspreizen links auf den rechten Holm, Schraubenspreizen rechts mit einer Viertel-Drehung links in den Seitliegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts.
4. Einschwingen in den Oberarmstand, Wende rechts.
5. Einschwingen in den Oberarmstand, Senken in den Stütz, Kehre rechts.
6. Rückfallen in das Oberarmliegen, Rippe, Wende rechts mit einer halben Drehung links.
7. Rückfallen in das Oberarmliegen, Rippe in den Außenquerfuß rechts, Niedersprung rechts seitwärts.
8. Rückfallen in das Oberarmliegen, Rippe in den Außenquerfuß links, Kehrabstößen rechts.

Sauziehen der Altersturner über 35 Jahre.

Jeder Bezirk stellt eine Mannschaft von 10 Landesgenossen. Dieser Kampf wird bis zur Kreismeisterschaft ausgetragen.

Massenübungen für jüngere Turnerinnen.

Zusammengestellt von Georg Numme.

Musik: Frauenfestübungen vom Wiener Olympia.

Erste Übung (Musik der 1. Olympiaübung).

Teil A 1. Ausgangsstellung: Grundstellung.

1. Rumpfsseitbeugen links, der rechte Arm schwingt locker über den Kopf.
2. Rückbewegung, der rechte Arm schwingt weiter zum Innenarmkreis.
- 3—8. Wiederholung der Bewegungen 1 und 2. Alle Bewegungen werden mit leichtem Kniefedern ausgeführt. Die rechte Hand ist locker zur Faust geballt.
9. Rumpfsseitbeugen und Armschwingen wie bei 1 und Kniefedern rechts mit Seitstellen des linken Beines.

10. Rückbewegung in die Grundstellung mit Armschwingen rechts wie unter 2 angegeben.

11—16. Wiederholung der Bewegungen 9 und 10.

Teil B 1.

1. Weites Kreuzstellen des rechten Beines hinter dem linken Bein, Rumpfsseitbeugen links mit lockerem Armschwing des rechten Armes über den Kopf.
2. Seitstreifen links in den Grätschstand und Aufrichten des Rumpfes, Abschwingen des rechten Armes nach rechts (kein Innenarmkreis).
3. Kreuzstellen des rechten Beines vor dem linken Bein, Rumpfsseitbeugen rechts mit Armschwingen des linken Armes über den Kopf.
4. Seitstreifen des linken Beines nach links in den Grätschstand mit Armabschwingen links und Rückbewegung des Rumpfes.
5. Hupf in den Schluß-Hockstand, Arme leicht vorgeschwungen.
6. Nachfedern in der Kniebeuge.
7. u. 8. Nochmaliges Nachfedern, Schlußhochsprung mit einer halben Drehung links in den Grätschstand.
- 9—10. Wiederholung der Bewegungen 1—8 (Die Abenden stehen jetzt wieder auf ihrem ursprünglichen Platz).

Teil A 1 und Teil B 1 werden jetzt widergleich, also nach rechts ausgeführt, die Drehung erfolgt jedoch immer nach links.

Teil A 2.

1—16. Wie Teil A 1, 1—16, nur mit dem Unterschied, daß jetzt beide Arme an dem Armschwingen beteiligt sind.

Teil B 2.

- 1—4. Wie Teil B 1, jetzt ebenfalls mit Schwingen beider Arme.
5. Hupf in den Schlußhockstand.
6. Hüpfen in den Grätschstand.
7. Wie 5.
8. Hupf in den Grätschstand mit einer halben Drehung links.
- 9—16. Wiederholung der Bewegungen 9—16.

Wiederholung der Teile A 2 und B 2 widergleich. Die Drehung erfolgt jedoch immer nach links.

Zweite Übung (Musik der 2. Olympiaübung).

Teil A 1. Ausgangsstellung: Grundstellung.

Während der Einleitung werden die Arme vorhochgehoben.

1. Parallelarmschwing beider Arme nach links mit leichtem Rumpfdrehen und Kniefedern.
2. Widergleiche Ausführung.
3. Schwingen beider Arme in die Vorhalte mit lockerem Vorneigen des oberen Teiles des Rumpfes, die geschlossenen Knie sind weit vorgeschoben. Der Kopf hängt zwischen den Armen, die Rückenhalte ist gerundet.

4. Starkes Nachfedern in dieser lockeren Körperhalfe.
- 5—8. Wiederholung der Bewegungen 1 und 4.
- 9—12. Vier Parallelarmkreise an der linken Seite mit leichtem Kniefedern und Rumpfdrehen links.
- 13—16. Widergleiche Ausführung von 9—12.

Teil B 1.

- 1—4. Gehen mit Beinschwingen.
(= 1. Zeit: Vortreten links mit gleichzeitigem Vorhochschwingen des rechten Beines.)
 2. Rückschwingen des rechten Beines.
 3. Vorschwingen des rechten Beines.
 4. Niederstellen rechts in die Vortrittstellung rechts.
 - 5—8. Wiederholung des Beinschwingens, beim Vorschwingen des linken Beines in der 7. Zeit halbe Drehung rechts auf dem rechten Fuße, das linke Bein ist jetzt nach rückwärts geschwungen. Schlußstellen links in der 8. Zeit.
 - 9—16. Wiederholung der Bewegungen 1—8, immer links beginnen, die Drehung erfolgt desgleichen immer nach rechts.
- Teil A 1 und Teil B 1 einmal wiederholen, das Gehen mit Beinschwingen erfolgt nicht widergleich, in der letzten Zeit nach der Drehung Seitretten links in den Grätschstand.

Teil A 2.

1. Parallelarmschwung beider Arme nach links mit starkem Kniefedern und Rumpfdrehen nach links.
2. Widergleiche Ausführung.
3. Wuchtiges Armschwingen durch die Hochhalfe zwischen die gegrätschten Beine mit starkem Rumpfvorbeugen.
4. Aufrichten, die Arme schwingen vorhoch in die Hochhalfe.
- 5—8. Wiederholung der Bewegungen von 1—4.
- 9—12. Vier wuchtige Parallelarmkreise nach links mit starkem Kniefedern, Hände zur Faust geballt.
- 13—16. Widergleiche Ausführung.

Teil B 2.

- 1—16. Hopsen mit Beinschwingen.
(Ausführung des Beinschwingens genau wie unter Teil B 1. Das Standbein hüpfst jedoch bei jeder Zeit einmal auf.)
- Teil A 2 und B 2 einmal wiederholen, das Hopsen mit Beinschwingen geschieht jedoch nicht widergleich.

Dritte Übung (Musik der 3. Olympiastädte).

Ausgangsstellung:

Grätschstand, beide Arme leicht nach rechts geschwungen.

Teil A 1.

1. Rumpfdrehen links mit Armschwingen nach links.
2. Rückbewegung.

- 3—8. Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.
9. Vorspreizen links mit Rumpfdrehen links und Armschwingen links.
10. Rückbewegung.
- 11—16. Wiederholung der Bewegungen 9 und 10.

Teil B 1.

- 1 u. 2. Zwei Schritte vorwärtsgehen, links beginnen.
 3. Laufsprung vorwärts. (= Aufhüpfen mit hohem Bogenspreizen vorwärts und anschließendem Rückhochschwingen des Beines, die Ferse soll nach Möglichkeit bis an den Hinterkopf gebracht werden.)
 4. Niederprung in die Grundstellung.
 - 5 u. 6. - Zwei Schritte vorwärtsgehen, links beginnen.
 7. Vorschwingen links.
 8. Halbe Drehung rechts auf dem rechten Fuße und Schlußstellen links.
- Wiederholung der Bewegungen 1—8, jedoch nicht widergleich. Teil A 1 und Teil B 1 einmal wiederholen. Teil B 1 nicht widergleich wiederholen.

Teil A 2

1. Rumpfdrehbeugen links, die rechte Hand berührt die linke Fußspitze.
2. Nachwippen.
- 3 u. 4. Aufrichten, zwei Armkreise rechts vorwärts unter Mitbeteiligung des ganzen Körpers.
- 5—8. Wiederholung der Bewegungen 1—4.
9. Rumpfdrehbeugen rechts rückwärts, die rechte Hand berührt die linke Ferse.
10. Nachwippen.
11. Aufrichten und Rumpfdrehbeugen links vorwärts wie 1. Zeit.
12. Nachwippen.
- 13 u. 14. Wie 9 u. 10.
15. Wie 11. Zeit.
16. Aufrichten und Schlußstellen links.

Teil B 2

- 1—4. Wie Teil B 1.
 - 5 u. 6. Zwei Schritte vorwärtsgehen.
 - 7 u. 8. Drehsprung mit einer halben Drehung links (= Vortreten und gleichzeitiges Aufhüpfen des linken Beines mit Vorhochschwingen des rechten Beines, nun erfolgt eine halbe Drehung links, das linke Bein schwingt nach rückwärts, Niederprung rechts und Schlußstellen links).
 - 9—16. Wiederholung der Bewegungen 1—8, jedoch nicht widergleich.
- Teil A 2 und B 2 einmal wiederholen. Teil B 2 wird nicht widergleich ausgeführt.

Übungen der älteren Frauen.

Zusammengestellt von Klara Dbeihen.

Musik: Nürnbergger Festübungen der Turnerinnen.

Erste Übung.

Beim letzten Takt der Musikeinleitung Heben der Arme zur Seitthalte.

1. Takt: Arme zur Schlaghalte vor die Brust.
2. Takt: Seit schlagen der Arme und steife Kniebeuge.
- 3.—8. Takt: Wie 1. u. 2. Takt.
- 9.—12. Takt: Vier Außenarmkreise.
- 13.—16. Takt: Vier Innenarmkreise.
- 17.—32. Takt: Wiederholung 1.—16. Takt.

Zwischenübung.

- 1.—3. Takt: Drei Schritte vorgehen mit ruckhaftem Rückwärts schlagen der hochgehobenen Arme.
4. Takt: Vorabschwingen der Arme und Schlußstellen rechts.
5. Takt: Tiefe Kniebeuge, Fingerspitzen berühren den Boden.
6. Takt: Aufrichten.
7. u. 8. Takt: Wie 5. u. 6. Takt.
- 9.—16. Takt: Wie 1.—8. Takt, beim 16. Takt eine halbe Drehung links.
- 17.—32. Takt: Wie 1.—16. Takt.

Zweite Übung.

Während der Musikeinleitung Seitstellen des linken Beines, Arme durch die Seitthalte zur Hochhalte.

1. Takt: Rumpfvorbeugen, Finger berühren die Füße (Knie bleiben gestreckt).
2. Takt: Rumpsheben, Arme zur Vorhalte und Armkreisen vorwärts mit Kniewippen.
- 3.—8. Takt: Wie 1. u. 2. Takt.
9. Takt: Hände zur Faust, Rumpfvorbeugen, Kniebeugen und Arme durch die gegrätschten Beine schlagen.
10. Takt: Nachwippen.
11. u. 12. Takt: Armkreisen vorwärts mit Kniewippen.
13. u. 14. Takt: Wie 9. u. 10. Takt.
15. u. 16. Takt: Wie 11. u. 12. Takt.
- 17.—32. Takt: Wie 1.—16. Takt.

Zwischenübung.

1. Takt: Ausfallgehen links, Seit schlagen beider Arme nach links.
2. Takt: Nachwippen der Arme und Kniewippen.
3. u. 4. Takt: Widergleich.

5.—8. Takt: Schlußstellen links, loses Seit schlagen der Arme links und rechts im Wechsel.

9.—12. Takt: Wie 1.—4. Takt.

13.—16. Takt: Mit vier Schritten am Ort halbe Drehung links, dazu Armbewegung wie 5.—8. Takt.

17.—32. Takt: Wie 1.—16. Takt.

Dritte Übung.

Bei der Musikeinleitung in die Tauziehstellung rechts.

1. Takt: Heranziehen des Laues.
2. Takt: Nachgreifen.
3. u. 4. Takt: Wieder Nachgreifen und schwunghafter Rechtskreis der Arme in die Tauziehstellung links.
- 5.—8. Takt: Widergleiche Ausführung Takt 1—4, beim 8. Takt sind die Arme zur Hochhalte.
- 9.—11. Takt: Viertel-Drehung rechts zur Ausfallstellung, dreimaliges Aufschlagen der Hände auf den Boden.
12. Takt: Aufrichten und Arme zur Hochhalte.
- 13.—15. Takt: Widergleiche Ausführung wie 9.—11. Takt.
16. Takt: Führen der Arme in die Tauziehstellung rechts.
- 17.—32. Takt: Wiederholung 1.—16. Takt.

Zwischenübung.

Wie bei der ersten Übung.

Vierte Übung.

Grundstellung bleibt

1. Takt: Linke Hand Hüftstütz fest, Seithochschlagen des rechten Armes über den Kopf (linke Hand drückt kräftig in die Hüfte) und Mitbeugen links.
2. Takt: Seitabschlagen des rechten Armes.
- 3.—7. Takt: Wie 1. u. 2. Takt.
8. Takt: Ausfallstellung rechts seitwärts, rechter Arm schlägt bis zur Seitthalte.
9. Takt: Seithochschlagen des rechten Armes über den Kopf, linker Arm drückt wieder kräftig in die Hüfte, linkes Bein bleibt gestreckt, rechtes gebeugt.
10. Takt: Dreiviertel-Innenarmkreis rechts und Kniewippen, also schwunghaftes Ausholen zum Armschlagen über den Kopf.
- 11.—15. Takt: Wie 9. u. 10. Takt.
16. Takt: Schlußstellen rechts.
- 17.—32. Takt: Wie 1.—16. Takt nur widergleich.

Zwischenübung.

Wie bei der zweiten Übung.

Wettkämpfe mit dem Medizinball für ältere Frauen.

Eine Mannschaft besteht aus 10 Frauen.

Aufstellung: Flankenreihe, Seitgrätschstellung.

Erstens: Der Medizinball wird durch die gegrätschten Beine gerollt, alle machen eine halbe Drehung und der Ball wird rückwärts über den Kopf zurückgegeben, einmal wiederholen.

Zweitens: Aufstellung bleibt dieselbe. Die Erste rollt den Ball um die Reihe herum, dann folgt die Zweite und so weiter. Wer den Ball gerollt hat, schließt sich wieder hinten an.

Drittens: Die Erste stellt sich mit dem Ball vier Schritte vor, wirft den Ball kräftig kurz hinter sich über den Kopf. So die ganze Reihe durch. Wer geworfen hat, schließt sich wieder hinten an.

Viertens: Wieder geht die Erste vier Schritte vor, der Ball wird durch die gegrätschten Beine geworfen und die Nächste fängt ihn auf, geht auch vor und wirft wieder zur Nächsten. Wer geworfen hat, muß sich wieder hinten anschließen.

Fünftens: Aufstellung: Stirnkreis vorlinas. Die Erste läuft mit dem Ball um den Kreis, gibt der Nächsten den Ball und nimmt ihren Platz wieder ein. So die ganze Mannschaft.

Sechstens: Als Abschluß: Ballhaschen. Zwei Genossinnen gehen in den Kreis, versuchen den Ball zu bekommen. Der Ball wandert hin und her. Wer den Ball erwischt hat wird abgelöst durch die Genossin, welche den Ball zuletzt geworfen hat.

Gerätepflichtübungen der Turnerinnen für den Neunkampf der Oberstufe und Sechskampf der Unter- und Oberstufe.

- 1. Neunkampf:** Bestehend aus den drei Pflichtgeräteeübungen des Sechskampfes der Oberstufe, ferner an jedem der drei Geräte eine selbstgewählte Übung. Hinzu kommen Handballweitwurf, 100-Meter-Lauf und Hochsprung.
- 2. Sechskampf, Oberstufe:** Die Wettkampfbedingungen sind dieselben des Neunkampfes ohne die leichtathletischen Wettkampfarten.
- 3. Sechskampf, Unterstufe:** Bestehend wiederum aus drei Pflichtübungen und drei selbstgewählten Übungen an den drei Hauptgeräten.

Sechskampf, B-Klasse.

Reck, Brusthoch. Aus dem Seitstand vorlinas, Erfassen der Stange ristgriffs: Aufschwung rückwärts in das Waageliegen auf der Reckstange (das linke Bein kann beim Aufschwung etwas zurückgestellt werden), langames Senken vorwärts in den Schwebegang, Durchhocken links in den Knielehebung, Knieellaufschwung vorwärts, Umgreifen links zum Kammgriff, Schraubenabpreizen rechts in den Querstand links seitlings.

Barren, Schulterhoch. In den Querstand in die Mitte des Barrens, Erfassen der Holme speichgriffs: Heben der Beine in den Schwebegang und Aufschwung vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen, Ein- und Schraubenpreizen rechts mit einer halben Drehung rechts und Schere in den Grätschfuß vor den Händen, Aufrichten in den Streckgrätschfuß mit Arme Seithochheben in die Nackenhalte, Rückbewegung in den Grätschfuß vor den Händen, Ein- und Rückschwingen beider Beine, am Ende des Rückschwunges Grätschen und Schließen der Beine, Vorschwingen in den Liegestütz rücklings, Ein- und Rückschwingen der Beine, das linke Bein schwingt über den rechten Holm vor der rechten Hand, das rechte Bein schwingt durch die Holmgasse und weiter über den rechten Holm mit anschließender halber Drehung links (Schraubenabpreizen rechts) in den Querstand rechts seitlings.

Pferd Aus dem Seitstand vorlinas, Erfassen der Pauschen speichgriffs: Sprung in den Hockliegestütz links seitlings (= Aufhocken rechts im Sattel, das gestreckte linke Bein liegt auf dem Hals), Niedersprung in den Seitstand vorlinas. Anschließend alles widergleich wiederholen. Hocke in den Seitfuß rücklings, Rückpreizen links und rechts in den Seitfuß vorlinas, Aufhocken in den Streckstand im Sattel, hoher Hock- und Niedersprung vorwärts in den Seitstand rücklings.

Sechskampf, A-Klasse.

Reck, Kopfhoch. Aus dem Seitstand vorlinas, Erfassen der Stange ristgriffs: Aufschwung in den Seitfuß vorlinas (das linke Bein kann beim Aufschwung etwas zurückgestellt werden), Wellumschwung anderthalbmal in den Schwebegang, Durchhocken beider Beine in den Knielehebung, Grifflösen und Schwingen der Arme in die Nackenhalte, Wiedererfassen der Stange ristgriffs, Zurückhocken rechts, Knieellaufschwung vorwärts und sofort Knieellaufschwung rückwärts in den Seitfuß quergrätschend (linkes Bein vorn), Rückpreizen links in den Seitfuß vorlinas, Flanke rechts in den Seitstand rücklings.

Barren, Kopfhoch. Querstand in die Mitte des Barrens, Erfassen der Holme speichgriffs: Überspreizen des linken Beines über

den rechten Holm und Knieeumwicklung links vorwärts in den Schrägläß vor der rechten Hand, Dreiachtel-Drehung rechts in den Reißfuß (die Hände sind jetzt griffest vor dem Körper), langames Senken links seitwärts in das Waageliegen (die Beine ruhen unter dem rechten Holm, die Arme führen in die Nackenhalbe), Wiederaufrichten in den Reißfuß (die Hände sind jetzt griffest hinter dem Körper), Ein- und Rückschwingen beider Beine mit anschließender Rolle vorwärts in den Oberarmhang, Vorschwingen und Rolle rückwärts in den Gräßfuß hinter den Händen, Viertel-Drehung rechts in den Seitgräßfuß querwärts (linkes Bein vorn, beide Hände haben jetzt Ristgriff links neben dem rechten Bein), Einspreizen des rechten Beines in die Holmgasse mit sofortiger Flanke rechts in den Seitstand rücklings.

Pferd. Aus dem Seitstand vortings, Erfassen der Pauschen speichgriffs: Aufhocken links neben der Hinterpause und Schraubenaufwärts mit einer halben Drehung links in den Gräßfußstand auf Hals und Kreuz, Griff lösen, Aufrichten und Hüpfen in den Streckstand im Sattel, Seit schwingen der Arme und Vorschwingen des rechten Beines, langames Senken in die Kniebeuge links, Erfassen der Pauschen speichgriffs, Kreis spreizen des rechten Beines rechts in den Hockstand im Sattel mit sofortigem anschließenden Vor- und Kreis spreizen des linken Beines links in den Hockstand im Sattel, Hocken in den Seitstütz rücklings, Rückspreizen des rechten Beines, Rückspreizen des linken Beines und Flanke rechts in den Seitstütz rücklings, Umgreifen links zum Ellgriff, Schraubenspreizen des rechten Beines mit Dreiviertel-Drehung links in den Hockstand rechts auf das Kreuz (das linke Bein ist jetzt vorgeschwungen, beide Hände haben jetzt Ristgriff auf der Hinterpause), sofort nach dem Vorschwingen des linken Beines erfolgt Rückschwingen beider Beine und Wende rechts in den Querstand links seitlings.

Jugendtänze.

Wo unsere Turnerjugend sich in großen Scharen zusammenfindet, dürfen die so beliebten Jugendtänze nicht fehlen. Ein Kreisfest ohne diese Tanzperlen, ohne diese sprudelnde, Fröhlichkeit auslösende Vorführungsart wäre nicht denkbar. Burschen und Mädchen aus Nord und Süd unseres Kreises sollen sich zusammenfinden zu einem frohen Erlebnis. Mögen die nachfolgenden Tänze den gewollten Zweck erfüllen. Der erste Tanz ist ein Produkt der Kreisrauenturnmartin des 5. Kreises, die anderen Tänze sind vom Kreisrauenturnwart für das Kreisfest geschrieben worden. Die Noten für sämtliche Tänze sind von der Bundesfittale in Bremen, Genossen Hermann Rietschel, Westerstraße 99, zu beziehen.

Erster Tanz.

Die lust'gen Holzhackerbaum.

Tanzbeschreibung im Vorturner Nr. 1, 1933.

Musik „Die Tiroler Holzhackerbaum“ von Wagner.

Aufstellung: Stirnkreis in geteilter Ordnung. Mädchen Gesicht nach innen, Burschen Gesicht nach außen.

I.

- 1 u. 2. Mit Handklatsch, Hackentupftritt links vorwärts und wieder zurück in die Grundstellung, alles hüpfend ausführen.
- 3 u. 4. Wie 1 und 2, nur rechts beginnend.
- 5 - 7. Dreimal Klatschen auf die Oberschenkel mit Rumpfvorbeugen und 8. Aufrichten.
- 9 - 16. Wiederholen von 1 - 8. Beim letztenmal Klatschen eine halbe Drehung links zufügen.
- 17 - 32. Wie 1 - 16.

II.

- 1 - 4. Gehen nach links, Rücken an Rücken aneinander vorbei. Mit Aufstampfen und Klatschen und Abwehren (bei 3 u. 4).
- 5 - 8. Auf den alten Platz zurück wie 1 - 4.
- 9 - 16. Schritthopsen im Rad links, einmal rum, zuletzt ein lustiger Hochhopper.
- 17 - 32. Wie 1 - 16. Am Ende steht jedes wieder auf seinem Platz, aber sofort Aufstellen in den Flankenkreis links zu Stirnpaaren und Ketten schluß rücklings.

III.

- 1 - 8. Hüpfen am Ort mit Hackentupftritt links und rechts.
- 9 - 16. Schwenkring mit Schritthopsen. Der Bursche hopft am Ort mit flottem Drehen herum und schwenkt sein Mädchen.
- 17 - 32. Wie 1 - 16, dann Fassen der linken Hände vorm Körper, der rechten über den Kopf.

IV.

- 1 - 8. Schritthopsen vorwärts.
- 9 - 16. Mit Schritthopsen flottes Unterwinden der Mädchen unter der erhobenen Hand des Burschen. Bursche hopft mit, immer vorwärts auf der Kreisbahn.
- 17 - 32. Wie 1 - 16.

V.

- 1 - 32. Wird wiederholt die Tanzweise des ersten Teils.
- Vier Zeiten Zwischen spiel: Alles nach der Mitte zusammengehen. Burschen fassen die Mädchen in die Hüften. Mädchen legen die Arme auf die Schultern der Burschen.

VI.

- 1—8. Quergrätschhüpfen.
 9—16. Schlußhüpfen der Mädel, bei 3 und 4 Hochheben der Mädel. Die Burschen hüpfen nicht mit, stemmen die Mädel aus.
 17—32. Wiederholung von 1—16, zuletzt nicht noch einmal Hochheben, sondern Flankenkreis rechts (rechte Seite innen), tiefe Kniebeuge, Umfassen der Hüfte des Vordermannes und

VII.

- 1—8. Vorwärtsgehen, in der Kniebeuge, bei 8 Aufrichten.
 9—16. Hackentupftritt links und rechts, bei 16 eine halbe Drehung links und
 17—32. Kniebeugegehen und Hackentupftritt wiederholen. Aufrichten, Sitinkreis, Hände fassen.

VIII.

- 1 u. 2. Hackentupftritt rechts und zurück.
 3 u. 4. Hackentupftritt links.
 5—8. Wie 1—4.
 9—16. Galopp hüpfen im Kreise rechts herum (nach links).
 17—32. Wie 1—16, jedoch Hackentupftritt rechts beginnen und Galopp hüpfen nach rechts hin.
 Flankenkreis links (der Bursche steht hinter seinem Mädel), Hände fassen in Schulterhöhe und Ansehen.

IX.

- 1 u. 2. Hackentupftritt rechts (immer dabei hüpfend wie zu Anfang des Tanzes).
 3 u. 4. Hackentupftritt links (Anschauen nicht vergessen).
 5—8. In dieser Fassung Galopp hüpfen nach außen.
 9 u. 10. Hackentupftritt links.
 11 u. 12. Hackentupftritt rechts.
 13—16. Galopp hüpfen nach innen.
 17—32. Wie 1—16. Zuletzt wird der Hackentupftritt links und das Galopp hüpfen nach innen weggelassen, dafür Umfassen der Hüfte des Mädels, lustig Umdrehen, zu allerletzt Hochschmeißen der Mädel.

Liesbeth Sandig, Meuselwitz (Thür.).

Zweiter Tanz.

Elässischer Bauerntanz Nr. 1.

Erste Tanzform.

Aufstellung: Doppeltirnkreis, Mädel und Burschen stehen sich gegenüber, Mädel innen, Burschen außen.

I.

- 1 u. 2. Handklapp in die eigenen Hände, zweimal Handklapp gegenseitig in die Hände und Wiederholung.
 3. Erfassen der Hände (Bursche rechte Hand, Mädel linke Hand), Schwebeschrift in der Kreisrichtung nach rechts.
 4. Unterwinden des Mädels links herum unter dem gehobenen rechten Arm des Burschen.
 5—8. Wiederholung von 1—4.
 9. Dreimal Galopp hüpfen, jeder nach links, die Tanzpartner sind nun gewechselt.
 10. Wie 1.
 11. Wie 3.
 12. Wie 4.
 13—16. Wie 9—12. Das Galopp hüpfen geschieht jedoch nach rechts zum ersten Partner zurück.

II.

17. Im Flankenkreis rechts zu Paaren, innere Hände gefaßt, drei Lauffchritte vorwärts, das innere Bein beginnt.
 18. Fassung wechseln zum Flankenkreis links, drei Lauffchritte rückwärts.
 19. Fassung wechseln und Laufen im Flankenkreis rechts.
 20. Wie 18.
 21. Die Paare stehen jetzt im Flankenkreis links, Doppelhopper, das äußere Bein hüpf, das innere Knie ist gehoben.
 22. Fassung wechseln zum Flankenkreis rechts und Doppelhopper.
 23 u. 24. Wie 21—24.
 25—32. Wie 17—24.

III.

- 33—48. Der rechte Arm liegt um die Hüfte des Tanzpartners, Walzerdrehen rechts herum in der Kreisrichtung nach rechts. Der linke Arm schwingt in freier Weise mit, der Oberkörper ist leicht zurückgeneigt.

Zweite Tanzform.

Die zweite Tanzform findet mit der Zittermühle am Ende des 32. Taktes seinen Abschluß.

I.

- 1—16. Wie erste Tanzform.

II.

- 17—20. Wie 1. Tanzform.
 21—24. Zittermühle rechts herum.
 25—32. Wie 17—24.

Dritter Tanz.

Turnerliedl.

Aufstellung: Doppelflankenkreis rechts, Bursche außen, Mädel innen, innere Hände gefaßt.

Erster Teil.

1. u. 2. Takt: Schwebeschritte links und rechts.
3. Takt: Fassung lösen und jeder nach innen, also zueinander, eine ganze Drehung links bzw. rechts herum.
4. Takt: Wiedergleiche Drehung, jeder nach außen herum.
- 5.—8. Takt: Wiederholung der Takte 1—4.
9. u. 10. Takt: Schwebehopser links und rechts.
11. u. 12. Takt: Drehung jeder einzelnen wie 3. u. 4. Takt.
- 13.—16. Takt: Wiederholung der Takte 9—12.

Zweiter Teil.

1. u. 2. Takt: Hopslerlauf schräg vorwärts auseinander, Hopslerlauf schräg vorwärts zueinander im Flankenkreis rechts.
3. u. 4. Takt: Hopslerumtanz mit Unterschenkelheben. Die Burschen haben die Hüften der Mädel gefaßt, die Mädel legen die Hände auf die Schultern der Burschen.
- 5.—16. Takt: Dreimalige Wiederholung der Takte 1—4.

Trio: Die Mädel laufen zur Kreismitte und fassen sich zum Stirnkreis, die Burschen bleiben am Ort stehen, Gesicht zur Kreismitte, Hände auf den Hüften gefaßt.

Dritter Teil.

1. u. 2. Takt: Mädel: Im Stirnkreis mit Handfassung Hopslerlauf im Kreise rechts.
Burschen: Nachstell Schritte links und rechts, dazu in den Hüften wiegend.
3. u. 4. Takt: Mädel: Lösung der Fassung und Hopslerzwirbel links herum im Kreise rechts.
Burschen dazu taktmäßig in die Hände klatschen und Hackentupfstritte.
- 5.—8. Takt: Wiederholung der Takte 1—4, jedoch wiedergleich.
9. Takt: Die Paare stehen sich jetzt wieder gegenüber, Hopslerlauf mit Fassen der rechten Hände zum Rad rechts.
- 10.—12. Takt: Hopslerlaufen im Rad rechts.
- 13.—15. Takt: Hopslerlaufen im Rad links.
16. Takt: Lösen der Fassung und Hopslerlaufen auseinander, der Bursche zur Kreismitte, das Mädel nach außen.
17. u. 18. Takt: Die Burschen stehen im Stirnkreis rücklings ohne Handfassung und tanzen dieselben Bewegungen wie 1. u. 2. Takt. Die Mädel im Flankenkreis rechts, ohne Handfassung, Hopslerlaufen vorwärts.

19. u. 20. Takt: Burschen Handklapp mit Hackentupfstritt.
Die Mädel Hopslerzwirbeln links herum im Kreise rechts.
- 21.—24. Takt: Wiederholung wiedergleich.
- 25.—32. Takt: Hopslerlaufen im Rad wie Takt 9—16. Am Ende des 16. Taktes stehen alle im Stirnkreis, Hände gefaßt.

Vierter Teil.

1. u. 2. Takt: Im Stirnkreis Schwebeschritt links und rechts.
3. u. 4. Takt: Fassung lösen und ganze Drehungen erst links, dann rechts herum.
- 5.—8. Takt: Wiederholen von Takt 1—4.
9. u. 10. Takt: Mit Handfassung Schwebehopser links und rechts.
11. u. 12. Takt: Der Bursche schwenkt jetzt sein Mädel mit Kniehopser einmal links herum.
- 13.—16. Takt: Wiederholung von Takt 9—12.
Am Ende des 16. Taktes steht alles im Flankenkreis rechts zu Paaren, die linken Hände sind vor dem Körper, die rechten Hände über den Kopf des Mädels gefaßt
17. u. 18. Takt: Hopslerlaufen vorwärts.
19. u. 20. Unterwinden des Mädels unter den gehobenen rechten Arm des Burschen, der Bursche dazu Hopsen mit Knieheben.
21. u. 24. Takt: Wiederholung von Takt 17—20.
- 25.—28. Takt: Der Bursche faßt sein Mädel mit beiden Händen an der rechten Hand und wirbelt es einige Male links herum.

Sondervorführung des 2. Bezirks.

Festübungen für Jugendliche beiderlei Geschlechts.

Die nachfolgenden Übungen, die bereits bei den Jugendkämpfen in Vegesack praktisch erprobt und Anerkennung fanden, sowohl bei den Ausführenden wie bei den Zuschauenden, sollen auf dem Kreisfest nochmals ihre Wiederholung finden. Unsere Spielleute, die die Begleitmusik lieferten, werden diesen Schritt lebhaft begrüßen und dementsprechend in Hildesheim dabei sein wollen. Eine reifliche Beteiligung unserer Jugendgenossinnen und -genossen an dieser Festvorführung wird ohne weiteres erwartet.

Erste Übung (mäßiges Tempo).

March: Groß-Berlin. Jeder Takt enthält 2 Zählzeiten. Während der Einleitung Heben der Arme in die Hochhalte.

Erster Teil:

- 1.—2. Takt: 1. Zeit: Armevorabschwingen in die Rückhalte und Heben in den Zehenstand. 2. Zeit: Pendelschwung der Arme in die Vorhalte und Senken in die Grundstellung. 3. Zeit: Pendelschwung der Arme in die Rückhalte. 4. Zeit: Schwingen der Arme in die Hochhalte.

- 3.—8. Takt: Wiederholung des 1. und 2. Taktes.
 9.—12. Takt: Armschwünge wie angegeben und 8 Schritte vorw.
 13.—16. Takt: Armschwünge wie angegeben und 8 Schritte rückw.
 17.—24. Takt: Armschwünge wie angegeben und Schlupfhäpfen am Ort.
 25.—28. Takt: Armschwünge wie angegeben und Schrittspöfen vorwärts.
 29.—32. Takt: Armschwünge wie angegeben und Schrittspöfen rückwärts.

Zweiter Teil:

- 1.—2. Takt: 1. Zeit: Arme schwingen in die Seitthalte.
 2.—4. Zeit: Nachwippen in der Seitthalte.
 3.—4. Takt: 1. Zeit: Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Boden.
 2.—4. Zeit: Nachwippen in der Rumpfvorbeuge.
 5.—8. Takt: Wiederholung der Takte 1.—4.
 9.—10. Takt: Arme seitlich schwingen, nachfedern wie 1.—2. Takt und 4 Schritte vorgehen, der 4. Schritt fährt in die Grundstellung.
 11.—12. Takt: Wie 3.—4. Takt.
 13.—16. Takt: Wie 9.—12. Takt.
 17.—24. Takt: Wie 1.—8. Takt, also am Ort.
 25.—32. Takt: Wie 9.—16. Takt in der Rückwärtsbewegung.

Dritter Teil (Tempo etwas flotter):

- Trio: In den Paaren zueinandergehen und Fassen zum Ring.
 1.—4. Takt: Aus- und Einsteiger. (Der Turner spreizt das linke, die Turnerin das rechte Bein über die gefaßten linken und rechten Arme. Dann erfolgt eine ganze Drehung, jeder nach außen mit Unterwinden der immer gefaßt bleibenden Hände.)
 5.—8. Takt: Schrittspöfen im Ring rechts.
 9.—12. Takt: Wie 1.—4. Takt, nur widergleich.
 13.—16. Takt: Schrittspöfen im Ring links.
 Wiederholung der Takte 1.—13.

Zweite Übung.

Marsch: Vorwärts. Während der Einleitung Rückstellen und Aufgehen des linken Beines.

Erster Teil:

- 1.—2. Takt: 1. Zeit: Lockeres Beinschwingen vorwärts. 2. Zeit: Rückschwingen des Beines. 3. Zeit: Hohes Beinschwingen vorwärts. 4. Zeit: Abschwingen in die Grundstellung.
 3.—4. Takt: Wie 1. und 2. Takt, nur widergleich.
 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt.
 9.—16. Takt: Wie 1.—8. Takt in Verbindung mit Häpfen des Standbeines.

Zweiter Teil:

1. Takt: Knieheben links mit Unterstützung und Umklammern beider Hände und Rückbewegung.
 2. Takt: Widergleiche Ausführung.
 3.—4. Takt: Wie 1. und 2. Takt.
 5. Takt: Knieheben links und Seitlichschwingen der Arme und Rückbewegung.
 6. Takt: Widergleiche Ausführung.
 7.—8. Takt: Wie 5. und 6. Takt.
 Wiederholung der Takte 1—8.

Dritter Teil (Tempo etwas mäßiger):

- Trio: Seitlichschreiten links in den Seitgrätschstand, Heben beider Arme nach rechts.
 1. Takt: Rumpfdrehen und Armschwingen nach links, Nachfedern.
 2. Takt: Rückbewegung und Abschwingen der Arme.
 3.—4. Takt: Widergleich.
 5.—8. Takt: Wiederholung der Takte 1—4.
 9. Takt: Viertel-Drehung links, Knien rechts und Rumpfdrehen links mit Seitlichschwingen der Arme nach links.
 10. Takt: Rückbewegung.
 11.—12. Takt: Widergleiche Ausführung.
 13.—16. Takt: Wiederholung der Takte 9—12.
 Wiederholung der Takte 1—16.

Vierter Teil (flottes Tempo):

- 1.—4. Takt: Schrittspöfen des Turners um die an ihrem Platze stehende Turnerin und zurück zum eigenen Platz. Die Turnerin klafft dazu taktmäßig in die Hände.
 5.—8. Takt: Quergrätschhäpfen.
 9.—16. Takt: Widergleiche Ausführung. (Die Turnerin umkreist den Turner.)
 Wiederholung der Takte 1—16.

Dritte Übung.

Marsch: Gruß aus der Heide. Während der Einleitung Vorstellen des linken Beines und Heben des rechten Armes in die Hochhalte.

Erster Teil:

1. Takt: Rumpfdrehbeugen links vorwärts. Die rechte Hand berührt die linke Fußspitze, einmal nachfedern.
 2. Takt: Rückbewegung. Der rechte Arm wird nicht wieder hochgeschwungen.
 3.—4. Takt: Wie 1. und 2. Takt.
 5. Takt: Rumpfdrehbeugen links rückwärts. Die linke Hand berührt die rechte Ferse, der rechte Arm schwingt lose über den Kopf, einmal nachfedern.

6. Takt: Rückbewegung. Arme sind in der Tiefhalte.
 7. und 8. Takt: Wie 5. und 6. Takt.
 9. Takt: 1. Zeit: Vortreten rechts, Rumpfdrehbeugen rechts vorwärts, Schwingen des linken Armes durch die Hochhalte in die Tiefhalte mit Berühren der rechten Fußspitze. — 2. Zeit: Nachfedern.
 10.—16. Takt: Wie 2.—8. Takt.
 17.—32. Takt: Wie 1.—16. Takt.

In der letzten Zeit Seitsschreiten in den Grätschstand.

3. zweiter Teil (ohne Wiederholung, Tempo etwas mäßiger):

1. und 2. Takt: Schluß- und Grätschstandhüpfen.
 3. Takt: 1. Zeit: Ruckartiges Kniebeugen. Versuche mit dem Gesäß den Boden zu berühren. — 2. Zeit: Aufrichten.
 4. Takt: Wie 3. Takt.
 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt.
 9.—16. Takt: Wie 1.—8. Takt.
 Trio: 2 Takte. Grundstellung, Heben der Arme in die Hochhalte, Fassen zum Flechtgriff, Handflächen nach außen gedreht.

Dritter Teil (ohne Wiederholung):

- 1.—2. Takt: Rumpfsseitbeugen links, zweimal nachfedern und Rückbewegung.
 3.—4. Takt: Wie 1.—2. Takt, nur widergleich.
 5.—8. Takt: Wie 1.—4. Takt.
 9.—16. Takt: Wie 1.—8. Takt.

Vierter Teil (flottes Tempo):

- 1.—4. Takt: Schritt-hopfen der Paare zueinander und Fassen zum Armrad.
 5.—8. Takt: Armrad rechts.
 9.—12. Takt: Armrad links.
 13.—16. Takt: Lösen der Fassung und Schritt-hopfen an die Plätze zurück.
 17.—32. Takt: Wiederholung der Takte 1—16.

Sondervorführung des 3. Bezirks.

Quadrille.

Ausgearbeitet und zusammengestellt von Karla Jörns, Frauenturnwartin der Fr. Tischf. Hannover, Abt. Herrenhausen. Musik: Auszugsweise aus „Mühle im Schwarzwald“.

Je vier Paare bilden einen Kreis, Gesicht nach innen, und zwar so, daß erstes und drittes Paar und zweites und viertes Paar sich gegenüberstehen. (Ein Paar = eine Turnerin und ein Turner.)

Vorspiel vier Takte, Beginn des Musikstückes „Mühle im Schwarzwald“.

Teil A.

- 1—8. Hüpfsschritte mit Handfassung der vier Paare auf der Kreislinie links herum.
 9—16. Dasselbe widergleich.
 17—24. Erstes und drittes Paar hüpfen durch die Mitte in acht Hüpfsschritten. Beim vierten Schritt treffen sie sich in der Mitte und machen gleichzeitig eine Weibungung zueinander und zwar so, daß der Junge vom dritten Paar zum Mädel vom ersten Paar und der Junge vom ersten Paar zum Mädel vom dritten Paar nicht.
 25—32. Dasselbe vom zweiten und vierten Paar.
 33—48. Wiederholung von 17—32, so daß die Paare jetzt wieder auf ihrem ursprünglichen Platz stehen.

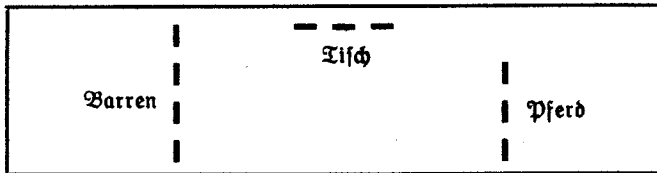
Teil B.

- 1—16. Wie Teil A, 1—16.
 17—24. Erstes und drittes Paar hüpfen in zwei Schritten zur Kreismitte, nehmen Handfassung zur Mühle und hüpfen mit vier Schritten einmal herum und mit zwei Schritten wieder aus dem Kreis heraus auf ihren Platz.
 25—32. Dasselbe vom zweiten und vierten Paar.

Teil C.

- 1—16. Wie 1—16, Teil A.
 17—32. Alle beginnen mit dem rechten Fuß, Hacken, Spitze, eins, zwei, drei, so daß das Mädel in den Kreis hineingeht und der Bube aus dem Kreis heraus. Zurück geht es dann mit dem linken Fuß: Hacken, Spitze, eins, zwei, drei. Alle stehen nun wieder auf ihrem alten Platz. Das wird im ganzen viermal gemacht. (Vor- und zurück gilt für einmal.) Die Hände werden hierbei auf die Hüften gestützt, und zwar mit dem Handrücken nach unten. Beide, Mädel und Bube, schauen beim Hüpfen über die jeweilige Schulter, nach der der Schritt ausgeführt wird. Also nach rechts über die rechte, nach links über die linke Schulter.
 33—48. Bube und Mädel haken sich in den rechten Arm und tanzen in acht Hüpfsschritten links herum, haken in den linken Arm und hüpfen acht Schritte rechts herum.
 49—56. Die vier Paare nehmen Handfassung, Gesicht nach innen, und es geht im Galoppkopf acht Schritte links herum und zwar im Zeitmaß der Musik. Alle legen sich dabei weit mit dem Oberkörper nach hinten. Schluß: Schräghochhalte der Arme und sehtsehen.
 Musik: Allegretto. Vier Takte Vorspiel. Durchspielen bis drei Takte vor dem C-Dur-Teil. Anfang des C-Dur-Teils bis zum 24. Takt. Zum Schluß Pui mosso (hiervon noch sieben Takte).
 NB. Zur besseren Erlernung ist der Tanz in drei Teile, A, B und C eingeteilt, da sonst eine Zahlzeit bis 152 herauskäme.

Sondervorführung des 8. Bezirks.



Sprungübungen am Tisch.

1. Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung mit Seitsschlagen der Arme.
2. Rollen vorwärts.
3. Flanke links und rechts.
4. Hohe Wende.
5. Kehre links und rechts.
6. Hocke.
7. Aufhocken in den Streckstand, Niedersprung mit ganzer Drehung.
8. Grätsche.
9. Überschlag.
10. Hocke über einen auf dem Tische knienden Genossen.
11. Grätsche über einen auf dem Tische knienden Genossen.

Gesellschaftsübungen der Turner am Barren.

Unterstufe.

Erste Übung.

Aus dem Außenquerstand vorlings, drei Schritte Anlauf.

1. Sprung in den Stütz und Vorschwingen in den Außenquerfuß vor der linken Hand.
2. Ein- und Rückschwingen, der Vorschwung führt in den Außenquerfuß vor der rechten Hand.
3. Viertel-Drehung links in den Liegestütz vorlings.
4. Beugen der Arme und Heben des linken Beines.
5. Strecken der Arme und Senken des linken Beines.
6. Niedersprung in den Seitstand vorlings.

Zweite Übung.

1. Sprung in den Stütz und Spreizen rechts vor die linke Hand, Nachspreizen links in den Außenquerfuß vor der linken Hand.
2. Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Aufrichten und Seitsschwingen der Arme.
3. Erfassen der Holme, Ein- und Rückschwingen in den Liegestütz vorlings.

4. Viertel-Drehung links mit Hochschwingen des linken Armes.
5. Viertel-Drehung rechts mit Hochschwingen des rechten Armes.
6. Erfassen des Holmes, Aufhocken in den Querstand mit Seitsschwingen der Arme.
7. Niedersprung in den Seitstand rücklings.

Dritte Übung.

1. Sprung in den Beugefuß, Aufstemma am Ende des Vorschwunges in den Grätschfuß vor den Händen.
2. Vortreten und Heben in den Schulterstand.
3. Senken, Vor- und Rückschwingen und Wende in den Querstand rechts seitlings.

Mittelstufe.

Erste Übung.

1. Kumpfvorbeugen, Rückheben der Arme, Erfassen der Holme und Aufschwung vorwärts in den Grätschfuß vor den Händen.
2. Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen.
3. Rollen vorwärts in den Keißfuß vor der rechten Hand, Hochschwingen des rechten Armes.
4. Schraubenrolle in den Liegestütz vorlings.
5. Einschwingen und Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

Zweite Übung.

1. Sprung in den Beugefuß, Aufstemma am Ende des Vorschwunges in den Streckfuß, Schwingen in das Oberarmstehen.
2. Rollen vorwärts, Aufstemma am Ende des Rückschwunges mit Viertel-Drehung in den Innenseitfuß auf dem linken Holm.
3. Kumpfsenken rückwärts in das Waageliegen, die Beine unter dem vorderen Holm, Arme in Nackenhalfe.
4. Aufrichten und Stütz auf den vorderen Holm, Spreizen rechts und links in den Liegestütz vorlings.
5. Hocke.

Dritte Übung.

1. Sprung in den Oberarmhang, Rippe in das Oberarmstehen.
2. Rollen vorwärts und Rollen rückwärts in die Ripplage.
3. Rippe.
4. Schraubenabschwung rechts mit ganzer Drehung rechts in den Querstand links seitlings.

Oberstufe.

Erste Übung.

1. Rippe in das Handstehen.
2. Senken in das Oberarmstehen.
3. Rollen vorwärts, Aufstemma am Ende des Rückschwunges und Schere mit halber Drehung links in den Grätschfuß vor den Händen.

4. Vorgreifen, Einschwingen durch den Beugefuß in den Streckfuß und Rückschwingen in das Handstehen.
5. Abgrätschen in den Querstand rücklings.

Zweite Übung.

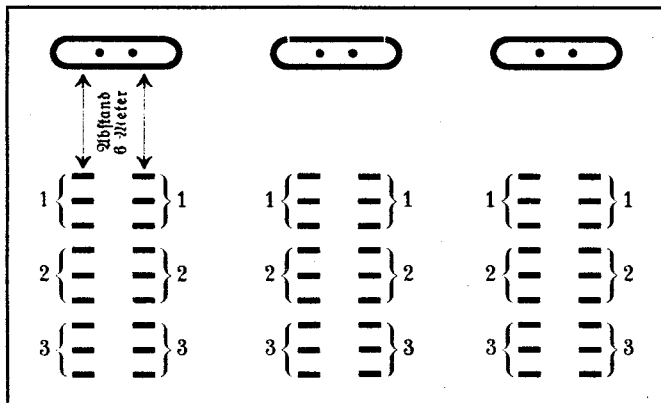
1. Schwebehangkippe am Ende des Barrens in den Grätschfuß vor den Händen.
2. Ein- und Rückschwingen in das Handstehen.
3. Senken durch den Beugefuß mit Beugefußhäufen und Schwingen in das Oberarmstehen.
4. Rollen vorwärts, Rollen rückwärts in das Oberarmstehen.
5. Senken durch den Beugefuß, flüchtiges Aufgrätschen und Kehre rechts über beide Holme in den Querstand links seitlings.

Dritte Übung.

1. Aufstemma am Ende des Vorschwunges, Rückschwingen in das Oberarmstehen.
2. Rollen vorwärts, Rollen rückwärts in den Oberarmhang, Kippe in das Handstehen.
3. Senken in den Stütz mit Vorhalte der Beine.
4. Stützeln mit Viertel-Drehung rechts und Niedersprung.

Turnerinnen.

Die Übungen werden mit der Sondervorführung der Turner gemeinsam geturnt. Wir turnen Gemeinübungen nach Zeichen des Leiters an drei Pferden. Nach jeder Übungsbezeichnung ist eine Pause. Die Aufstellung ist folgendermaßen:



Nr. 1 ist Unterstufe, Nr. 2 Mittelstufe, Nr. 3 Oberstufe.

Großer Wert muß auf gleichmäßige Übungsausführung gelegt werden. Gute Vorübung ist Grundbedingung. Die Übungsbezeichnung ist für die rechtsstehende, also auf dem Kreuz turnende Turnerin geschrieben, die links stehende turnt widergleich. Bei der Schlußgruppe wird an jedem Pferd eine Kiege gebildet. Pferdhöhe 1,10 Meter ohne Sprungbrett. Nach jeder Übung wieder hinten anschließen.

Erste Übung (Einleitungsübung).

Für alle drei Stufen.

1. Mit Stütz auf Hals oder Kreuz Sprung in den Kniestand.
2. Knieabsprung vorwärts.
3. Ablauf und Anlauf der Nächstübenden.

Zweite Übung.

a) Unterstufe.

1. Sprung in den Kniestand.
2. Aufstellen des linken Fußes und Aufrichten in den Stand.
3. Mit Handfassung und Vorspreizen links, Niedersprung in den Seitstand rücklings.
4. Ablauf.

b) Mittelstufe.

1. Aufhocken zum Stand.
2. Niedersprung wie 3. Zeit Unterstufe.
3. Ablauf.

c) Oberstufe.

1. Aufhocken zum Stand.
2. Straßsprung vorwärts mit Seit schlagen der Arme und Rückwerfen der Beine in den Seitstand rücklings.
3. Ablauf.

Dritte Übung.

Beim Anlauf erfassen einer Pause (für alle Stufen).

a) Unterstufe.

1. Mit Erfassen einer Pause, Sprung in den flüchtigen Stütz vorlings mit sofortigem Abspreizen des rechten Beines und Viertel-Drehung links in den Grätschfuß.
2. Abspreizen links in den Querstand links seitlings.
3. Ablauf.

b) Mittelstufe.

1. Sprung in den Stütz vorlings.
2. Einspreizen rechts in den Quergrätschfuß.
3. Seitheben der Arme.
4. Viertel-Drehung links und Erfassen der Pause.
5. Abspreizen links wie bei der Unterstufe.
6. Ablauf.

c) Oberstufe.

1. Sprung in den Stütz vorlings.
2. Über- und Zurückschweben des rechten Beines.
3. Einspreizen rechts in den Quergrätschfuß.
4. Seitheben der Arme.
5. Viertel-Drehung links und Nackenhalte der Arme.
6. Erfassen der Pauschen und Abspreizen wie bei Unterstufe.
7. Ablauf.

Vierte Übung.

a) Unterstufe.

1. Sprung in den flüchtigen Stütz mit Erfassen einer Pausche, Viertel-Drehung links und sofortiges Abspreizen rechts zum Grätschfuß.
2. Anklammern der Füße an die Beine des Pferdes und langsames Heben der Arme zur Nackenhalte.
3. Langsam Rumpfrücksinken.
4. Langsames Rumpfrückheben.
- 5—8. Wiederholung von 3. und 4. Zeit.
9. Viertel-Drehung links und Abspreizen links rückwärts in den Seitstand vorlings.
10. Ablauf.

b) Mittelstufe.

Wie Unterstufe, aber von 3.—8. Zeit mit Hochhalte der Arme.

c) Oberstufe.

1. Wie 1. Zeit Unterstufe.
2. Anklammern der Füße in die Pausche und Arme in Nackenhalte.
3. Langsames Rumpfrücksinken.
4. Langsames Rumpfrückheben.
- 5—8. Wiederholung von 3. und 4. Zeit.
9. Senken der Beine und Viertel-Drehung rechts in den Quergrätschfuß.
10. Rückspreizen rechts in den Stand vorlings.
11. Anhocken zum Kniestand und Erfassen der inneren Hände.
12. Knieabsprung mit gefaßten Händen.
13. Ablauf.

Fünfte Übung.

Stafette für die ganze Riege.

Auf ein Zeichen des Leiters klettert die ganze Riege in schneller Folge über ihre Sprungseite und läuft sofort zur Ausgangsstellung zurück. Wer zuerst Aufstellung und Richtung hat, ruft „fertig!“ (Es ist darauf zu achten, daß nicht ein Sprung, Hocke, Flanke usw. gemacht wird. Man muß mit wenigstens einem Bein im Stand oder Kniestand gewesen sein auf dem Pferd.)

Sechste Übung. (Häutere Formen.)

a) Unterstufe.

1. Die Ersten Quergrätschfuß mit Erfassen der Pauschen.
2. Die Zweiten versuchen die Ersten vom Pferd zu ziehen.
3. u. 4. Zeit. Wechseln.

b) Mittelstufe.

1. Sprung in den Quergrätschfuß mit Erfassen einer Pausche, dann Handfassung beider Hände zu Paaren und Hochschwingen der Arme.
2. Eine ganze Drehung im Sitz ohne die Fassung zu lösen.
3. Dasselbe widergleich.
4. Bei gefaßten Händen Durchspreizen der Beine (der Rechte mit dem linken Bein und der Linke mit dem rechten Bein), die inneren Hände bleiben gefaßt und Niedersprung vorwärts in den Seitstand rücklings.
5. Ablauf.

c) Oberstufe.

1. Sprung in den Stütz vorlings.
2. Überfallen, Stützen der Hände auf dem Boden und Rollen vorwärts zum Stand.
3. Ablauf.

Siebente Übung. (Abschlußgruppe.)

Die beiden Riegen an einem Pferd bilden jetzt eine Riege. Vorn die Unter-, dann Mittel- und Oberstufe. Alle Sprungübungen einzeln mit Stütz auf den Pauschen. Schnell hintereinander springen.

Übung A.

Unterstufe: Aufknieen und Knieabsprung vorwärts.

Mittelstufe: Aufhocken zum Stand und Straßsprung mit Hochschwingen der Arme.

Oberstufe: Hocke.

Übung B.

Unterstufe: Aufhocken in den Stand, Sprung in den Grätschstand, Niedersprung vorwärts.

Mittelstufe: Sprung in den Grätschstand, Schlußhupf in den Sattel, Niedersprung vorwärts.

Oberstufe: Grätsche.

Programm der Wassersportler.

Schwimm-Wettkämpfe für

Männer:

- * Kraulschwimmen, 100 Meter, Brustschwimmen, 400 Meter,
- Kraulschwimmen, 200 Meter, Lagenstaffette, 4×100 Meter,
- * Brustschwimmen, 100 Meter, Bruststaffette, 4×100 Meter,
- Brustschwimmen, 200 Meter, Springen.

Frauen:

- * Brustschwimmen, 100 Meter, Lagenstaffette, 4×50 Meter,
- Bruststaffette, 4×100 Meter, Springen.

Männliche Jugend (14—16 Jahre):

- Kraulstaffette, 4×50 Meter, Bruststaffette, 4×50 Meter.

Männliche Jugend (16—18 Jahre):

- * Kraulschwimmen, 100 Meter, Bruststaffette, 4×100 Meter,
- Lagenstaffette, 4×100 Meter, Springen.

Anmerkung: Die mit einem * bezeichneten Punkte gelten nur für A- und B-Klasse (Pflichtzeiten). Vorkämpfe am Sonnabend, dem 15. Juli 1933.

Weibliche Jugend (14—16 Jahre):

- Bruststaffette, 4×50 Meter.

Weibliche Jugend (16—18 Jahre):

- Lagenstaffette, 4×50 Meter, Bruststaffette, 4×100 Meter.

Vereine ohne Winterbad: Lagenstaffette für Männer, 4×100 Meter.

Rinderschwimmen:

- Brustschwimmen, 50 Meter für Knaben und Mädchen,
- Beliebig-Schwimmen, 50 Meter für Knaben und Mädchen,
- Lagenstaffette für Knaben, 4×50 Meter.

W-W-D.: Vorführungen im Reffen, Schwimmen und Tauchen.

Reigenschwimmen: Pflicht 3. Bezirk und Meldungen der Vereine.

Wasserballspiele um die Kreismeisterschaft:

Jugend und Männer, A-Klasse.

Springen (Männliche Jugend):

- 3 Pflicht- und 1 Kürsprung. Nr. 27/3, 43/3, 90/3.

Springen (Frauen):

- 3 Pflicht- und 1 Kürsprung. Nr. 15/3, 39/3, 37/3.

Springen (Männer)

- 2 Sprünge Abteilung I. Nr. 89/3, 59/3.

- 2 Sprünge Abteilung II.

- 1 Sprung Abteilung III und 1 Kürsprung.

Die Wettkämpfe werden im Freibad Johanniswiese nach den neuen Wettkampfbestimmungen ausgetragen. Bassin 20×50 Meter, stromfrei. Wassertiefe 3 Meter. Normale Sprungbreiter, 1 und 3 Meter. Startsprung und Schwimmwende. — Meldungen für jeden Wettkampf nur eine zulässig. Meldeschluß: 1. Juli 1933. Meldungen (namentlich) an Bezirkschwimmwart Karl Eggert, Hildesheim, Im langen Felde 32. Meldeeröffnung: 2. Juli 1933 in Hildesheim.

Leichtathletische Programmfolge.

1. Läufe.

- A. Sportler: 100, 200, 400, 800, 1000, 1500, 3000, 5000 Meter. 60 Meter Hürden, 110 Meter Hürden. Stafetten: 4×100, 10×100, 3×1000, 3×200 Meter, Olympische, Schweden.
- B. Sportlerinnen: a) Oberstufe (Jahrgang 1916 und früher geboren) 100, 200, 800 Meter. Stafetten: 4×100 Meter, Kleine Olympische. b) Unterstufe (Jahrgang 1917 und 18). 60, 100 Meter.
- C. Jugend (Jahrgang 1915—16): Oberstufe. 100, 400, 800, 1500 Meter, 60 Meter Hürden. Stafetten: 4×100 Meter, Schweden. Jugend-Unterstufe (Jahrgang 1917 und 18). 100, 200, 1000 Meter. Stafetten: 4×100 Meter.
- D. Alterssportler, zwei Klassen: 1. Klasse über 30 Jahre, 2. Klasse über 40 Jahre, 100 Meter, 4×100-Meter-Stafetten.

2. Wurf-, Stoß- und Sprunggeräte.

- A. Sportler: Hochsprung, Weitsprung, Stabhochsprung, Dreisprung, Kugel, Hammer, Diskus, Speer, Schleuderball. Fünfkampf: 200, 1500 Meter, Speer, Diskus, Hochsprung.
- B. Sportlerinnen: Beide Klassen: Hochsprung, Weitsprung, Kugel, Speer, Schleuderball, Diskus. Dreikampf: 100 Meter, Hochsprung, Kugel.
- C. Jugend: Beide Klassen: Hochsprung, Weitsprung, Kugel, Diskus, Speer, Schleuderball. Dreikampf: 100 Meter, Hochsprung, Kugel.
- D. Alterssportler: Beide Klassen: Einzelkampf: 100 Meter, Hochsprung, Diskus. Dreikampf: 100 Meter, Weitsprung, Kugel.
- E. Dreikampf für Fußballer, Männer und Jugend: 100 Meter mit Fußballstiefeln, Einwurf, Balltrippeln mit Torstoß. Beginn der Wettkämpfe am Sonnabend um 14 Uhr.

Kreistreffen der Wintersportler am 12. Februar 1933, Mollenhaus bei Bad Harzburg.

Programmfolge: Skilaufen

- 1. Jugend und Sportlerinnen 3-Kilometer-Lauf
 - 2. Sportler 6-Kilometer-Lauf
 - 3. Sportler 10-Kilometer-Mannschaftslauf
- Die Meldungen gehen an den Kreis-Wintersportwart Fritz Franke, Hildesheim, Steuerwalder Straße 39 III.

Was turne ich vor?

Diese Frage beantwortet unser neues Lehrbuch

Was turne ich vor?

Es enthält:

Gemeinschaftsübungen am Gerät
Gymnastik am Gerät
Heitere Gymnastik am Gerät
Riegenwettkämpfe am Gerät
Medizinballübungen am Gerät

Dazu das Lehrbuch

Gymnastik

für jeden Übungsleiter

Zu beziehen vom Arbeiter-Turnverlag A.G.
Filiale: Bremen, Sporthaus Rietschel, Westerstr. 99



Filiale in Bremen

Sporthaus Rietschel, Westerstraße 99

*Gedruckt im
Arbeiter-Turnverlag AG.
Leipzig S3, Fichtestr.30*
