

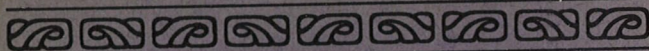
M 35

Der Kinderturnwart



A80-10484

Arbeiter-Taschenverlag H. S., Leipzig, Fichtestraße 36



Inhalts-Übersicht.

	Seite
Was das Merkblatt will	3—4
Notwendigkeit und Wert des Kinderturnens	5—6
Gründung und Einrichtung von Kinderturnabteilungen	6—13
Die ersten Vorbereitungen S. 6 — Der Leiter S. 7 — Die Vorturner S. 7 — Mit welchem Alter soll das Turnen beginnen S. 8 — Die Turnzeit S. 9 — Die Turnkleidung S. 9 — Kinder und Geräte S. 10 — Die Beitragszahlung S. 11 — Unfallversicherung S. 12	
Leitung der Übungsstunden und Behandlung der Kinder	13—15
Wie muß ich mit den Kindern verfahren? S. 13 — Zur Einrichtung der Turnstunde S. 14 — Die Einteilung in Riegen S. 15	
Übungsauswahl und Übungsvorrat beim Kinderturnen	16—32
Das Turnen der Kleinen und Kleinsten S. 16 — (Reck tief S. 18 — Reck hoch S. 19 — Tisch mit Trampolin S. 20 — Matte S. 21 — Bod S. 22 — Barren tief S. 23 — Pferd seit S. 24 — Schaukelringe S. 24 — Leiter schräg S. 25) — Die Hilfeleistung S. 26 — Das Turnen der 10—14jährigen S. 26 — Frei- und Handgerät- übungen S. 28 — (Freiübungen mit Gehen am Ort S. 28 — Gesellschaftsübungen S. 29) — Rhythmische Grundübungen für Volkstänze S. 31	
Dies und das vom Kinderturnen	33—37
Spiel und Sport S. 33 — Wandern S. 33 — Lernet Lieder singen! S. 34 — Was können Bezirk und Gruppe tun? S. 34 — Krankheiten und anderes S. 34 — Agi- tation und Kinderfeste S. 35	
Fortsetzung des Inhaltsverzeichnisses auf der 3. Umschlagseite!	



Was das Merkblatt will?

In erster Linie will es nur ein „Merkblatt“ — kein Lehrbuch sein. Darum erwarte man von ihm auch keine reiflose Lösung aller Fragen des Kinderturnens, sondern begnüge sich mit seinen rein praktischen Hinweisen, die den Erfahrungen jahrzehntelanger Tätigkeit auf diesem Gebiet entstammen. Das Merkblatt will insbesondere bei Neugründung von Kinder-Turnabteilungen ein Ratgeber sein und bietet seine Dienste der geschäftlichen sowohl als wie der turnerischen Leitung an. Sein Inhalt gibt Auskunft über:

**Notwendigkeit und Wert des Kinderturnens,
Gründung und Einrichtung von Kinder-Turnabteilungen,
Leitung der Abungsstunden und Behandlung der Kinder,
Abungsauswahl und Abungsvortrag beim Kinderturnen,
Dies und das vom Kinderturnen.**

Wir sehen, das kleine Merkblatt hat sich eine ziemlich große Aufgabe gestellt. Aber, vergessen wir nicht, die neue Zeit hat auch dem Kinderturnen die Bahn freier gemacht. Die meisten Hemmungsgründe von früher gelten heute nicht mehr. Die Lokalfrage dürfte in sehr vielen Orten durch die Bereitstellung der vorhandenen Schulturnhallen entschieden sein. Die Frage der Turnzeit ist zum Vorteil geregelt durch den früheren Arbeitschluß und damit auch die Sorge um Leiter und Vorturner nicht mehr so groß wie früher. Jetzt gibts keine Ausrede

mehr. Jeder Verein wird geeignete Leute haben. Viele werden mit Freude bereit sein, beim Kinderturnen zu helfen; gebt ihnen das Merkblatt! Bildet Vorturner und Leiter aus! Darin können der Bezirk und auch die Gruppen großes leisten.

Die älteren Jahrgänge der Kinder, besonders der Knaben, möchten einen tüchtigen Turnen zum Vorturner haben. Hier ist der Turnstoff leichter zu beschaffen, es ist unsere Unter- und Mittelstufe. Schwerer ist die Aufgabe beim Turnen der Kleinen und Kleinsten. Nur ein Kinderfreund mit erzieherischem Talent wird bei der kleinen Garde Erfolg haben. Darum ist ein besonderes Kapitel des Merkblattes auch ausschließlich dem Turnen der allerjüngsten Sprößlinge unserer Arbeiterturnsache gewidmet.

Nun aber nicht länger gezaudert! Frisch ans Werk! Gründet Kinder-Turnabteilungen! Wer die Jugend hat, der hat die Zukunft.

August 1922.

G. Benedig,
Bundesturnwart.



Notwendigkeit und Wert des Kinderturnens.

Für die günstige körperliche Entwicklung des Kindes gibt es kein besseres Mittel als ausreichende Ernährung und tüchtige Leibesübung. Die Ernährungsfrage, so wichtig sie ist, sie kann hier nicht weiter besprochen werden. Unser Merkblatt gilt der Leibesübung.

Leibesübungen sind schon dem Säugling nötig. Sein Strampeln mit Armen und Beinchen und sein energisches Schreien ist ihm körperliche Bewegung, die seiner Entwicklung und Gesundheit außerordentlich gute Dienste tut. Darum widelt die Kleinen nicht zu fest ein und laßt sie gelegentlich auch mal tüchtig schreien.

Leibesübungen sind im Schulalter unentbehrlich als Gegenmittel gegen die schädigende Wirkung der stundenlangen Sitzarbeit in der Schulbank. Hierunter leiden besonders die Schulneulinge. Die Tätigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane wird durch langes Stillsitzen gehemmt. Die Lüftung der Lungen, namentlich der Lungenspitzen behindert, der Blutkreislauf verlangsamt, das Herz arbeitet schwach und unter erschwerenden Umständen. Demgegenüber steht der heilsame Einfluß der Leibesübungen, der die Atmung vertieft, den Blutkreislauf anregt, den Stoffwechsel fördert.

Leibesübungen verbessern die Körperhaltung, fördern das Wachstum, steigern die Muskelkraft und erziehen zu Gewandtheit und Geistesgegenwart. Der Erfolg ist umso größer, je früher in angemessener Weise mit Leibesübungen begonnen wird. Turnende und in Luft und Sonne spielende Kinder entwickeln sich körperlich und gesundheitlich kräftiger als Stubenhocker.

Leibesübungen in munterer Gesellschaft erwecken Lust und Freude. Damit wirken sie günstig auf das kindliche Gemüt und die Charakterbildung ein. Selbst schwachbefähigte Kinder machen größere Fortschritte wenn sie Leibesübungen betreiben.



A80-10484

Damit dürfte über den Wert und die Notwendigkeit, schon frühzeitig mit Leibesübungen zu beginnen, genug gesagt sein. Wer sich noch tiefer in die Materie einarbeiten will, dem sei das Buch Professor Aug. Schmidts „Physiologie der Leibesübungen“ empfohlen*). Auch die kleine Schrift von Baeyer und Winter „Kinderturnen“ gibt beachtenswerte Hinweise.*) Desgl. „Kindersport“ von Neumann-Neurode*) und vor allem die von der Bundeschule herausgegebenen Merkzettel für Kinderturnen.

Gründung und Einrichtung von Kinder-Turnabteilungen.

Nachdem wir uns von der Notwendigkeit und dem Werte des Kinderturnens überzeugt haben, gehen wir als Freunde des Unternehmens daran, die Vorbedingungen zur Gründung einer Abteilung zu prüfen.

Die ersten Vorbereitungen.

In der Regel wird man zuerst eine Anabenabteilung einrichten. Es bestehen aber keinerlei Hinderungsgründe, den Anfang mit Gründung einer Mädchenabteilung zu machen. Das liegt ganz an den örtlichen Verhältnissen. Oft hat man auch ohne Schaden Anaben und Mädchen in einer Abteilung vereinigt. Aus allerlei naheliegenden Gründen wird man lieber getrennte Abteilungen bevorzugen.

Gewöhnlich ist jemand als warmer Befürworter fürs Kinderturnen aufgetreten und hat die Vereinsleitung für seine Ideen gewonnen. Damit ist der erste vorbereitende Schritt getan. Nicht immer gelingt es leicht, die Widerstände zu beseitigen. Voreingenommenheit, Angstlichkeit, und Festhalten am althergebrachten Vereinsgetriebe gilt es nicht selten mit zäher Ausdauer zu zerstreuen. Hinweise auf die glänzenden Erfolge anderer Vereine, auf den ideellen Wert und die finanzielle Hilfe, die durch eine gut florierende Kinderabteilung dem Vereine entsteht, vermögen aber schließlich doch den Sieg davonzutragen.

*) Zu beziehen durch den Arbeiterturnverlag A.-G.

Ist die prinzipielle Frage gelöst, dann herrscht der Wille zur Tat. Und wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. Die Leitung der Abteilung, die Mitgliederwerbung, die Beitragsfrage, die Turnzeit und alles andere, das bewältigen wir nun spielend — weil wir wollen!

Der Leiter.

Als „Kinderturnwart“ eignet sich am besten ein nicht mehr allzu junger Vorturner, der neben genügendem technischen Wissen und praktischen Können viel freie Zeit und eine ausreichende Portion erzieherisches Talent und Freude am kindlichen Spiel mitbringt. Er muß ein echter Kinderfreund und bei allen Unternehmungen der Abteilung dabei sein. Ein Unteroffizier alten berückichtigten Stils würde die Abteilung bald auseinander gejagt haben.

Drei weitere Eigenschaften müssen wir vom Kinderturnwart fordern: größte Pünktlichkeit im Besuch der Turnstunde, Gerechtigkeitsempfinden und sauberes Äußere. Der pünktliche Leiter vermag mancherlei Unannehmlichkeiten zu verhindern, die aus dem etwa unbeaufsichtigten Herumtollen der Kinder entstehen können. Er hütet sich vor Bevorzugung einzelner Kinder. Das Ehrgefühl der Kleinen ist stark entwickelt. Ungerechte Behandlung einzelner kann das Wegbleiben ganzer Trupps im Gefolge haben. Und sauber soll er sein, weil die Kinder scharfe Kritiker sind und zuhause von allen Erlebnissen plaudern. Ein unfauberer Leiter könnte für peinliche Eltern Grund genug sein, ihre Kinder vom Turnen fernzuhalten.

Die Vorturner.

Im Vereinsturnen wird auch in der Kinderabteilung das „Kriegenturnen“ diejenige Form sein, die der individuellen Entwicklung des Einzelnen am besten gerecht wird. Nur im Notfalle oder zu besonderem Zweck bedienen wir uns des Gemeinturnens aller an gleichen Geräten. Gerade die freiere Form des Kriegenturnens ist es auch, die den Kindern das Vereinsturnen so lieb macht, während sie dem Gemeinturnen der Schule meist keinen Geschmack abgewinnen. Wir machen also auch mit den Kindern Kriegenturnen und brauchen dazu Vorturner.

Die Vorturnerfrage gehört zu den Vorbedingungen für die Einrichtung der Abteilung. Denn, wenn nicht jede Riege ihren Vorturner, bei den Mädchen ihre Vorturnerin hat, da kommt die Ab-

teilung auf seinen grünen Zweig. Wer Vorturner oder Vorturnerin sein will, der muß dieselben Eigenschaften aufweisen, die wir vom Leiter verlangen. (S. das.)

Wenn der Verein eine Turnerinnenabteilung besitz, dann werden sich wohl regelmäßig genug begeisterte Turnerinnen zum Vorturnen bei den Mädchen finden. Selbst für kleinere Knaben haben in vereinzelten Fällen Turnerinnen mit seltenem Geschick das Amt des Vorturners versehen. Ehe wir also in neugegründeten Abteilungen mit dem Turnen beginnen, empfehle ich, die in Aussicht genommenen Vorturner und Vorturnerinnen einige Mal zu einer theoretisch-praktischen Abungsstunde zusammenzurufen,*) nötigenfalls unter Leitung eines erfahrenen Kinderturnwarts aus befreundetem Verein. Manche wertvolle Fingerzeige für die Behandlung der Kinder und den Abungsstoff können bei solcher Gelegenheit „an den Mann“ gebracht werden. Dem Kinderturnen muß, wenn es sich nur irgend ermöglichen läßt, auch die Gruppe oder der Bezirk jede nur denkbare Förderung angeheihen lassen. (Vorturnerstunden, Turnstundenbejuche der Gruppen- oder Bezirksturnwarte, Veranstaltungen u. a. m.)

Das Amt des Vorturners ist ein Ehrenamt. Er erfordert viel Opferinn, Geduld und Idealismus. Die Freude der Kinder am Turnen und ihre Liebe und Anhänglichkeit an den Vorturner sind seine beste Belohnung. Damit ist ein richtiger Kinderfreund auch vollauf zufrieden. Trohdem dürfte die gelegentliche Zuwendung von Lehrbüchern oder eines kleinen Teils aus dem Erlös der Beiträge (s. das.) seitens des Vereins an die Vorturner, der Beprechung wert sein. Hier sind schon gute Erfolge zu verzeichnen. Wer freilich nur deshalb zu gewinnen ist, der wird nie ein echter Kinderturner werden.

Die Stellung des Kindervorturners innerhalb der Vereins sei geachtet. Der Verein muß diese Arbeit ebenso anerkennen, wie die der anderen Vereinsbeamten. Vor allem hätte man sich, den Kindervorturner in Gegenwart der Kinder an seiner Ehre anzugreifen.

Mit welchem Alter soll das Turnen beginnen.

Hierüber gibt keine feste Norm. Gesunde Kinder können schon zeitig mit in der Reihe stehen. Hat man für die jüngsten einen tüchtigen, erfahrenen Vorturner, dann können selbst schon 5—6jährige dabei sein. Sind die Vereinsverhältnisse dazu geeignet, dann mag

*) Das ist auch für die Folgezeit empfehlenswert.

an die Bildung einer A- und B-Klasse gedacht werden. Ich habe selbst mehrere Jahre das Kinderturnen in zwei Klassen betrieben; in der A-Klasse waren die von 10—14, in der B-Klasse die bis 10 Jahre vereinigt. Manche Vereine wollen die Kinder erst vom 9. oder 10. Jahr an haben. Für die Vornahme von Frei- und Handgerätabungen ist die Trennung von den ganz Kleinen, wenigstens bei öffentlichem Auftreten, ratsam. Da sollen die Kleinen für sich geeignete Abungen machen.

Die Turnzeit.

Wenn möglich, soll das Kinderturnen am späten Nachmittage oder am zeitigen Abend stattfinden. Schulfreie Nachmittage oder Sonntagvormittage sind ebenfalls, ja wohl die ideale Zeit, Kinderturnstunden abzuhalten. Späte Abendstunden sind ganz zu verwerfen. Die örtlichen Verhältnisse müssen hier das entscheidende Wort sprechen. Denn nicht bloß die ideale Zeit, sondern auch ob die Leiter und Vorturner pünktlich zur Stelle sein können, ist maßgebend. Grundsatz muß aber sein: so zeitig als möglich muß das Kinderturnen abgehalten werden. Andernfalls lassen wir die Hände davon.

Ob einmal oder zweimal in der Woche Turnstunde sein soll, ist auch eine örtliche Frage. Grundsätzlich treten wir für zwei Turntage ein, ja, wenn es geht, sogar noch für einen Spieltag. Wer die notwendige Zeit dazu hat und die Hilfskräfte und die sonst noch nötigen Vorbedingungen, der wird wohl auch für mehrmaliges Turnen zu haben sein. Schülerturnstunden finden am besten vor dem Männerturnen, Turnstunden für Schülerinnnen vor dem Frauenturnen am selben Tage statt. Man erspart damit den jeweiligen Leitern einen Extraturntag.

Eine, höchstens aber anderthalbe Turnstunde pro Abungstag sind vollauf genug. Darüber hinaus sollte nicht gegangen werden. (höchstens am Spielnachmittagen.) Man erziehe die Kinder aber zu pünktlichem Kommen. Nicht schon eine Stunde früher vor dem Turnlokal herumtoben. Vor allem sei der Leiter und der Vorturner pünktlich da. Erst wenn Aufsicht da ist, kann der Turnsaal geöffnet werden.

Die Turnkleidung.

Hier können wir uns kurz fassen. So lange Kriegsfolgen in Deutschland herrschen, solange müssen wir zufrieden sein, wenn die Kinder wenigstens nicht mit Zwedenschuhen und Ab-

sackkiefeln turnen. Das geht nicht und ist zu verhindern. Sonst aber müssen wir die phantasievollsten „Turnschuhe“ passieren lassen, sofern sie nicht die Geräte beschädigen und zur Unfallgefahr beitragen. Selbst gegen das Barfußturnen im Sommer können wir nichts einwenden, solange die Not vorherrscht. Wir können und müssen jedoch auch weiterhin für reinliches Turnzeug eintreten und die Mädchen beeinflussen, ohne Rock in Turnhosen zu üben. Erfahrene Turnerinnen und Vereinsfrauen müssen den Eltern und Kindern mit Rat und Tat an die Hand gehen. In der Zeit der Not tut es auch eine Turnhose aus alten Fliesen. Kommen aber wieder bessere Zeiten, dann zurück zur Einheitlichkeit im Turnanzug. Für Mädchen Schweiß- und Trikothosen, für Knaben Trikothemd und weiße Hose. (Spielmannschaften Neghemd und kurze schwarze Hose.)

Kinder und Geräte.

Es sei gleich vorausgesetzt: die Geräte dürfen erst dann von den Kindern benutzt werden, wenn sie von der Leitung auf ihren gebrauchsfähigen Zustand untersucht und an den richtigen Platz mit richtiger Einstellung hingebraucht worden sind. Ehe das nicht geschehen ist, darf, wegen Unfallgefahr, kein Kind ans Gerät gehen. Kein Kind darf selbständig die Ringe oder das Schaukelnetz herunterlassen oder aufziehen. Kein Kind darf den Barren verstellen oder die Reckstange anbringen und was es sonst noch an Geräten zu verändern und herzurichten gibt. Dafür ist die Vorturnerschaft, die Leitung da. Aber man kann die Kinder zu ungefährlichen „Ordnungsübungen“ erziehen, indem bestimmte Arbeiten, wie Heranbringen und wieder Wegschaffen von kleinen Geräten, Kästen, Barren, Springbrettern, Matten usw. immer an eine ein für alle mal festgesetzte Reihenfolge der Verteilung gebunden werden. Die erste Riege stellt stets den Barren an seinen Platz; er ist leicht und braucht nur einige Schritte aus seinem Standort herausgeschoben zu werden. Die zweite Riege tut dasselbe mit dem Bod uß. In jedem Turnraum gibts derartige ungefährliche Hilfeleistungen. Eine feste Norm läßt sich nicht aufstellen, doch die hier angedeutete Richtung ist beachtenswert. Hauptfache: Es darf keine Gefahr damit verbunden sein. Zweck: Erziehung der Kinder zur Ordnung und schnelle Herrichtung des Turnsaales. Alles geschehe aber unter Aufsicht der Leitung.

Die Beitragszahlung.

Das Einbringen der Steuern ist in Kinderabteilungen immer eine heikle Sache. Wenn die Arbeit dem Leiter des Turnens oder den Vorturnern abgenommen werden kann und ein „Kinderkassierer“ bestellt wird, dann dürfte die Geschichte einigermaßen gut gehen. Aber aufgepaßt muß werden; es gibt sehr gerissene Drückeberger unter den Kindern. Da wir auch beim Kinderturnen für die Führung des Riegenbuchs zur Turnkassiererei eintreten, so läßt sich die Kassiererei sehr gut damit verbinden. In vielen Vereinen ist die Sache nach den Vorschlägen des Lg. Kanst, Chemnitz, eingeführt und hat sich bewährt. Kanst sagt:

„Die Höhe der Beiträge kann den Vereinen nicht vorgeschrieben werden, sie richtet sich nach den örtlichen Verhältnissen. Allgemein dürfte man jedoch zu einem Monatsbeitrag von 1—1,50 M. kommen. Eine andere Frage ist jedoch die, wie am besten und praktischsten das Kassierewesen sich bei starken Vereinen abwickelt. Meine Abteilung dürfte wohl die stärkste Mädchenabteilung im ganzen Band sein, es sind ca. 250 Mädchen darin, die in 19 Riegen turnen. Es dürfte nun interessieren, wie wir die Beiträge entgegennehmen. Bei Beginn der Turnstunde nimmt die Kassiererin den Kindern, die Steuern zahlen wollen, ihren Beitrag nebst der Steuerkarte ab. Während der Turnstunde klebt dieselbe die Beitragsmarken ein, legt die Steuerkarte, auf der die Riege vermerkt ist, in das Riegenbuch und teilt dann die Riegenblätter während des Riegenturnens aus. Die Vorturnerin gibt dann am Schluß des Turnens die Steuerkarte an die Kinder zurück. Gleichzeitig ist jede Vorturnerin in der Lage, sich im Riegenbuch über Rückstände zu informieren. Diese Einführung kann ich den Vereinen nur empfehlen.“

Weil hier in glücklicher Weise die Kontrolle im Riegenbuch eine Unterstützung findet, darum sei dieser Vorschlag wärmstens empfohlen. Ich selbst habe in meiner Abteilung das gleiche System mit gutem Erfolg eingeführt.

Kleine Abteilungen können ja den Kindern das Geld auch durch den Leiter oder einen dazu bestimmten Vorturner zu Beginn des Turnens mit der Karte abnehmen lassen und machen in das Feld der Karte, wo die Marke hinkommen soll, einen Bleistiftstrich. Am Schluß des Turnens oder am nächsten Turnabend bekommen die Kinder die Karte zurück. Slets ist die Hauptfache: Es muß jede Turnstunde jemand da sein, der den Kindern die

mitgebrachten Beiträge abnimmt. Andernfalls besteht die Gefahr, daß die Kinder das Geld verlieren oder vernachlässigen oder im Zahlen säumig werden.

Weiter vorn wurde schon einmal die evtl. Entschädigung der Vorturner gestreift. Wir halten daran fest, daß das Vorturnen bei den Kindern ein Ehrenamt ist. Trotzdem soll aber nicht unerwähnt sein, daß mancherorts die Jahressumme der erzielten Beiträge aus dem Kinderturnen in drei Teile geteilt wird. Ein Drittel verbleibt dem Verein für seine direkten Ausgaben und die Abnutzung der Geräte. Ein Drittel wird im Interesse der Kinder verwendet. (Anläßlich von Wanderungen, Fahrtvergütungen, Veranstaltungen, kleinen Geschenken usw.) Das letzte Drittel aber wird unter die Vorturner verteilt oder der Betrag für die Anschaffung von Lehrbüchern oder sonstigen Turnbedarfsartikeln im Interesse der Vorturner ausgegeben. Sache der Vereine ist es, hier das für sie Passendste zu wählen.

Unfallversicherung.

Die Versicherung der in den Kinderabteilungen unserer Vereine turnenden Kinder kann nur durch die namentliche Meldung dieser turnenden Kinder beim Bund erfolgen.

Will ein Verein das Kinderturnen neu einführen, ersucht die Vereinsleitung den Bund um Zusendung von Meldematerial für Kinder. Daraufhin erhält der Verein eine Hauptliste für Kinder, einen Umschlag zum Einsenden der Liste und eine Zahlkarte zum Einsenden des Geldes. Jedes turnende Kind ist auf der Hauptliste namentlich zu melden und pro Kind und Jahr ein Unfallbeitrag von 20 Pfennigen zu bezahlen. Neuzinkommende Kinder sind alle Vierteljahre auf der „Nachmeldeliste für Kinder“ beim Bund nachzumelden und für jedes Kind ebenfalls der Unfallbeitrag von 20 Pfennigen zu bezahlen. Die Unfallversicherung ist jedes Jahr zu erneuern und zwar muß die am Jahresanfang fällige Hauptliste für Kinder mit den Meldelisten für die Mitglieder an den Bund eingeschickt werden, ebenso ist der Kinderunfallbeitrag für das neue Jahr immer am Jahresanfang zu bezahlen.

Die früher üblich gewesene „Elternversicherung“ ist jetzt aufgehoben, also nur noch die direkte Kinderversicherung zulässig.

Quittungsmarken. Jeder Verein erhält bei der erstmaligen Anmeldung von Kindern eine größere Anzahl „Kinderbeitragsmarken“. Jedes gemeldete Kind erhält als Quittung für den bezahlten Beitrag

eine solche Kindermarke. Die übrig gebliebenen Marken gelten als Vorrat für neubeitretende Kinder. Gehen die Marken im Laufe eines Vierteljahres aus, muß der Verein neue Marken nachbestellen, dabei aber angeben, wieviel Marken ungefähr gebraucht werden.

Quittungskarten für Kinder liefert der Bund nicht, vielmehr müssen die Vereine besondere Kinderquittungskarten vom Bundesgeschäft (Arbeiter-Turnerverlag A.-G.) bestellen. In diese Karten werden den Kindern auch die Kinderbeitragsmarken des Bundes geltebt und zwar in eine der Rubriken „Ertragsbeitrag“.

Monatsbeiträge können die Vereine nach eigenem Ermessen von den Kindern erheben. Der Bund macht darüber keine Vorschriften. Die Kinderbeiträge schwanken in der Regel zwischen 1 Mk. und 1,50 Mk.

Unfälle der Kinder sind genau wie die der erwachsenen Mitglieder beim Bund zu melden, also mittels besonderer Unfallformulare. Sind solche Formulare nicht vorhanden, meldet man den Unfall durch Postkarte vor und verlangt Unfallmeldeformulare. Jeder ordnungsgemäß an- und abgemeldete Unfall wird nach Eingang des Abmeldeformulars erledigt, ein Kind bekommt pro Krankheitstag 50 Pfennige Unterstützung und zwar bis zu 150 Tagen. Das Geld wird an den Vorstehenden zur Abgabe an die Eltern gesandt.

Im übrigen bitten wir alle Vereinsleiter immer die Fußnoten auf den Meldelisten genau durchzulesen.

Leitung der Übungsstunden und Behandlung der Kinder.

Wenn jeder Turnleiter und Vorturner die Schar der turnenden Kinder nicht als eine wesenlose Masse ansieht, sondern warmen Herzens an den Leiden und Freuden jedes einzelnen teilzunehmen sucht, da bildet sich von selbst der richtige Ton und das beste Verhältnis zu einander heraus.

Wie muß ich mit den Kindern verfahren?

Diese Frage ist am besten in folgenden acht Geboten beantwortet:
1. Du darfst nicht in einem fort herumtschnauzen oder dich etwa gar zu Tölichkeiten hinreißten lassen. Das schadet deinem persönlichen Ansehen und dem des Vereins.

2. Rede freundlich und teilnehmend mit den Kindern und geh auf ihre kleinen Anliegen ein. Scherze mit ihnen, aber vergib dir nicht deinen Respekt. Du sollst ihr Turnlehrer, nicht ihr Hanswurst sein.
3. Verweise die Widerspenstigen und Anfolgsamen ernst und streng in bestimmter Form. Drohe mit Ausschluß vom Turnen im Wiederholungsfalle und führe es auch aus, wenn es nach Lage der Sache das Richtigere ist. (Räudige Schafe können die ganze Herde verderben.)
4. Drohe den Wildlingen mit Rücksprache bei den Eltern und tue es auch, wenn du irgend kannst. Wir müssen uns überhaupt der Mithilfe und Anteilnahme der Eltern versichern.
5. Sei gerecht in deinen Anordnungen. Bevorzuge niemand. Verteile Lob und Tadel nach Verdienst.
6. Dulde nicht, das körperlich oder geistig zurückgebliebene oder mit Gebrechen behaftete Kinder von den anderen gehänselt oder gekränkt werden. Nimm dich im Gegenteil der Hilfsbedürftigen teilnehmend an.
7. Die körperlich Tüchtigen fördere mit Rat und Tat zu immer weiterer Entwicklung, halte dich aber vor dem Heranzüchten von „Kanonen“. Laß in den Fortgeschrittenen nicht etwa das Gefühl aufkommen, sie seien unentbehrlich. Auch für sie gilt das Wort vom „Lob und Tadel nach Verdienst“.
8. Sorge dafür, daß die Kinder in turnameradtschaftlicher Weise miteinander verkehren. Dulde keine Zänkereien. Sei ihnen selbst in allem ein gutes Vorbild.

Zur Einrichtung der Turnstunde.

1. Sei der Pünktliche.
2. Lasse die Kinder während des Turnens keinen Augenblick ohne Aufsicht.
3. Nach einem kurzen Sammeln beginne pünktlich die Turnstunde mit einem lebhaften Marsch und einem fröhlichen Liede.
4. Nimm dann auf dem kürzesten Wege zu den Frei- oder Gemeinübungen Aufstellung.
5. Frei- oder Gemeinübungen turne fast in jeder Turnstunde. Kinder lieben aber die Freiübungen nicht sehr. Ein tüchtiger Leiter wird daher Kinderfreiübungen interessant ausgestalten. Vor allem wähle kurze, den Körper kräftig durcharbeitende und warmmachende Abungen, die in flotter Reihenfolge geturnt werden müssen. Langes

Aberlegen, oder Ablesen vom Blatt ist für die Kinder langweilig und macht sie ungeduldig und unruhig.

6. Dem Gemeinturnen folgt ein lebhaftes Riegenturnen, hierbei dürfen die Kinder auch wieder ein Wort riskieren.
7. Das Geräteturnen (s. Abungsauswahl) geschehe mit Wechsel nach geordnetem Plan.
8. Zum Schlusse sammle noch einmal alle zu einem frohen Spiel. Beim Höhepunkt der Freude brich ab und hast du deine Sache richtig gemacht, muß ein allgemeines Ah! das tiefe Bedauern über das Ende der Turnstunde ertönen. Wenn dann die Kinder auf dem Wege nach Hause ihre Abungen oder Spiele fortsetzen, dann kannst du zufrieden der nächsten Turnstunde entgegensehen; es wird nicht ein Kind schwänzen.

Die Einteilung in Riegen.

Schon im Abschnitt „Die Vorturnerfrage“, weiter vorn, wurde als geeignetste Betriebsform im Geräteturnen der Kinder das Riegenturnen festgestellt. Wir sehen uns nun die Einteilung in Riegen etwas genauer an. Am besten ist es, wenn die Kinder schulklassenweise in Riegen turnen. Und bei großen Abteilungen kann innerhalb dieser Einteilung noch eine solche für körperlich Fortgeschrittenere stattfinden. Die erste Riege besteht aus denjenigen Kindern, die im letzten Schuljahre stehen. Diese Riege muß als künstliche Jüglingsriege des Vereins betrachtet und bearbeitet werden. Im Einverständnis mit den Eltern kann diese Riege schon vor der Schulentlassung gelegentlich mal mit in der Jüglingsabteilung resp. beim allgemeinen Turnen mitüben. Sind von einer Schulkasse zu viel Kinder da, dann mache man mehrere Riegen draus, nötigenfalls turnen zwei Schulklassen zusammen. In solchem Falle können die Älteren vorn sehen. Im Übrigen soll aber der Größe nach angetreten werden. Das wollen die Kleinen nicht immer begreifen. Nun, ein tüchtiger Vorturner wird sich zu helfen wissen. Man braucht ja nicht immer die Großen voranzumarschieren zu lassen. Auch die Kleinen können öfter an der Spitze gehen oder mit dem Aben beginnen. Mehr als 12 Mann stark sollte keine Riege sein, aber auch nicht weniger als sechs.

Was sonst noch über die Einteilung der Turnstunden zu sagen ist, das findet sich bei den praktischen Abungsbeispielen im folgenden Abschnitt und am Schlusse des Heftes.



Übungsauswahl und Übungs-vorrat beim Kinderturnen.

In den folgenden Zeilen steckt eigentlich der Kernpunkt des ganzen Kinderturnens verborgen. Die Turnübungen selbst sind das beste Werbemittel. Auf die Art ihrer Darbietung kommt es an, ob die Abteilung gedeiht oder zurückgeht. Dabei ist es von Wichtigkeit, erneut festzustellen, daß es in erster Linie das Turnen der kleinen und kleinsten Turnplatzbesucher ist, das die größten Schwierigkeiten für den Anfänger in sich birgt. Die größeren Kinder sind bei weitem leichter zu behandeln, weil ihr Turnen schon dem weniger fremden Zöglingsturnen nahesteht.

Das Turnen der Kleinen und Kleinsten.

Die folgenden Ausführungen gelten als Richtschnur. Wer in diesem Geiste mit den Kleinen turnt, der hat Erfolg. Wer aber als Fernstehender der Meinung ist, das Turnen der Kleinen sei nicht wert, besonders behandelt zu werden, der möge nur mal eine Zeitlang eine Riege dieser Art vorturnen, ich bin überzeugt, es kommt jeder gar bald dahinter, daß es doch nicht so leicht ist, als es scheint. Wer den hurtigen körperlichen Bewegungen- und Abwechslungsstrieb der Kinder mit seiner Vorturnerei nicht befriedigen kann, wer es nicht versteht, das ernste Ziel der Leibesübungen hinter humorvoller Behandlung des Stoffes scheinbar zu verbergen, der wird als Vorturner abgelehnt. Darin sind sich Knaben und Mädchen völlig gleich. Aber einstimmend lieben sie ein munteres Turnen, das ihnen Gelegenheit gibt, sich in rascher Reihenfolge zu tummeln. Vorturner und Vorturnerinnen dürfen das ja nicht außer acht lassen, sonst langweilen sich die Kinder, murren erst und bleiben schließlich dem Turnen fern. Also lebendig muß das Kinderturnen sein. Bei den älteren Jahrgängen ist außer dieser Forderung nur noch der Hinweis anzubringen, daß der Abnassstoff des Geräteturnens schon fast durchgängig der Unter- und Mittelstufe des Jugend- und Mitglieberturnens zu entnehmen ist. Was aber fangen wir mit den jüngeren Jahrgängen am Gerät an? Die kleinen Knirpse verlangen doch auch stürmisch danach. Sollen wir hier untersuchen, ob es überhaupt nötig und zweckmäßig ist, 6 bis 10jährige Kinder schon mit Geräteturnen zu trainieren? Unkretzig ist verkehrt betriebenes Turnen an unpassenden Geräten dem kindlichen Körper eher schädlich als nützlich.

Hier sei nur an Querkörperübungen am zu weit gestellten Barren erinnert. Solche und ähnliche Übungen sind erst bei genügend entwickeltem Oberkörper am Plage und auch nur dann, wenn das Gerät im richtigen Verhältnis zur durchschnittlich mittleren Schulterbreite der Abenden gestellt ist. Läßt sich die richtige Stellung nicht erzielen — vielleicht weil der Barren gar nicht fürs Kinderturnen eingerichtet ist, dann müssen unter allen Umständen derartige Übungen weggelassen. Ehe Kinder Abungen im freien Stütz machen, sollte man mit ihnen erst die lange Reihe der Liegestützübungen durchgegangen sein. Fast alle Geräte bieten dazu Gelegenheit. Also Vorsicht bei der Auswahl der Abungen!

Darum aber, weil hier und da Fehler gemacht worden sind und vielleicht in Zukunft nicht ganz vermieden werden können, das Geräteturnen für die jüngeren Kinder ganz zu verbannen, daß hieße das Kind mit dem Bode ausschütten. Niemand wäre damit unzufriedener als die Kinder selbst. Es ist ja auch gar nicht nötig. Wir haben nur die Aufgabe, ein Geräteturnen zu betreiben, das frei von körperlich schädlichem Einfluß auf die Entwicklung und Gesundheit der Kleinen ist, sich ihrem munteren, spielgeneigten Wesen anpaßt, aber trotzdem zum allgemeinen Ziele der Leibesübungen hinführt. Wir müssen also ein sogenanntes Spielturnen mit den jüngsten Turnplatzbesuchern veranstalten. Was darunter zu verstehen ist, das will ich an einigen Beispielen aus langjähriger Praxis erläutern.

Stramm sind mir zwölf kleine, 5—9jährige Kerlchen an das tiefe Red gefolgt. Die Stange reicht manchem bis in Scheitelhöhe, andern wieder nur bis zur Schulter. Weil es draußen kalt ist, so sage ich ihnen, daß wir heute die Redstange gewärmt haben. Es ist aber gar nicht war und alle freuen sich königlich darüber. Wir machen immer eine Menge Spaß zwischen den einzelnen Abungen, aber wir üben auch Strammstehen und Drehungen. Es kommen aber Tage, da sind die Wichte rein aus dem Häuschen. Alle Erzziehungskunst scheitert an der guten Laune unserer „Krielen“. Am besten kommt man dann aus, wenn man gute Miene zum bösen Spiel macht. Wenns gar zu toll wird, nun dann hilft ein Donnerwetter gewöhnlich wieder auf den Pfad der Tugend. Schlimm ist's an solchen Tagen für den, der kein Kinderfreund ist. Er läuft davon.

Wenns ungemütlich frisch im Saal ist, dann „heizen wir erst mal ein“. Das wird so gemacht: Erst machen wir Laufschrift am Ort mit schnellsten Schritten. Wer kann am schnellsten? Dann kommt Handklatschen — ganz schnell — auf die Oberschenkel dran. Hierbei

Rehen wir in halber oder ganzer Kniebeuge. Wer kanns am lautesten? Manchmal drehen wir uns auch im Kreise herum dabei. Aus! Alles steht stramm. Solche Warmmacher kommen ganz nach Bedarf und an allen Geräten dran. Natürlich mache ich alles selbst mit. Die Abungen am Red selbst sind keine Musterzusammenstellungen. Wir turnen aus dem Stegreif. Alles, was wir fertig bringen, kommt dran, so weit eben die Zeit reicht.

Bei den Kleinen kann man auch nicht immer starr an der offiziellen Turnsprache hängen. Wir müssen ihrem Verständnis entgegenkommen und ich habe eine ganze Reihe „technische Ausdrücke“ in meinem Betriebe, die von den Kindern selbst „erfunden“ und von mir übernommen sind.

Die folgende Abungsreihe enthält unsern hauptsächlichsten Abungsstoff: (Manches davon brauche ich gar nicht mehr vorzumachen, bloß anzulagen. Zum Beispiel die Bewegungen im Hangstand und ähnliche.)

Hier ein paar Beispiele:

Red tief.

(Für Kinder schulter- bis scheitelhoch.)

1. Zu viere an die Stange! „Marisch, marisch!“ Anfassen! Vorhüpfen zum Hangstand! „Strampeln!“ (= Abwechselndes schnellstes Auf- und Niederhüpfen der Beine).
2. Einzeln! Wellausschwung rückwärts. Im Stütz, Kopf hoch! Groß machen! (= Schön strecken, Beine zusammen!) Wellausschwung vorwärts. Arme beugen, nicht so plumpsen! Beim Ausschwingung helfe ich so weit als nötig nach. Einige bringen ihn auch ohne Hilfe fertig.
3. Zu viere an die Stange! Anfassen! Vorhüpfen! Hangeln am Ort! Fest zugreifen!
4. Zu zweien an die Stange! Anfassen! Vorhüpfen zum Hanakstand! Wer kann mit den Turnschuhen an die Stange tippen! (= Beinheben zum Anrücken mit gebeugten Knien.)
5. Die 4. Übung nochmal. Wollen mal sehn, wer das mit ganz gestreckten Beinen fertig bringt!
6. Einzeln! Wellausschwung rückwärts, Niedersprung rückwärts.
7. Zu viere an die Stange! Anfassen! Vorhüpfen zum Hangstand! Eine Hand loslassen! Mehrmals rasch auf den Oberschenkel schlagen! (Oder jedes sich selbst auf die Wade klatschen, oder den Nachbar auf den Kopf tippen, oder auf den Fußboden klatschen.) Aus! Wiederfassen! Andere Hand!

8. Einzeln! Beinheben und Durchhocken zum Stand. (Hierbei muß an den Armen Hilfe geleistet werden. Die Kinder machen die Übung gern. „Jetzt kommt was ganz schweres dran,“ sage ich bei solchen Abungen. Es ist aber gar nicht schwer.)

9. Einzeln! „Der Maitäfer!“ (= Im Querliegehang Hangeln vorwärts. Der Abende hängt an Händen und Kniegelenken, die Stange zwischen den Beinen. Manchmal läßt der „Maitäfer“ auch eine Hand los und will auf den Fußboden tippen.)

Die Aufzählung unseres „Arbeitsprogramms“ am tiefen Red könnte noch eine ganze Weile fortgesetzt werden. Die vorstehenden Abungen genügen aber schon, um zu zeigen, wie wir turnen. Scheinbar ist's Spielerei. Und dennoch verrichten die Abungen in ungeahnter Weise ihren Zweck: Entwicklung der Griffestigkeit, Ausbildung der Hangfähigkeit und Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Red hoch.

(So hoch, daß die größten Kinder eben noch frei hängen können.)

Wenn wir „planmäßig“ Hochred haben, dann werden die Kleinen — selbst springend — hinaufgehoben und unter steter Hilfsbereitschaft machen wir:

1. Seit- oder Querhangeln über die ganze Länge der Stange. (In rascher Folge, einer hinter dem anderen her. Wir wiederholen das, wenn beim erstenmal mit den Beinen gezappelt wurde. „Wir sind keine Zappelmannen!“)
2. „Über die Stange gucken!“ (Das ist Armbreuen im Seilhang. „Wer kanns am längsten aushalten?“ „Wer kanns am öftesten?“)
3. Im Hang einen oder nacheinander beide Arme überheben zum Oberarmhang.
4. „Ausschwung.“ Mit Unterstüfung. Mit Kammgriff gehts leichter. „Wer kanns allein?“
5. „Der Maitäfer.“ (= Hangeln im Querliegehang. Beine an der Stange im Kniegelenk hängend.)
6. „Der Radfahrer.“ (= Schnelles abwechselndes Knieheben links und rechts in Form des Radfahrens.)
7. „Der Zappelmann.“ (= Im Seit- oder Querhang. Seitgrätschen und Schließen der Beine mehrmals. Recht weit und rasch.)

Oft machen wir auch als Zwischenübung, unter dem Red kleine Spiele, wie: „Gefängnis“ — „Nasen- oder Ohrenziehen“ — „Hand-

schlagen“ — Seilhaschen“ — „Scherzübung im Anien“ — „Schuhsuchen“ — „Stoßstellen“ — „Tellerdrehen“ — „Tausziehen u. a. *)
Natürlich nur einige Minuten. Voraussetzung ist, daß die Kinder die Spiele kennen. Keine Zeit mit langen Erklärungen vertödeln.

Tisch mit Trampolin!

Wir scheuen uns vor keinem Gerät. Überall machen wir mit. Selbst am Tisch mit Trampolin. Das Brett wird dabei ganz an den Tisch herangerückt. Dann wird noch ein Helfer an die Absprungstelle platziert und an der engeren Tischseite erwarte ich selbst die Anripse. Was wir ebenjogut am Fußboden, auf der Matte machen könnten, das erscheint dem kleinen Volke auf des Tisches „schwindelnden Höhen“ als eine bedeutende Leistung.

Wir üben:

1. Hinaufspringen oder -klettern zum Anien, Vorhüpfen im Anien und Aniesprung. Die meisten machen das frei. Einige werden zur Unterstützung an den Händen gefaßt.
2. Aus dem Anien aufstehen und vorwärts abspringen.
3. Versuch des Flantenschwunges zum Sitz. (Der Helfer tut sein möglichstes. Einige neunjährige Mädchen machen die Flante schon frei darüber und mancher dieser kleinen „Tausendkünstler“ von neun Jahren bringt in bester Haltung sogar schon die Grätsche, die Hocke und den „Hecht“ fertig. Doch das sind Ausnahmen, so, wie wir einmal einen zehnjährigen Knaben hatten, der im tadellosen Handstehen über die ganze Länge des Barrens „gelaufen“ ist.)
4. Flantenschwung zum Sitz. Wer oben ist, rückt bis an die Ecke des Tisches — nicht runterfallen! — dann kommen die andern und setzen sich daneben, soviel als Platz haben. Hierauf machen wir einige Arm- und Beinübungen, legen uns wohl auch rückwärts lang, machen im Liegen Beinübungen, setzen uns wieder und nacheinander springen alle mit meiner Unterstützung ab.
5. Aus dem Anien Aufstehen, Standwage, einzeln oder zu zweien mit Fassung.
6. Aus dem Querstand auf dem Tische an einer Kante — Gesicht zum Tisch, hinten aufpassen! — mit gebeugten Armen Vorfallen in den Diegestühl mit stark gebeugten Armen (= „der steife Mann!“)

*) Sämtlich in „Spiele mit!“ Text- und Singspiele, beschrieben.

7. Aus dem Querstand auf dem Tische an einer Kante — Rücken zum Tisch — ohne Gebrauch der Hände und mit gestreckten Beinen, Hinfallen rückwärts zum Stredsit, Mund zu! Junge nein!
8. Stand auf dem Tisch wie bei 6., dann Rolle vorwärts zum Sitz oder Stredliegen (= „Purzelbaum“).
9. Zwei Mann auf dem Tische. Rücken an Rücken; Hinsehen — Aufstehen. (Immer Rücken an Rücken gestemmt.)

Hierzu noch die vielen Abungen im Diegestühl: Armbeugen und -strecken, Seitgrätschhüpfen; Stützübungen mit den Händen, Aufhüpfen mit den Beinen und so fort.

Wie schon gesagt, was wir am Tische üben, das könnte ebenjogut auf einer Matte gemacht werden. Dort lernen wir auch erst unsre „Tischkünste“. Außerdem üben wir wie folgt:

„Matte.“ *)

Wenn wenige Geräte zur Verfügung stehen, oder wenn wir Lust dazu haben, dann machen wir allerlei „Schnick-Schnack“-Abungen auf der Matte oder auch ohne sie am Fußboden. Schön ist's, wenn man mehrere Matten hintereinander zu einer längeren Reihe legen kann. Dann geht's los:

1. Alle schnell hintereinander her „Purzelbaum“ ein- oder mehrmals (= Rolle).
2. Ein kräftiges Kerlchen — oder ein etwa unbeschäftigter Vorturner — legt sich quer über die Matte. Dann geht's mit „Purzelbaum“ über ihn hinweg.
3. Zu zweien, dreien oder noch mehreren „Der steife Mann“ ohne Gebrauch der Hände „hinsehen“ (s. Tisch).
4. Zwei Mann; Rücken gegen Rücken gestemmt; Hinsehen und Wiederaufstehen.
5. Zwei Mann; im Sitzen, Sohlen gegen Sohlen, Hände gefaßt; Aufstehen.
6. Ganz einfache Gruppenstellungen zu zweien oder dreien vom Pyramidenbau.
7. Das „Känguruh“ (= Vorwärtshüpfen rund um die Matte, wobei mit den Händen am Boden gefaßt und mit geschlossenen Füßen nachgehüpft wird).

*) Siehe Merkzettel Nr. 2 für Kinderturnen „Die Spielform des Freilichtturnens“.

8. „Froschhüpfen“ (= vorwärtshüpfen rund um die Matte in Kniebeuge, Hände auf den Oberschenkeln).
9. „Zittermühle“ (= je zwei fassen sich an beiden Händen. Die Füße stehen mit den Spitzen zusammen. Dann folgt mit Armstrecken und Rückbeugen Drehen links oder rechts mit kleinen Trippelritten am Ort).
10. „Federhupf“ und „Salzwägen“ (s. Merkblatt für Vorturner Nr. 4).
11. „Das Krokodil“ (= vorlaufen im Liegestütz vorlings, die Beine schleifen gestreckt hinterher, die Hände stützen weiter).
12. Die Scherzübung im Knien aus „Spiele mit“.
13. „Die Uhr“ (= im Liegestütz vorlings; Stützen rund im Kreise herum, wobei die Füße an ihrem Ort verbleiben).
14. „Bockspringen“ (= ein kräftiges Kerlchen stellt mit Kumpfvorbeugen und Stütz auf den Oberschenkeln den „Bock“, die andern springen mit Grätsche drüber; Hilseleistung!).

So und ähnlich üben wir „Matte“. Die Schwierigkeit der Abungen richtet sich ganz nach der Beschaffenheit der Kinder; leichter bei den kleinsten und etwas gehaltvoller bei größeren.

Bock.

Ja, wir turnen am Bock. Das ist für größere Kinder selbstverständlich. Wie wir's aber mit den Kleinsten halten, das will ich gleich berichten. Denn, obwohl viele unser kleinsten Garde noch nicht so groß sind als wie der Bock hoch ist, wir fürchten uns nicht vor ihm. Wir nehmen den „Kinderfrosch“, das ist in Leipziger Mundart ein kleines Sprungbrett in doppelter Höhe und dann geht's los:

1. Grätschauflitzen, Grätschabflitzen. (Der Unterschied im Können ist oft sehr groß: Während einige die Grätsche glatt fertig bringen, nehmen andre, meist die Jüngsten, ungeheuren Anlauf und — bleiben dann hilflos am Bock stehen. Doch wir passen auf. Sobald der Springer heran ist, wird er mit dem Absprünge am Oberarm und unter dem Gesäß erfasst und „schwupp“ ist er oben. Nun ist die Freude groß)
2. Grätsche drüber! Wieder mit Hilseleistung. Stolz verkündet dann jedesmal der Springer dem andern, wie fein er drüber gekommen ist.
3. Aufstien, Knie sprung.

4. Aufstien, Aufstehen zum Streckstand und Niederspringen, als: a) Schlußsprung. — b) Schlusssprung mit Viertel- oder halber Drehung. — c) Grätschsprung. (Das ist mit flüchtigem Seitgrätschen und Schließen der Beine.) — d) Grätschsprung über einen (oder zwei dicht zusammengedrückt) an der entfernteren Bodseite aufgestellte Genossen. — e) Zwei Kinder halten die Hände in Gegenstellung gefaßt, es wird nun mit Schlußsprung drüber gesprungen. — f) wie e), die zwei, die die Hände gefaßt halten, tun das so, daß ein runder Armring entsteht. Dahinein wird gesprungen (= „Sprung in die Badewanne“).
5. Aus dem Querstand auf dem Bock Seitgrätschen der Beine und Abgleiten zum Grätschitz. (Mund zu!)
6. Aus dem Streckstand auf dem Bock Standwage oder Kniebeugen und -strecken.

Barren stief.

Am Barren ist ein Teil der beim tiefen Red genannten Abungen möglich. Stützabungen im freien Stütz sind für die Kleinsten verboten. Sie sind für sie gefährlich. Darum sollen die Liegestützabungen am Boden als Vorbübung dienen. Einiges aus unfrem Abungsfach sei mitgeteilt:

1. Im Seitstand vorlings: Erfassen des näheren Holms ristgriffs und Beinheben in den Liegehang auf den entfernteren Holm, entweder: a) die Fersen liegen auf, die Hüften sind gebeugt — oder b) die Rückseite der Oberschenkel liegt auf, der Körper ist gestreckt — oder c) die Kniekehlen liegen auf = „Knieleliegehang“.
2. Seitstand vorlings: Griff am näheren Holm; Beinheben in den Knieleliegehang am enfterneren Holm, nacheinander Übergreifen an den entfernteren Holm und schließlich Anrissen an den hinteren Holm in den „Nesthang“. Hieraus entweder a) Rückbewegung — oder b) Abgleiten der Beine in den hangstand rücklings — oder c) Durchhocken in den hangstand vorlings.
3. Aus dem Querstand vorlings am Ende mit Griff an den Holmenden und unterstützender Hilseleistung am Oberarm und unter dem Gesäß: Sprung in den Grätschitz vor den Händen und entweder a) Vorgreifen und „Vormärtsrutschen“ im Grätschitz über die ganze Länge des Barrens — oder b) Überspreizen eines Beines in den Außenquerstiz und Niedersprung daraus — oder c) Außenquerstiz wie bei b), Viertelndrehung in den Liegestütz

- vorlings; Wellabschwung vorwärts mit Kammgriff — oder d) Liegestütz vorlings wie bei c) Einhocken.
4. Aus dem Außenquerfuß und Liegestütz wie bei 3. b) und 3. c), einfache Sitzwechsel- und Spreizübungen.
 5. Sturzhang am Barren quer und seit.

Pferd seit mit Pauschen.

Hier tritt wieder der „Kinderfrosch“, den wir schon am Boden kennen lernten, in sein Recht. Dann wird geübt:

1. Aufknieen, Knie sprung vorwärts. (Mit Hilfeleistung.)
2. Aufknieen, Aufstehen, Niedersprung vorwärts.
3. Aufknieen, Aberspreizen eines Beines in den Sitz, Nachspreizen des anderen Beines, Niedersprung.
4. Aus dem Seitfuß wie bei 3., Festhalten an den Pauschen und Rückbeugen zum Streckliegen.
5. Aufknieen, Aufstehen, Seithüpfen über eine Pausche und Niedersprung vorwärts.
6. Aus dem Stand im Sattel: Grätschsprung in den Grätschstand auf Hals und Kreuz, Rückbewegung.
7. Aus dem Stand im Sattel: Hüpfen über die linke Pausche, Rückhupf, Hüpfen über die rechte Pausche, Rückhupf, Niedersprung vorwärts.
8. Wie 7., aber mit Viertel drehung und Sprung vorwärts über die Pausche.
9. Standwage usw. wie am Bod.
10. Versuch des Durchhockens.

Schaukelringe.

An den Schaukelringen ist den Kindern beim Schaukeln immer eine bestimmte Zahl „Schwünge“ zu gewähren — wir nehmen immer sechs — damit niemand zu kurz kommt. Das Zählen besorgt die Riege dann schon.

Bei den kleinsten Vorsicht im Schwunggeben. Die größeren Kinder machen — wenn sie unbeobachtet sind — gern den „Nesthangabschwung.“ Ich habe das ein für allemal als gefährlich verboten. Die Ältesten mögen sich, wenn zuverlässige Hilfeleistung dabei steht, daran wagen.

1. Schaukeln im Oberarmhang.
2. Schaukeln im Oberarmhang und mit gehobenen Knien, wobei die Arme untergreifen und die Hände gefaßt sind. Man sitzt also scheinbar auf den Armen. Deshalb = das „Henkeldöpschen“.
3. Schaukeln im Handhang. (Vorsicht! Keinen Schwung geben!)
4. „Affenschaukeln.“ (Hierbei sitzt man mit gebeugten Knien auf einem Ringe und hält sich am Seil fest. Oder man steigt mit einem Bein durch und sitzt einbeinig im Ring. Der andre Ring wird seitgehalten, damit er nicht fällt. Das kann auch auf einem Knoten des Laues gemacht werden.)
5. „Kaffeemühle im Hang“ (= im Oberarmhang, Rechts- oder Linkstreifen der Beine).
6. Die „Kaffeemühle im Stand“ (= Kreisen im Hangstand, Ringe tief, also im Oberarmhangstand).
7. Stand in den Ringen, Festhalten an den Seiten und Schaukeln.
8. Sitz in den Ringen und Schaukeln.
9. Stand in einem Ringe, Schaukeln.

Leiter scharf.

1. Auf- und Absteigen. Wer kanns ohne Anfassn?
2. „Rutschpartie.“ (Vorwärts = im Grätschfuß Gesicht nach vorn, rückwärts = Gesicht nach der Wand.)
3. Vorwärts abspringen von der 3., 4., 5., 6. usw. Sprosse.
4. Im Sitz auf einer Sprosse, Gesicht nach der Wand: Rückbeugen bis zum Liegen, aufrichten ohne Gebrauch der Hände.
5. Hochsteigen an der Unterseite der Leiter, Hände an den Holmen oder Sprossen.
6. Hochsteigen an der Unterseite bis zur Mitte, dann Durchkriechen zwischen zwei Sprossen und abwärts hüpfeln = „Schornsteinfeger.“
7. Aufwärts hangeln an den Holmen der Unterseite mit Seitsschwingen links und rechts.
8. Aufsteigen (oder hangeln) an der Unterseite und Tiefsprung aus dem Hang mit Hilfeleistung.

In solcher Weise füllen wir die Turnstunden beim Gerätesternen aus. Wie schon gesagt, machen wir dazwischen viel Spaß und wenn Schluß sein soll, da erkönt ein allgemeines, bedauerndes Ah oder Oh. Gerne hätten alle noch ein Weilchen mitgemacht.

Die Hilfeleistung.

Der Vorturner wird beim Kinderturnen sehr viel unterstützende Hilfeleistung geben müssen.

Solange die Fingerkraft noch zu schwach ist, soll man keine großen Schaufelübungen an den Ringen oder Schwungübungen am Reck machen. Also, an den Schaufelringen keinen „Schwung“ geben. Das sei auch den Kindern verboten. Wer schwach ist, kann sich nicht halten und steigt ab.

Am Reck soll der Vorturner vorsorglich beim Schwingen einen Arm des Abenden anfasen und sich dem Schwunge anpassen. Fliegt der Turner ab, dann wird das Schlimmste vermieden.

In ähnlicher Weise soll an allen Geräten und bei allen gefährlichen Abungen aufgepaßt werden.

Viele Kinder wollen nicht gehalten sein. Hier muß der Vorturner entscheiden. Wem er die selbständige Ausführung einer Abung zutrauen kann, bei dem stehe er in „Hilfsbereitschaft“. Im übrigen gelten alle sonst üblichen Vorschriften über die Hilfeleistung beim Geräteturnen (s. Lehrbuch Bd. I).

Das Turnen der 10—14jährigen.

Wie schon mehrfach gesagt, je älter die Kinder sind, umso einfacher gestaltet sich das Vorturnen. Unsere bekanntesten Unter- und Mittelstufenübungen ist der rechte Turnstoff. Dabei sind aber allerlei Aberrationen an der Tagesordnung. Es gibt Abungen, die den Kindern weit besser gelingen als vielen unsrer Zöglinge. Zum Beispiel Kletterübungen. Bei den Mädchen findet man nicht selten, daß die 10—14jährigen den Aufschwung am Reck fertig bringen, eine Abung, die denselben aber nicht manchmal mehr gelingt, wenn sie etwa 18 Jahre oder noch älter geworden sind. In jedem Falle ist meist vernachlässigte Abung, oft aber auch der veränderte Körperbau schuld. (Schwacher Oberkörper, schwerer Unterkörper.)

Grundprinzip sei bei Auswahl der Abungen: Flotte Sprünge im Wechsel mit einfachen Verbindungen und in interessanter abwechslungsreicher Form vorgeturnt. Aber keine langen Zusammenhänge, keine eintönigen Wiederholungen, keine langatmigen theoretischen Vorträge zu unrechter Zeit, sondern Leben, frisches talentlustiges Leben, kann die junge Garde nur fesseln.

Damit ist nicht gesagt, daß den Kindern nicht auch die nötigen Erklärungen gegeben werden sollten. Nein, im Gegenteil, nur soll

dadurch nicht zuviel Zeit verloren gehen. Ein bequemer Vorturner könnte ja unter Umständen jeden Anlaß zu einem Vortrag benützen.

Vor allem muß auf die schönste Haltung bei allen Abungen hingewirkt und entsprechend vorgeturnt werden. Dazu gehört auch straffer An- und Abgang vom Gerät, mit Grundstellung vor und nach der Abung.

Das ist außerordentlich wichtig und muß die ständige Sorge des Vorturners sein. Die Kinder sollen auch wissen, daß die richtige Haltung erst den Wert des Turnens ausmacht, daß die richtige Haltung gesundheitsfördernd und körperlindend wirkt, während schlechte Haltung lächerlich macht und den Körper verbildet. Wer trumm sitzt, steht oder geht, macht den Eindruck eines „Schlappschwanzes“ und schädigt obenrein seine inneren Organe. (Herz und Lunge werden eingengt. Folge: Schwindel!) Wer nicht stramm und aufrecht mit festen und elastischen Schritten geht, gilt leicht als „Trottel“. Darum merkt Euch das, denkt an Euch!

Wenn ich oben forderte, keine eintönigen Wiederholungen, so will ich damit nicht sagen, daß Abungen, die noch nicht gut gehen, nicht wiederholt werden müssen. Nein, so ist das nicht gemeint. Ich trete für Wiederholungen ein, aber Abwechslung muß drin liegen. Hierfür nur ein Beispiel am Pferd seit mit Pauschen.

Die Hocke aus dem Stütz vorlings geht noch nicht glatt. Wir müssen sie heute mal lässig „bimsen“.

1. In flotter Reihenfolge, mit Anlauf: Hochstand im Sattel, Strecken und Nieder sprung vorwärts.
2. Stütz vorlings auf den Pauschen; Durchhoden in den Seitst. im Sattel, Seitheben der Arme, Nieder sprung vorwärts.
3. Stütz vorlings auf den Pauschen: Aberspreizen links zwischen die Hände, halbe Drehung rechts, Zurückspreizen rechts, Durchhoden in den Seitst. im Sattel, Seitheben der Arme, Nieder sprung vorwärts.
4. In flotter Reihenfolge mit Anlauf und Stütz auf den Pauschen: Durchhoden in den Seitstand rücklings.
5. Stütz vorlings auf den Pauschen: Aberspreizen links und rechts in den Stütz rücklings, Zurückschoden in den Stütz vorlings und Durchhoden in den Seitstand rücklings.
6. Stütz rücklings auf den Pauschen: Aberspreizen links und rechts in den Stütz vorlings, Durchhoden in den Seitstand rücklings.
7. In flotter Reihenfolge mit Anlauf und Stütz der Hände auf den Pauschen: „Die Hocke“ in den Seitstand rücklings.

- (Erläre den Unterschied zwischen „Durchhocken“ und „Hocke“. Ersteres ist mit Nachhaken auf den Pauschen = „langer Stöh“, letzteres ist nur mit kurzem „Abhüpfen“ der Hände = „kurzer Stöh“.)
8. Stöh vorlings auf den Pauschen: Flanke links in den Stöh rücklings, Zurückhocken in den Stöh vorlings, Hocke in den Seitstand rücklings.
 9. Stöh rücklings auf den Pauschen: Flanke links (= rückwärts) in den Stöh vorlings, Hocke in den Seitstand rücklings.
 10. In flotter Reihenfolge mit Anlauf und Stöh der Hände im Sattel (= auf dem Pferdrücken) die Hocke.

Wenn die vorstehende Gruppe auch der ersten Riege zugebracht ist, so schadet es dennoch nichts, wenn auch die zweite und dritte Riege sich daran versuchen. Bei sehr tüchtigen Knaben kann ja an Stelle der Hocke auch die Grätsche treten. Wie ja überhaupt nur die Methode angedeutet, dem freien Schaffen des Vorturners aber weitester Spielraum gelassen werden soll. Weitere Beispiele für das Geräteturnen der älteren Kinder muß ich mir versagen. Lehrbücher, Vorturnerstunden und Kurse sollen hier das ihrige tun und kräftig nachhelfen.

Frei- und Handgerätabübungen.

Es kommt darauf an, den Kindern Haltungsübungen zu lernen. Die richtigen Armhaltungen: Schlaghalte, Beug- oder Stoßhalte, Seit- halte, Hochhalte usw., ferner Ausfall, Auslage, Liegestöh, Kniebeuge und Kumpfsbeugen. Das ist zuerst für sich zu üben. Dazu leichte Schrittstellungen und Armbewegungen. Aber nicht zu lange Zeit an einem Abend dafür verwenden. Eieber jeden Abend einige Minuten, das ist richtiger als selten und dann nur zu besonderem Zweck. Als Übungsmaterial eignen sich sämtlich unsere einfachen Gemeinübungen. Für besondere Zwecke seien hier einige Beispiele angereicht.

Gruppenaufbau nach dem Körperwert („Freiübungen“, 2. Teil, S. 18). Vor Beginn jeder Freiübung auf eine gute Grundstellung achten.

Grundstellung: Fersen schließen, Kniestrecken, Unterleib einziehen, Brust heben, Kopf hoch, Arme straff; „Ratgeber“ (1. Teil); „Turmwart“, S. 14.

Freiübungen mit Gehen am Ort.

Gangarten siehe Merkblatt Nr. 7, Frauenturnen.

Das Gehen am Ort erfolgt mit hohem Knieheben — Oberschenkel wagerecht, Unterschenkel senkrecht — Fußspitze nach außen und ab-

wärts. Das Niedersehen des Fußes geschieht erst auf den Fußballen, dann folgt die Ferse. (Oft üben.)

Schlußtritt ist immer zweizeitig: Heben in den Zehenstand — Senken in den Sohlenstand.

Beispiel. Aufstellung in Stirnreihe, Armtreuzen auf dem Rücken.
2/4-Takt.

- a) 1.—8. Gehen am Ort.
9. Rückschreiten links — Armbeugen zum Stoß.
10. Verweilen.
11. Kumpfrückbeugen — Hochstrecken der Arme. (Hände öffnen.)
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.

Das Ganze mehreremale wiederholen!

- b) 1.—8. Gehen am Ort.
1. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.
2. Schlagen der Arme in die Seithalte (Handteller nach oben) mit Zurückstellen links.
- 3.—4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung links mit Hochschwingen der Arme.
6. Vorabschwingen der Arme und Kumpfsbeugen vorwärts.
7. Strecken des Körpers mit Hochschwingen der Arme.
8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts mit Seitenschwingen der Arme und Beugen des rechten Beines.
- 10.—12. Verweilen.
13. Rückspreizen links mit Strecken und Ferseheben rechts.
14. Schlußtritt links in den Zehenstand.
15. Senken in die Grundstellung.
16. Verweilen.

Das Ganze mehreremale wiederholen!

Gesellschaftsübungen.

Kinder neigen sehr zu geselligem Tun, besonders die Mädchen. Für Knaben empfehlen sich Ringstellungen, Freiübungen in Verbindung mit Hochspringen usw.

Abungsbeispiel für Knaben.

Aufstellung im Flankenpaar. Fig. 1. 1. 2.

- a) 1. Erster u. Zweiter: Rückstellen links und Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.

b) 1. Erster und Zweiter: Rumpfsorfenken mit weitem Rückstellen links und Stützen der Hände auf den Boden (Hockliegestütz).

2.—4. Verweilen.

c) 1.—4. Wie Stellung a) 1.—4.

d) 1. Erster: Rumpfsorbeugen mit Stütz der Hände auf die Ober-
sprung über den „Bock“. Zweiter: Sohlenstand links mit Vorab- und
Rückschwingen der Arme (Anlaufstellung).

2.—4. Verweilen.

e) 1.—3. Erster: Bleibt in der Bockstellung stehen. Zweiter: Grätsch-
sprung über den „Bock“ in die tiefe Kniebeuge mit Seitenschwingen
der Arme.

4. Verweilen.

f) 1. Erster: Rumpfstrecken mit Schlußstellen links, Zehenstand und
Seithochschwingen der Arme. Zweiter: Kniestrecken mit Zehen-
stand und Seithochschwingen der Arme.

2.—4. Verweilen.

g) 1. Erster und Zweiter: Sohlenstand mit Vorabschwingen der Arme.

2.—4. Verweilen.

h) 1. u. 2. Erster und Zweiter: Halbe Drehung links.

3. u. 4. Verweilen.

Dann Wiederholung von a)—h), aber zum Schluß ohne Drehung
und dann Rollentausch.

2. Übung.

Aufstellung im Stirnpaar mit einem Schritt Innenabstand $2 \frac{1}{2}$
Erster steht rechts, Zweiter links. Wenn nicht ausdrücklich anders
bemerk, turnt der Zweite dieselbe Übung entgegengesetzt.

1. Erster: Seitpreizen rechts mit Heben der Arme in die Seithalte;
die inneren Hände fassen sich.

2. Seitstellen rechts.

3. Auslage links (also nach Innen) mit Hüftstütz rechts.

4. Verweilen.

5. Erster: Schlusstritt links mit Viertel-Drehung links (= Zurück-
treten). Zweiter: Schlusstritt links mit Viertel-Drehung rechts
(= Vortreten) und beide Hände fassen.

6. Beide: Tiefe Kniebeuge.

7. Beide: Sprung in den Seitgrätschstand.

8. Beide: Sprung in den Sitz mit geschlossenen und gebeugten Beinen,
die Füße sind gegeneinander gestemmt.

9.—12. Langsames Aufstehen mit gefassten Händen.

13. Erster: Grifflösen rechts, Viertel-Drehung rechts mit Ausfall rechts
seitwärts und Hüftstütz rechts.

14. Erster: Grifflösen links und Schlusstritt links in den Zehenstand
mit Schwingen der Arme in die Hochhalte.

15. Seitabschwingen der Arme und Senken in die Grundstellung.

16. Verweilen.

17.—32. Wiederholen.

Rhythmische Grundübungen.

Es kommt darauf an, den Kindern zu zeigen, wie beim Tanzen der
Körper sich in schönen, weichen Einien bewegen soll. Dazu brauchen
wir keine gelehrten Abhandlungen. Einfach und schlicht sagen wir:

1. Nicht tappig trampeln und beim Singen nicht laut drillen.

2. Nicht steif und hölzern gehen, sprinaen und drehen.

3. Beim Zusammenpiel im neckischen Drehen, beim „Rad“ und bei
allen mimischen Darstellungen, die Kopfhaltung und den Gesichts-
ausdruck der Tanzidee angepasst. (Also, bald heiter und fröhlich
blickend, bald verklebt, oder wenn es sein muß auch böse. Immer
aber mit Ausdruck, nicht seelenlos.)

4. Durch die Beachtung der Punkte 1.—3. kommen wir von selbst
zur Ausdrucksgymnastik. Wir sind auf einmal mitten drin und
dann ist es recht. Kinder sind natürlich. Sie sind auch in allem
niedlich. Was den Erwachsenen lächerlich machen würde, ist beim
Kinde natürliche Schönheit. Das sollen wir pflegen, erhalten und
nur von häßlichen Angewohnheiten freimachen.

5. Bleibt dabei einfach und ungekünstelt. Wir wollen kein müßiges
Eindrillen von Posen und Stellungen, die den Kindern nicht von
selbst liegen.

6. Wer sich in solchem Sinne mit den Kindern beschäftigt, kann von
ihnen viel lernen, wenn er Blick dafür hat.

Die folgenden Abungen sind nur kleine Beispiele für geschmeidige
Glieder- und Rumpfbewegungen, die beim Singen, als Vorbüngen für
das Körpergefühl nützlich sind und zur Ausdrucksgymnastik hinleiten.

Vorbüngen: Lockerung der Gelenke durch Schüttelbewegungen.
Erst ohne, dann wenn möglich mit Musik, z. B.: „Drunken
im Unterland“ (Anderer können auch dazu singen).

Vorbemerkung: Beim weichen Armheben und -senken sollen
die Arme nicht turnerisch gestreckt sein, sondern ein klein wenig ge-

rundet. (Aber nur eine Andeutung.) Die Hände hängen beim Heben lose herab und sind beim Senken so gehoben, als würden sie „nachgezogen“.

1. Übung.

1. Takt (= Zähzeit 1—3). Weiches Armvorhochheben.
2. Takt. Armlenken vorwärts.
3. und 4. Takt. Wie 1. und 2. Takt.
- 5.—8. Takt. Wie 1.—4. Takt aber mit Seithochheben und Senken.
- 9.—16. Takt. In der Form, daß dem Vorhochheben immer beim nächsten Takt Seitlenken folgt, dem wieder Seithochheben und Vorlenken als Rückbewegung angeschlossen wird.

2. Übung.

Wie die 1. Übung, aber beim Armheben gleichzeitig heben in den Zehenstand und Kopf- resp. Blickrichtung bald nach links oder oben und beim Senken sinntentsprechend das gleiche. Später kann auch leichtes Kumpfeigen dazu kommen. Also:

- 1.—3. Armheben vorwärts mit Blickrichtung nach oben.
- 4.—6. Armlenken seitwärts mit Blickrichtung und Kopfdrehen links und leichtem Kumpfeigen rechts.

3. Übung.

wie die zweite, aber mit leichtem Handklatsch und Knieklappen beim Armheben vorwärts.

4. Übung. (Knöchelhüftstütz.)

- 1.—3. Seitstreifen rechts, zweimal Hüpfen rechts mit Beinschwingen links vor rechts und Blick über die linke Schulter.
- 4.—6. Wiedergleich. 7.—12. Wiederholung.
- 13.—15. Wie 1.—3. aber mit weichem Schwingen der Arme rechts hin und Blick nach rechts aufwärts.
- 16.—18. Wiedergleich. 19.—21. Wie 13.—15.
- 22.—24. Zurück zum Zehenstand und Grundstellung.

5. Übung.

Verbinde 1. Übung 1.—8. Takt (aber mit Zehenstand und Kopfdrehen) und 4. Übung zu einem Ganzen.

6. Übung.

Versuche die Abungen unter Hinzunehmen von Rodkaurfassung.



Dies und das vom Kinderturnen.

Die folgenden Zeilen enthalten noch allerlei Hinweise, die beim Kinderturnen beachtet sein wollen. Zum Beispiel:

Spiel und Sport.

Abgesehen von den kleinen Spielen, die wo möglich an jedem Turnabend stattfinden sollen, müssen wir darnach trachten, den Kindern auch Spiel und Sport im Freien zu bieten. Wir brauchen dazu einen Spielnachmittag und wieder genug Helfer. Die Kinder sind nach dem Alter in Spielgruppen einzuteilen. Jede Gruppe steht unter der Leitung eines Vorturners respektive einer Vorturnerin. Die Kleinsten der Knaben können nicht fehlen an den Singspielen der Mädchen teilnehmen. Wir treiben draußen frische Bewegungsspiele. Unser Spielheft „Spiele mit!“ gibt Anregung für Neck- und Singspiele.* Die größeren Kinder beschäftigen wir mit Wettspielen. Barlauf, Schlagball, Faustball, Rastball und Korbball für Knaben, und Tamburball, Barlauf, Schlagball mit Freistätten für Mädchen. Ruhe- spiele müssen mit Lauspielen abwechseln. Mit der Zeit sollen die Kinder einen wahren Spielschach beherrschen. Dann folgen Wettspiele der Knaben gegen die Mädchen und schließlich gegen befreundete Vereine. Hier heißt es aber anpassen! Die Vereinspielleiter müssen völlig einheitliche Spielregeln eingeübt haben. Ist das nicht bis ins Kleinste der Fall, dann gibts Streit. Jede Abteilung glaubt, die andere macht Be—trug.

Auf dem Spielplatz üben wir mit den Kindern auch Wettlaufen, Springen, Werfen mit leichten Gewichten oder Bällen und Langziehen.

Beim Spiel und Sport muß, wie beim Turnen, die größte Ordnung herrschen. Alle Geräte haben ihren bestimmten Platz. Niemand soll ohne Erlaubnis irgendein Spielgerät benutzen. Bei Spielschluß ist der Platz sauber zu verlassen. Alle Geräte müssen wieder an Ort und Stelle sein.

Wandern.

Es ist selbstverständlich, daß wir mit den Kindern auch wandern. Leider haben die Kriegsfolgen die Wanderfreude arg herabgestimmt. Nahrungsschwierigkeiten, Schuh Sorgen, Verkehrs-schwierigkeiten und viele andere Schmerzen sind dem Wandern mit Kindern hinderlich. In günstigen Zeiten machen wir Halbtags-, ganztägige und mehr-

* Weitere Schriften auf der Reklameseite des Hefumschlages.

tägige Wanderungen. Wir versuchen schon vorher ein Ruhequartier festzumachen und dort für billiges Geld eine Erfrischung oder einen Imbiß für die Kinder zu vereinbaren. Die Reiseapotheke sowie Nadel und Zwirn muß mitgenommen werden. Man halte öfters eine kurze Rast und Sorge dafür, daß die Kinder immer beisammen bleiben und keinerlei Unfug durch Betreten der bebauten Felder, abreißen von Zweigen usw. verüben. Wir müssen genau wissen, wieviel und wer mitgegangen ist und müssen alle wieder mit heimbringen. Frohe Lieber machen uns die Beine leicht.

Sernf Lieder singen!

Ohne Gesang keine Wanderung, ja keine Turnstunde. Der Bund gibt zwei kleine Jugendliederbücher für wenig Geld heraus. Das sollte im Besitz jedes Kindes sein. Beim Turnen haben wir die Bücher zur Hand. Sie sind Vereinseigentum und werden nach dem Turnen stets verteilt. Dann singen wir beim Umzug einige Marschlieder. Die haben wir durch Vorsingen und schweißes Nachsingen gelernt. Das Ziel jeder Abteilung muß sein: Von früh bis abend wandern und fleißig singen, aber kein Lied wiederholen. Immer ein neues. Und schön singen! Nicht schreien! Nicht zu hoch anstimmen! Nicht zu schnell herschnattern und immer jeden Vers aufs Zeichen beginnen. Nicht alle Verse ohne Pause herunterleiern.

Was können Bezirk und Gruppe tun?

Zur Ausbreitung und Vertiefung des Kinderturnens kann Bezirk und Gruppe wertvolle Hilfe leisten; Besuche der Kinderturnabteilungen, Abhalten von Vorturnerkursen und Vorturnerkunden für Kinder-vorturner, Gruppen- oder Bezirkskinderturnfeste oder Teilnahme an den Festen der Turner und Turnerinnen und gemeintame Wanderungen. Selbst Serienspiele für Kinder sind, wo die geographische Vereinslage das zuläßt, ins Bereich der Möglichkeit zu ziehen. Jede Gruppen- oder Bezirksvorturnerstunde soll in irgend einer Form praktisch oder theoretisch aufs Kinderturnen eingehen.

Krankheiten und anderes.

Kinder mit ansteckenden Krankheiten sind für die Dauer der Krankheit vom Turnen fernzuhalten. Das trifft vor allem auf Hautkrankheiten, Ausschlag usw. zu. Ist Krankheit bei den Geschwistern daheim, dann bleiben besser auch die noch gefunden zu Hause. Und — das

kommt auch manchmal vor — hat jemand Ungeziefer (Kopfläuse), dann muß der Vorturner schonend das Kind ebenfalls vom Turnen fernhalten und den Eltern Mitteilung machen. Aber in keinem der angeführten Fälle roh und brutal vor allen Kindern die Sache in Ordnung bringen, sondern mit Takt und Geschick. Die Kinder sind feinsähtig und vergessen eine erlittene Kränkung nicht.

Agitation — Kinderfeste.

Wir besitzen ein Werbestugblatt fürs Kinderturnen. Das kann verteilt und zuvor mit dem Vereinseindruck versehen werden. Inserate sind auch hin und wieder angebracht. Auch Elternabende empfehle ich. Man gestalte sie zu öffentlichen Werbeabenden aus und lasse den Kindern zeigen, was sie können. Ein Vortrag über den Wert des Kinderturnens möge den Abend einleiten. Zum Schluß gebe ich nochmals Tg. Kanst, Chemnitz, das Wort über weitere Veranstaltungen mit Kindern:

„Außer den üblichen Ausflügen, Rodelfahren und dergleichen empfiehlt sich die Abhaltung eines jährlichen Kinderschauturnens, wozu natürlich die Eltern eingeladen werden müssen. Doch läßt sich auch das Schauturnen gemeinschaftlich mit Mitgliedern, Turnerinnen und Kindern veranstalten. Den größten Anklang finden jedoch Kinder-vorturnungen, wozu sich Weihnachten besonders gut eignet. Meine Weihnachtsveranstaltungen können oft die Besucher kaum fassen. Hier lasse ich jeder Vorturnerin freie Hand. Schon lange vorher wird in den Riegen besprochen, was wir diesmal machen. Jede Vorturnerin setzt ihren Stolz darein, möglichst das Beste zu bieten. Dadurch lernen die Vorturnerinnen sich selbst ausbilden. Selbstverständlich geht man mit Ratsschlagen zur Hand. Man muß aber die Freude der Kinder beobachten, wenn ihnen ihre Darbietungen geglückt sind. Unter so vielen Kindern finden sich auch stimmbegabte, die ein gutes Volkslied zu Gehör bringen können (auch musikalische sind dabei).“ Bei der Zusammenstellung eines Programms vermeide man vor allem eine Überfüllung, dadurch werden die Mitwirkenden abgeseht und leiden die einzelnen Ausführungen. Der Zuschauer wird ermüdet und folgt den Vorführungen ohne Spannung. Bei der Weihnachtsaufführung flechte man Tänze und Reigen in das Theaterstück mit ein. Bei Bühnenschauturnen bringe man wirklich etwas Gutes und lasse jede Nummer, die nicht einwandfrei sieht, lieber fallen. Folgende Programme dürften bei ähnlichen Anlässen etwas Anhalt bieten:

Vortragsfolge für eine Weihnachtsfeier.

1. Eröffnungsmarsch
2. „Wir feiern doch das Weihnachtsfest.“ Prolog
3. Freiübungen. Schülerinnen
4. Stabübungen. Schüler
5. Tanz- und Hüpfübungen. Schülerinnen
6. Sprünge am Bod. Schüler
7. Turnen am Barren. Schülerinnen
8. Pyramiden am Barren. Schüler
9. Volkstänze: a) Karussell, b) Schwedisch-Schottisch, c) Jetzt tanzt Hahnemann
10. „Rübezahl“. Rezitation
11. „Doktor Baldrrian.“ Weihnachtslustspiel, mit Schneeflocken-, Zwergen-, Echter- und Puppenreigen und Tänze
12. Gemeinschaftliches Lied: „O Tannenbaum“

Bühnenschauturnen der Schülerabteilungen.

Darbietungsfolge:

1. Aufmarsch der Schüler und Schülerinnen nach dem Liede „Herbei, herbei ihr Turner all“ und Ansprache
2. a) Stabübungen. Schüler
b) Freiübungen. Schülerinnen
3. a) Schulturnen am Pferd. Schüler
b) Frei- und Haltungsübungen an der schwedischen Bank. Schülerinnen
4. a) Flachturnen. Schüler
b) Hüpf- und Reifenübungen. Schülerinnen
5. Barrengruppen. Schüler
6. Volkstänze. Schülerinnen
a) Wibe wibe wib
b) Kielesulch
c) Karussell
7. Rhythmische Spiele und Tänze. Schülerinnen
a) Hoppeisa
b) Dort unter der Linde
c) Alle Wiesen sind grün

Ich unterstreiche die Worte Ranfts noch durch die Hinzufügung, daß unsre Kindervorstellungen immer ein großartiger agitatorischer Erfolg gewesen sind und noch lange nachgewirkt haben.

Es ist nicht leicht, für Kinder geeignete Theaterstücke ausfindig zu machen. Die meisten Erzeugnisse dieser Art sind leichter Kitsch in frömmelnder und patriotischer Form. Nur wenige sind brauchbar, aber auch ihnen hastet in der Regel ein Makel an. Wir können uns bei den gehaltvolleren Arbeiten aber helfen. Unrühige Stellen werden gestrichen oder umgearbeitet. Die frommen Lieder werden durch geeignete andere ersetzt. Damit ist schon das Wesentliche getan. Man überlasse die Auswahl der Stücke einer Kommission von grundfahrenden Genossen, die auch vom Theaterspiel im allgemeinen etwas verstehen. Ohne deren Meinung zu hören sollte kein Stück aufgeführt werden. Bei der Wahl der Stücke bedürfte man den fröhlichen Kindersinn, nicht aber traurige oder sentimentale Tendenz. Vielleicht bringt uns die neuere Zeit auch hier eine Besserung, indem sie gehaltvollere Werke der „Kinderbühne“ auf den Markt schafft.

Damit dürfte das Nötigste über den Betrieb einer Kinderturnabteilung im Rahmen unseres „Merkblattes“ dargelegt sein. Möchten nun recht viele Vereine den Versuch wagen und an die Gründung einer Abteilung herangehen. Weitere Lehrbücher und Schriften über Kinderturnen und Jugendpflege im allgemeinen sind auf den Umschlagseiten des Merkblattes angegeben. Der Arbeiter-Turnverlag U.-G. besorgt sie sämtlich, wie auch der Bund gern zu sofortiger Auskunft über das Kinderturnen bereit ist.





Übungsgruppen.

Freiübungen (für über 10jährige, $\frac{1}{4}$ - oder $\frac{2}{4}$ -Takt).

Die Kinder treten zu Paaren an. Dabei kann, um die Aufstellung zu beschleunigen, riegenweise angetreten werden, d. h. aus der gewohnten Riegenaufstellung heraus marschieren die Riegen zur Säule von Paaren. Das begreifen die Kinder eher als Antreten der Größe nach in der Gesamtheit. (Freilich auch das Letztere muß hin und wieder geübt werden.) Beim gewöhnlichen Turnabend sollen aber die Übungen selbst, nicht Außerlichkeiten die Hauptsache sein. Deshalb also riegenweises Anreihen, weiß schneller geht. Hierauf Umzug zur Aufstellung mit Singen eines Turnertliedes.

1. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
2. Kniestrecken mit Dreiviertel-Außenarmkreis in die Hochhalte. (Armkreis abwärts beginnend.)
3. u. 4. Rückbewegungen.
Dreimal wiederholen.

2. Übung.

1. Sehr weites Rückstellen links, Kniebeugen rechts und Rumpfsenken vorwärts mit Sitz der Hände auf den Boden (= Hochliegenßß).
2. Rumpfsheben, Kniestrecken und Rumpfrückbeugen mit Schwingen der Arme durch die Vor- und Hochhalte in die Seithalte, Handteller oben.
3. u. 4. Rückbewegung.
Dreimal wiederholen und abwechselnd wibergleich beginnen.

38

Eine Zwischenübung.

(Aus „Müller, Mein System für Kinder,“ 4. Übung.)*

Aus dem Seitgrätschstand, Fußspitzen nach vorn gerichtet und die Arme in Seithalte mit geballten Fäusten: a) Rumpfdrehen links. — b) Rumpfsseitbeugen nach unten. Die geballte Faust muß den Boden zwischen den Füßen berühren, der andere Arm ist hochgestreckt. — c) Rumpfsheben (aber nach links gedreht bleiben). — d) Fest Rumpfdrehen rechts (halbe Drehung) und hierauf: e) Wiederholung des Rumpfsseitbeugens. Alsdann Wiederaufrichten und in gleicher Weise fortsetzend die Übung sechs-, acht- und später zehnmal wiederholen. Also immer im Grätschstand bleibend. Wechsel zwischen links und rechts Rumpfsbeugen.

Einatmen wenn der Rumpf aufgerichtet ist, ausatmen beim Drehbeugen.

3. Übung.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme.
2. Rumpfoorbeugen und Schwingen der Arme zwischen den Beinen hindurch zur wagerechten Rückhalte. (Kopf nicht vorsetzen.)
3. u. 4. Rückbewegung.

Dreimal wiederholen.

4. Übung.

1. Ausfall links seitwärts mit Schrägseithochschwingen des linken und Schrägseitniederschwingen des rechten Armes.
2. Kniebeugewechsel mit Rumpfsseitbeugen rechts und Legen des rechten Armes gebeugt auf den Rücken, linker Arm gebeugt über dem Kopfe. (Blick nach oben.)
3. u. 4. Rückbewegungen.

Dreimal wiederholen und abwechselnd wibergleich beginnen.

Für Anfänger-Abteilungen genügen auch schon zwei Übungen. Sorgt aber dafür, daß die Kinder erst die Grundhalten und Bewegungen richtig machen lernen. Zum Beispiel: Kniebeuge, Ausfall, Armhalten usw. Laßt nie nach in der Korrektur von Fehlern. Vorkürner mögen immer zum Eingreifen bereit stehen.

Mit einem flotten Lied zum Zurückturnen — Marsch!

* Müller, Mein System für Kinder. Sehr lesenswert. Zu beziehen durch den Arbeiter-Turn erlag.

Freiübungen (für unter 10jährige).

Ist es möglich, mit dieser Altersklasse gesondert zu üben, dann soll es geschehen. Beim gewöhnlichen Turnen schadet es aber auch nichts, wenn die Knirpse sich mit an den Abungen der Allgemeinheit beteiligen. Nur darf man von ihnen nicht immer tadellose Ausführung erwarten.

Die Freiübungen der Kleinsten sollen fast ausschließlich Nachahmungen von Lebens- und Arbeitsgewohnheiten von Mensch oder Tier sein. Also keine kunstvollen „Gruppen“.

1. Übung.

1. „Kleinmachen.“ Das ist Anieugen zum Hochstand mit Rumpfvorbeugen. (Hände auf den Knien oder rückgeschwungen).

2. „Großmachen.“ Das ist aus der vorigen Stellung Aufhüpfen mit Strecken und Armoorhochschwingen.

Diese Übung vier- bis sechsmal ausführen.

2. Übung.

1. Seitlichschwingen der Arme.

2. „Fortfliegen.“ Das ist kleines Auf- und Niederschwingen der Arme in Seithalte.

Acht- bis zehnmal ausführen.

3. Übung.

„Holzhacker.“ 1. Aus dem Seitgrätschstand, beide Hände zur Faust geballt und aufeinandergelehrt (wie man die Axt hält) und mit „Großmachen“ Ausholen zum Hieb.

2. Rumpfvorbeugen und Hauen mit der (eingebildeten) Axt. Dabei können die Arme zwischen den Beinen durchschwingen.

Acht- bis zehnmal üben.

4. Übung.

„Häpeln.“ 1. Tiefe Anieuge und Vorschwingen der Arme.

2. Armbeugen wagerecht vor der Brust, der rechte Unterarm über dem linken gehalten (oder umgekehrt) und nun etwa achtmal ganz schnelles Kreisen der Unterarme umeinander, dazu summen wie ein flotgehendes Maschinenrad = fff (= kleines Trichterkreisen der Unterarme).

Dann wieder Strecken zur Grundstellung und mehrmals wiederholen.

5. Übung.

„Das große Rad.“ 1. Aus dem Grätschstande Hochschwingen der Arme und Zusammenfassen der Hände über dem Kopfe.

2. Rumpfstreifen rechts, beginnend mit Rumpfstreit- und -vorwärtsbeugen rechts, dann mit durch die Tiefhalte schwingenden Armen Kreisen nach links, Heben, Rumpfstrecken und vier- bis sechsmal wiederholen. Dann links herum.

6. Übung.

„Schwimmen.“ 1. Arme Beugen und Zusammenlegen der Handflächen vor der Brust.

2. Vorstoßen der Arme und Ausbreiten mit Wiederbeugen (= Schwimmbewegung).

Acht- bis zehnmal wiederholen.



Springen.

Das Springen soll in allen Formen beim Kinderturnen fleißig geübt werden. Dabei versäume man nicht, den technisch richtigen Niedersprung auf die Fußballen (Fußspitzen) zu lehren. Nicht auf die Fersen (Haden) niederspringen.

a) Springen mit über 10jährigen.

1. Weitspringen. Wer kommt am weitesten? (Jeder soll sich mit der Zeit merken, wie weit und wie hoch er springt.)

a) Gewöhnlicher Weitsprung.

b) Schlussweitsprung aus dem Stand.

c) Dreisprung.

2. Hochspringen. Nicht immer in einer Form. Das langweiligt. Lieber alle Sprungformen, oder wenigstens mehrere an einem Abende üben, zum Beispiel:

a) Springen über die Schnur geradeaus. (Als turnerischer Haltungssprung = Schönspringen).

b) Springen seitwärts über die Schnur, mit schrägem Anlauf (= als moderner Hochsprung).

c) Wie b), aber über eine Holzlatze. (Erst niedrig gestellt, damit die Schen verloren geht.)

b) Springen mit unter 10jährigen.

1. Springen über einen am Boden gezogenen Strich. (Dann über zwei, drei und mehr Striche.)

2. Springen über einen niederen, ungefährlichen Gegenstand, wie Zigarrenkästen, Pappschachteln usw. Später über mehrere. (Wenn

recht originelle Gegenstände da sind, nehme man die [z. B. der Hut des Vorturners oder ein Paar Stiefel usw.], das erzeugt mehr Lust und Freude als das trockene Springen über die Schnur).

3. Tieffspringen vom kleinen Kasten (dem niederen Bock und ähnlichem).

4. Tiefweitspringen über den Strich, und über eine vorgelegte und höher zu stellende Springschnur.

Präge den Kindern ein, während des Springens immer den Mund zu schließen, „sonst beißt ihr euch die Zunge ab!“

Eine schöne Gewandtheitsübung für Knaben

Ist der Schlußsprung vorwärts über einen an beiden Enden gefaßten Stab. Schwieriger aber noch ist der Schlußsprung über die leichtgefaßten Hände, siehe Fig. 1. Die Hauptsache ist dabei, daß der Körper geschmeidig hocht und daß die gefaßten Hände hurtig unter den Füßen hingeleiten. Auch rückwärts ist der Sprung zu versuchen (Hilfsstellung).



Fig. 1. Schlußsprung über die Hände.

Schaukelringe (für über 10jährige).

„Übung des Schaukelsprunges“ vom erhöhten Stand herab mit Niedersprung vorwärts. Hierbei steht der Abende auf einem niederen Kasten, dem Bock oder einem ähnlichen Gerät, das anfänglich 2—3 m vom Lotpunkt der Ringe aufgestellt wird. Der Vorturner wirft ihm die schwingenden Ringe zu, der Abende erfaßt sie und springt von seinem Standorte aus in den Beugehang (das muß natürlich schon als Vorübung ohne in Veroindung mit Schaukelsprung geübt sein). Durch den Sprung in den Beugehang entsteht das Vorschaukeln und nun erfolgt:

1. Vor- und Rückschaukeln, wieder Vorschaukeln und Niedersprung (Hilfsstellung.)
2. Nur einmal Vorschaukeln und sofort Niedersprung.
3. Erhöhen des Standortes durch Aufstellen eines zweiten Kastens oder weiterem Herausziehen der Bockweine usw.
4. Weiter Zurückstellen des Standortes.
5. Wie 2.—4. aber mit Aberspringen einer in der Schaukelbahn gespannten Springschnur, die je nach Fähigkeit höher und höher gelegt werden kann.

Es geht nichts über die Gemülichkeit.*)

(Ein lebendiges Singpiel.)

Es geht nichts über die Gemülichkeit,
 ei ja! ei ja! Sa-ben wir kein Geld, ha-bens an-
 dre Leut, ei ja! ei ja! Der On- kel kommt,
 der On- kel kommt, die Tan- te ist schon da!

Die Kinder stehen sich auf zwei Schritt Entfernung, in zwei Reihen Gesicht zueinander, gegenüber. Beim Singen gehen sie erst acht kleine Schritte rückwärts mit seihochgefaßten Händen. Bei „ei ja“ erfolgt Kniewippen (zweimal). Dann wiederholt sich dasselbe mit Vorwärtsgehen. Zuletzt hüpfen beim Refrain zwei Paare nacheinander mit gefaßten Händen durch die Reihengasse. Das Lied wird solange wiederholt, bis alle Kinder durch die Gasse gehüpft sind.

Dieses lustige Spiel kann auch beim Wandern auf der Straße mal geübt werden. In zwei Reihen gehen die Kinder singend vorwärts (also geöffnete Paare), beim Refrain hüpfen die Ersten wieder rückwärts an den Schluß der Reihe.

Barren (Hief).

Für jüngere und ungeübte Kinder.

Aus dem Innenfeißtand in der Mitte: Sprung in den Innenfeißtück vorlings und Aberspreizen links und rechts (rückwärts) in den Liegefeißtück vorlings, alsdann:

*) Aus „Spiele mit“, Arbeiter-Turnverlag.

1. Viertel-Drehung links in den Außenquersitz rechts, Niedersprung links seitwärts.
2. Außenquersitz wie bei 1., dann Überspreizen rechts in den Grätschsitz und Kehrsitzen rechts.
3. Außenquersitz wie bei 1., dann Kehrschwung rechts in den Außenquersitz links, Niedersprung rechts seitwärts.
4. Außenquersitz wie bei 1., dann Kehrschwung rechts in den Querstand links seitlings.
5. Außenquersitz wie bei 1., Überspreizen rechts in den Grätschsitz, Einschwingen und Wende rechts.
6. Aus dem Innenseitsitz vorlings Überspreizen links (rückwärts), Viertel-Drehung links mit Spreizen rechts in den Grätschsitz vor den Händen, Einschwingen und Wende links.
7. Aus dem Innenseitsitz vorlings Überspreizen rechts (rückwärts), Viertel-Drehung links mit Spreizen links in den Außenquersitz rechts. (Abhsten wie bei 1.—5.)

Jede neue Übung soll immer widergleich begonnen werden.

Als Abschluß- oder Zwischenübungen schalte noch ein: a) Hangstandübungen — b) Nesthang aus dem Seit- oder Querstand — c) Sturzhang mit Aberdrehen rück- und vorwärts.

Freiübungen

für über 10jährige Knaben und Mädchen. ($\frac{1}{4}$ -Takt.)

Vorbemerkung: Die Aufstellung der Kinder ist aus beistehender Abbildung ersichtlich.



Knaben und Mädchen üben stets gemeinsam. Beim Armstoßen sind die Hände zur Faust geballt.

1. Übung.

a) Die Knaben.

1. Vorstellen links mit Armbeugen zum Stoß. 2.—4. Pause.
5. Ausfall links vorwärts mit Seitstoßen. 6.—8. Pause.
9. Rumpfbeugen vorwärts mit Aufstößen der Hände auf den Boden. (Hand geöffnet, Finger geschlossen.) 10.—12. Pause.

13. Rumpf- und Kniestrecken mit Seithochschwingen der Arme.
14. Schlusstritt links mit Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

b) Die Mädchen.

1. Vorstellen links mit Vorschwingen und Beugen der Arme nach innen. (Der linke Unterarm befindet sich über dem rechten.) 2.—4. Pause.
- 5.—8. „Haspeln“ vorwärts (= Unterarmkreisen umeinander).
9. Knien rechts mit Seitshwingen der Arme. 10.—12. Pause.
13. Aufstehen mit Hochschwingen.
14. Schlusstritt links mit Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

2. Übung.

a) Die Knaben.

1. Seitstellen links mit Armbeugen zum Stoß. 2.—4. Pause.
5. Ausfall links seitwärts mit Seitstoßen der Arme. 6.—8. Pause.
9. Rumpfbeugen links seitwärts mit Öffnen der Hände und Aufstößen der linken Hand auf den Boden (der rechte Arm ist hochgeschwungen, Blick nach der rechten Hand). 10.—12. Pause.
13. Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme und Seitshwingen links.
14. Schlusstritt links mit Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

b) Die Mädchen.

1. Seitstellen links mit Seithochschwingen der Arme. 2.—4. Pause.
- 5.—8. Zweimal Seitabschwingen mit Handklapp über dem Kopf.
9. Rumpfrückbeugen. (Die Arme bleiben neben dem Kopfe, sind also schräg rückwärts gerichtet, Handteller nach oben.) 10.—12. Pause.
13. Rumpfstrecken.
14. Schlusstritt links mit Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Pause.
- 17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.

3. Übung.

a) Die Knaben.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme. 2.—4. Pause.
5. Aufstehen der Hände und Rückhäupten in den Liegestütz vorlings.
7. u. 8. Pause.
9. Rückbewegung in den Hochstand. (Die Hände bleiben am Boden.)
- 10.—12. Pause.
13. Kniestrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Pause.
- 17.—64. Dreimal wiederholen.

b) Die Mädchen.

1. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Pause.
- 5.—8. Zweimal Rumpfoorbeugen mit Vortleffschwingen der Arme.
9. Rumpfoorbeugen mit Seitsschwingen der Arme.
- 10.—12. Pause.
13. Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme.
14. Sprung in die Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Pause.
- 17.—64. Dreimal wiederholen.

4. Übung.

a) Die Knaben.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seitsschwingen der Arme. 2.—4. Pause.
5. Kniestrecken und Sprung in die Seitgrätschstellung mit Hochschwingen der Arme. 6.—8. Pause.
9. Rumpfoorbeugen mit Vortleffschwingen der Arme.
- 10.—12. Pause.
13. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Sprung in die Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Pause.
- 17.—64. Dreimal wiederholen.

b) Die Mädchen

1. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Seitsschwingen der Arme.
- 2.—4. Pause.
- 5.—8. Zweimal Armbeugen zur Schlaghalte und Seitsschlagen.

9. Rumpfselbeugen links und Beugen der Arme. (Fingerspitzen berühren die Schulter.) 10.—12. Pause.

13. Rumpfstrecken und Hochstrecken der Arme.

14. Sprung in die Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme.

15. u. 16. Pause.

17.—32. Widergleich. 33.—64. Wiederholung.



G. Rastl, Chemnitz.

Takturnen am Barren.

Takturnen heißt gemeinsames Turnen mehrerer Abender in den gleichen Übungen, an einem oder mehreren gleichen Geräten. Jede Bewegung soll auf ein besonderes Zeichen beginnen. Mit diesem „Gemeinturnen“, wie man auch sagt, kann zugleich eine größere Schar Abender beschäftigt werden. Geschieht das beim Schülerturnen, dann müssen die Übungen dem durchschnittlichen Können aller entsprechen. Zur gleichmäßigen Erziehung einer schönen und richtigen Haltung beim Geräteturnen ist das Takturnen recht empfehlenswert.

Der Barren ist so tief gestellt, daß alle Kinder bequem aus dem Querstand vorlings, mit Griff an den Holmenden, in den Stütz springen und Vorschwingen in den Grätschfuß ausführen können.

Aus dem Querstand vorlings an jedem Barrenende ein Schüler:

1. Übung.

a) Holmenden anfassen — b) Sprung in den Stütz mit Vorschwingung in den Grätschfuß vor den Händen — c) Spreizen rechts in den Außenquerfuß vor der linken Hand — d) Niedersprung links seitwärts.

2. Übung.

a) Holmenden anfassen — b) Sprung in den Stütz mit Vorschwingung in den Außenquerfuß vor der rechten Hand — c) Kehrschwingung links in den Außenquerfuß vor der linken Hand — d) Kehrschwingung rechts.

3. Übung.

a) Holmenden anfassen — b) Sprung in den Stütz mit Vorschwingung in den Grätschfuß vor den Händen — c) Schraubenspreizen links, durch die Holmgasse, mit halber Drehung links in den Außenquerfuß rechts. (Also auf dem rechten Schenkel, linke Hand Hüftfuß. Dieses Schraubenspreizen lasse man in zwei kurz aufeinanderfolgenden Zeiten üben: = 1. Bein in die Holmgasse und Rückspreizen — 2. halbe Drehung und Sitz.)

4. Übung.

a) Holmenden anfassen — b) Sprung in den Stütz mit Vor-
schwung in den Außenquerfuß vor der linken Hand — c) Schrauben-
spreizen rechts, durch die Holmgasse, mit halber Drehung rechts in
den Außenquerfuß links, rechte Hand Hüftstütz — d) Niedersprung
rechts seitwärts.

5. Übung.

a) Holmenden anfassen und sofort Sprung in den Innenquerfuß
vor der rechten Hand — b) Viertel-Drehung links mit Beinheben
in den Innenseißfuß (die Beine berühren den vorderen Holm von unten
— c) Vorhochheben der Arme und Rücksenken in den wagerechten
Liegengang — d) Aufrichten und Niedersprung.

6. Übung.

a) Rumpfvorbeugen mit Rückhochheben der Arme und Anfassen
der Holme — b) Aberdrehen vorwärts in den Liegegang (die ge-
streckten Beine liegen mit dem unteren Wadenteil auf den Holmen) —
c) erst das linke, dann das rechte Bein senken in den Hangstand
(zwei Zeiten) — d) Rückhüpfen in den Querstand und sofort einen
Schritt rechts seitwärts gehen (zwei Zeiten).

7. Übung.

a) Rumpfvorbeugen mit Rückhochheben der Arme und Anfassen
der Holme — b) Aberdrehen vorwärts mit Aufstemmen in den
Grätischfuß vor den Händen — c) Spreizen links in den Außenquerfuß
rechts — d) Absetzen mit Viertel-Drehung links.

Bei diesen Übungen soll vor allem die Haltung beim Sitz, die
richtige Bein- und Oberkörperhaltung und das exakte Niederspringen
geübt werden. Darum soll anfänglich das Zeichnen zum Beginn der
nächsten Bewegung immer erst nach Korrektur der vorhergegangenen
erfolgen. Die Niedersprünge seitwärts lasse man mit gleichzeitigem
Seitsschwingen des freien Armes machen (1. Zeit) und kniestrecken
mit Grifflösen der andern Hand (2. Zeit).

Das Taktturnen kann beim Einüben auf Zuruf erfolgen. Später
mit Handklapp, als Zeichen für die nächste Bewegung. Es kann
aber auch im $\frac{1}{4}$ - oder $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{2}{4}$ -Takt geschehen, nach Zählen, wobei
in der ersten Zeit immer die neue Bewegung beginnt, und schließlich
bei öffentlichen Vorführungen auch nach Musik.



Freiübungen der Kleinsten.

Im Anschluß an die auf Seite 40 und 41 mitgeteilten Übungen
sind noch folgende empfohlen:

1. Übung.

„Wind machen.“ Das ist schnelles Außen- und Innenarmkreisen
aus der Hochhalte. Je etwa 5—8 mal.

2. Übung.

„Hüpfen wie die Spähen.“ Das kann vom Ort, also vor-
wärts aus der Freiübungsaufstellung oder zu Paaren angetreten
im Amjuge gemacht werden. Unsere Spähen können aber auch am
Ort hüpfen und rückwärts und seitwärts. Sie können dabei auch
mit den „Flügeln“ (Armen) „flattern“. (Auf- und Niederschwingen in
Selbhalte.)

3. Übung.

„Trommeln.“ Die Kinder ahmen die Unterarmbewegungen
des Trommels nach. Erst langsam dann immer schneller werdend,
dann ganz wild wirbelnd und schnurren zum Schlusse „Rrrrrrr“ dazu.

4. Übung.

„Verbeugen.“ Das ist Rumpfvorbeugen und -strecken. 5 bis
8 mal. Dabei können alle erdenklichen Armhalten mit gemacht
werden. Z. B.: a) Aus der Hoch- oder Vorhalte beginnend und beim
Vorbeugen in Tiefhalte übergehend. b) Mit vor der Brust gekreuzten
Armen. c) Arme auf dem Rücken usw. — Beim Vorbeugen sollen
die Kinder „blasen“ (mit dem Munde), das ist ausatmen.

5. Übung.

„Der Storch.“ Ein Knie wird so hoch als möglich gehoben.
Die Arme sollen dabei helfen und von unten her am Unterschenkel
mit halten und heben. Dann hüpf- „der Storch“ 5—8 mal auf einem
Bein am Ort, oder vor-, rück- und seitwärts.

Schlußübung.

„Die Eisenbahn.“ Einzeln in Flankreihe, oder zu einer Säule
von je zweien oder dreien geordnet teilen wir ein: Die Ersten als
Lokomotive, die nächsten als Kohlenwagen, dann folgt der Packwagen,
die erste Klasse, die zweite, dritte und vierte Klasse. Hinten dran
noch ein Paar Güterwagen mit Kartoffeln, Kohle, Butter, Pflaumen-

mus uff. Ein paar Vorturner stehen einander gegenüber mit Handfassung in Hochhalte und stellen den Tunnel. Dann gehts los: Alle heben die Arme zum Lauffschritt gebeugt. Die Colomotte pfeift: „tauut“, alle „puffen“, „tsch“, „tsch“, „tsch“ und mit erst langsamen, dann schnellerem Lauffschritt setzt sich der Zug in Bewegung. Einigemal im Umzug und kreuz und quer. Jedesmal, wenns durch den Tunnel geht, pfeifen alle: „Tuuuut.“ Halt! Aussteigen!

Steigt das Bublein auf den Baum.*)

Ein unterhaltendes Singspiel für kleine Buben und Mädchen. Der oder die Vorturnerin muß natürlich mitspielen. Legt und Spielweise ist so:



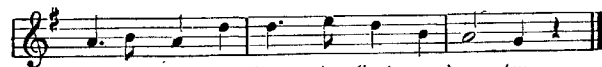
Steigt das Bubl-lein auf den Baum, o, so hoch, man



sieht es kaum, hüpfst von Ast zu Ast = chen,



hüpfst zum Vo = gel = nest = chen. Ei, da lacht es,



ei, da kracht es, plumps, da liegt es drun = ten.

Die Kinder stehen in einem Stürninnenkreise und heben einen Arm hoch. Das ist der Baum. Mit den Fingern der andern Hand kommt, dem Text entsprechend, das Bublein auf den Baum gestiegen. Bei den Worten: „Hüpfst von Ast zu Ästchen, hüpfst zum Vogelnestchen“ wird mit Wechsel der Armhaltung viermal Kumpfsseitbeugen links und rechts gemacht. (Oder links und rechts Seitshüpfen.) Bei „Ei“ da lacht es, „Ei“ da kracht es, wird mit dem Worte „Ei“ Handflach ausgeführt und bei „plumps“ erfolgt Aufhüpfen zur tiefsten Kniebeuge. (Auf der Wiese gleich lang hinwerfen.)

*) Aus „Spiele mit“. Arbeiter-Turnverlag.

Das „Kamel“.

So heißt die in Fig. 2 dargestellte Scherzübung, die den Kindern viel Spaß macht. „Gebaut“ wird das Kamel entweder, indem der leichtere Mitübende einfach „unterkriecht“ und sich „anhängt“, oder so, daß zwei sich gegenüberstehen. Der Leichtere springt dem Stärkeren

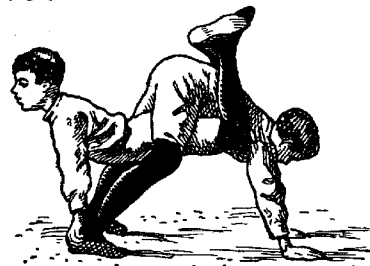


Fig. 2. Das Kamel.

mit dessen Unterstützung grätschend an und umschlingt mit den Beinen den Rücken des Stärkeren. Dann läßt sich der Leichtere rückwärts nieder und kriecht zwischen den gegrätschten Beinen des Stehenden durch. Hierauf neigt sich letzterer vorwärts und nimmt die Stellung, die das Bild zeigt, ein. (Der Kleine stützt auf den Beinen des Großen.) In dieser Stellung kann auch Wettlaufen mehrerer Kamele erfolgen. Oder, falls der Untermann sehr kräftig ist, sieht ein leichter Reiter noch als Dritter im Bunde bei ihm auf.

Marschier- und Freibungen.

für Knaben von 10—14 Jahren.

Anreten in doppelter Stürnreihe. () () () () ()
 Richtung und Grundstellung verbessern.
 Mehrmals links- und rechtsum und kehrt.
 Gesichtsrichtung wie zu Anfang, dann:

- Gehen am Ort mit hohem Knieheben.
- Laufen am Ort mit hohem Knieheben.
- Gehen am Ort mit hohem Knieheben.
- Laufen am Ort mit hohem Untersehenkelheben. (Obersehenkel nicht nach vorn, sondern eher nach hinten heben.)

Hierauf in Verbindung:

- a) Acht Schrittzeiten gehen am Ort mit hohem Knieheben und anschließend:
- b) 1. Vorhochschwingen der Arme und leichtes Rumpfrückbeugen. — 2. Verweilen.
3. Rumpfvorbeugen und Vortiefschwingen der Arme. Die Fingerspitzen berühren den Fußboden. — 4. Verweilen.
5. Rumpfstrecken und Rückbeugen mit Vorhochschwingen der Arme. — 6. Verweilen.
7. Vorabschwingen der Arme. Grundstellung. — 8. Verweilen.
- a) u. b) Also Gehen am Ort und die Freiübungen im Schrittlaf wie oben beschrieben mehrmals ohne Unterbrechung wiederholen. Alsdann: „Rechts — um!“ (Stirnpaare.)
- a) Umzug im Straßschritt. (Haltung verbessern!)
- b) Laufschrift im Umzug. (Leicht auf den Fußballen, Oberkörper nach vorn, Arme im rechten Winkel gebeugt, Knie nicht nach außen, sondern in Laufrichtung bewegen.)
- c) „Im — Schritt!“ (Das Wort „Schritt“ beim Niedersehen des rechten Beines sprechen, links und rechts erfolgt noch je ein Laufschrift, der dritte Schritt „links“, ist der erste Marschschritt.)
- d) Umzug im Schnellmarsch. (Straffe Schritte im selben schnellen Taktmaß wie Laufschrift.)
- e) Laufschrift und Schnellmarsch je acht Schrittzeiten abwechselnd mehrmals üben.
- a) — e) ohne Unterbrechung üben. Hierauf im Schritt und auf einfachste Weise Aufzug zur Freiübungsaufstellung.

1. Abung.

- 1.— 8. Langsam Heben in den Hohenstand mit rückwärts Hochheben der Arme durch die Seithalte. (Bei 4 sind die Arme in Seithalte. Sie wurden schon bei Beginn der Abung in die Kammhalte gedreht.)
- 9.— 15. Langsam Rumpfsenten vorwärts. (Die Arme bleiben neben dem Kopfe.)
16. Kurzes Rumpfsheben und Abschwingen der Arme. Wenigstens einmal wiederholen.

2. Abung.

1. So schnell als möglich nieder in den Türkenst. (Wie von einem Schwerstreich weggemäht müssen die Kerker verschwunden sein.

Das muß für sich erst mehrmals geübt werden.) — 2.— 4. Verweilen. Dabei liegen die Handflächen auf den Knien.

5. Stütz der Hände auf den Fußboden und Vorhäupten in den Diegestütz rücklings, und sofort
6. Halbe Drehung links in den Diegestütz vorlings. — 7. u. 8. Verweilen.
- 9.— 12. Zweimal Armbeugen und Strecken.
13. Vorhäupten in den stützigen Hochstand und Kniestrecken zur Grundstellung. — 1.— 16. Verweilen.

Auch diese Abung wiederholen.

Jeder der vorgekommenen Abungsteile kann, wenn nötig, erst für sich geübt werden, und an einem späteren Turnabend schreite man zur Zusammensetzung der Abung wie sie oben steht. Dann aber soll ohne Pause die 1. und 2. Abung hintereinander und abwechselnd geturnt werden. Abungen dieser Art sind auch wirkungsvolle Festfreibungen für Knaben.

Schließen der Reihen und Rotten und Abmarsch. Alles im Laufschrift.

Red (Kniehoch).

(Auch an Schwebekante oder Schwebebaum.)

Mit Ausnahme von Abung 2 turnen stets drei Kinder gemeinsam. Bei den Sprüngen über und von der Stange können die drei kräftigsten Hilfe leisten resp. in Hilfsbereitschaft stehen.

1. Abung.

Seilstand vorlings, einen Schritt von der Stange entfernt:

1. Vorbeugen und ristarriffs die Stange erfassen. — 2. Rückhäupten in den Diegestütz. — 3. Vorhäupten. — 4. Griffstößen und Strecken.

Einmal wiederholen. Dann Handfassen zu dreien, Aufsteigen links und Rückspreizen rechts und Spreizsprung rechts vorwärts.

2. Abung.

- a) Die ganze Kriege hintereinander, je mit einem Helfer (leichte Handfassung), Gehen über die Länge der Stange mit Kniekippen. Das freischwebende Bein soll dabei mit der Fußspitze fast den Boden stützig berühren.
- b) Freies Gehen über die Länge der Stange. Gleichgewichtsübung. Einzeln. Hilfsbereitschaft.)

3. Übung.

Seitstand vorlings mit einem Schritt Abstand von der Stange:

1. Vorbeugen und ristgriffs die Stange fassen. — 2. Rückhüpfen in den Diegestütz. — 3. Armbeugen. — 4. Armstrecken. — 5. Armbeugen. — 6. Armstrecken. — 7. Vorhüpfen. — 8. Grifflösen und Strecken.

Hierauf:

a) Vorhüpfen der Arme. — b) Vorab- und Rückhüpfen der Arme und Ausholen zum Sprung. — c) Schlußsprung vorwärts über die Stange mit Vor- und Abhüpfen der Arme.

4. Übung.

Seitstand vorlings, einen großen Schritt Abstand von der Stange und:

1. Anrissen links und Vorhochschwingen der Arme. — 2. Kumpfrücken ohne (oder mit) Kniebeugen rechts. — 3. Kumpfbeugen. — 4. Grundstellung. — 5.—8. Wiederholung mit Anrissen rechts.

5. Übung.

Seitstand vorlings, einen Schritt Abstand von der Stange:

1. Vorbeugen und ristgriffs die Stange fassen. — 2. Rückhüpfen in den Diegestütz. — 3. Grifflösen links, Viertel-Drehung links in den Diegestütz seitlings mit Seithochheben des linken Armes und hohem Seitpreizen links. — 4. Rückbewegung in den Diegestütz vorlings. — 5. Grifflösen rechts, Viertel-Drehung rechts und Seitpreizen rechts, rechter Arm seithoch. — 6. Rückbewegung in den Diegestütz vorlings. — 7. Vorhüpfen. — 8. Grifflösen und Strecken.

Hierauf Schlußsprung vorwärts über die Stange wie bei der 3. Übung, kehrt und Wiederholung des Schlußsprunges.

6. Übung.

Seitstand rücklings, dicht an der Stange: Niedertreten auf beide Knie. (Oberschenkel und Oberkörper senkrecht. Der Rücken berührt die Stange.) — Kumpfrückbeugen mit Vorhochheben der Arme. — Rückbewegung. — Wiederholung.

Übungen am langgestellten Pferd.

(Für Kinder verschiedenen Alters.)

Die meisten Übungen der folgenden Gruppen können von Mädchen ebensogut wie von Knaben geturnt werden.

Das Pferd ist quer. Das heißt, in der Länge der Anlaufbahn aufgestellt, wenn möglich nur 100 cm hoch und nur mit Vorderpausche versehen.

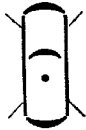
Für Kinder unter 10 Jahren.

Mit Anlauf: Sprung in den Grättschitz auf dem Kreuz (= Grättschiffen).

Angeübten Hilfe leisten. (Eine Hand am Oberarm, die andere unterm Gesicht. Feder muß rauskommen!)

Dem Grättschitz auf dem Kreuz folgt:

1. Überspreizen rechts in den Quersitz rechts, Niedersprung links seitwärts. (Erst schon mit „Haltung“ üben, dann so schnell und gut als möglich.)
2. Rückhüpfen der Beine und Aufstehen in den Streckstand auf dem Kreuz — Vorgehen in den Stand auf dem Sattel — Schlußhupf über die Vorderpausche — Schlußniedersprung vorwärts. (Hilfeleistung!)
3. Vorhüpfen der Beine und Aufstehen in den Streckstand im Sattel — leichtes Seitgrättschen und Abgleiten in den Grättschitz im Sattel. (Mund zu! Zunge nein!) Überspreizen links in den Quersitz links — Niedersprung rechts seitwärts.
4. Kumpfbeugen in den gestreckten Grättschitz (Arme in Seithalte) — Vorbeugen der Arme zum Verschränken vor der Brust (der rechte Unterarm liegt genau über dem linken Unterarm) — „Armhaspeln“ (auch „Garnwideln“, beide Unterarme drehen sich blitschnell fortgesetzt umeinander) — Senken und Spreizabhüpfen rechts (das ist Überspreizen rechts und damit verbunden gleich Abhüpfen links hin).
5. Viertel-Drehung links mit Schraubenspreizen links in den Seitstich an der rechten Pferdeseite — Auftreten beider Beine (nacheinander oder gleichzeitig) und Knieabsprung vorwärts mit Unterstüfung. (Beim Vorhandensein von genügend Turnfertigkeit soll der Knieabsprung als „Mutübung“ auch völlig selbständig gemacht werden. Natürlich gute Hilfsbereitschaft des Vorturners vorausgesetzt. Die Übung hieß früher „Mutprung“.)
6. „Sichhüpfen“ ohne Gebrauch der Hände bis in den Grättschitz im Sattel — Erfassen der Vorderpausche und Rückhüpfen der Beine in den Diegestütz vorlings — Armbeugen und -strecken (ein- oder mehrmals) — Abwenden rechts. Übung 6 kann sehr leicht durch Vor- oder Seithüpfen eines Armes, oder durch Heben eines Beines, oder durch abwechselndes Vorhüpfen in den Hochstand und wieder Rückhüpfen in den Diegestütz usw. abgeändert werden. Desgleichen kann statt Abwenden wieder Abgleiten in den Grättschitz und Spreizabhüpfen oder sonst ein anderer Abgang erfolgen.



Pferd quer mit Vorderpausche.

Für Kinder über 10 Jahren.

Mit Anlauf, und wo nötig mit Unterstützung, „Grätschhüpfen“ in den Grätschhüpf im Sattel, hierauf:

Mit Stütz auf der Vorderpausche:

1. Wendebahnen rechts.
2. Stützschüpfen über die Vorderpausche in den Grätschhüpf auf dem Hals — Grätschhüpfen vorwärts.
3. Rückschwüngen in den Liegestütz — Abwenden links.
4. Rückschwüngen in den Liegestütz — Hochschwüngen und Seitgrätschen und wieder Schließen der Beine (mehrmals üben) — Abwenden rechts.
5. Rückschwüngen in den Liegestütz — flüchtiges Hochschwüngen der Beine und mit Viertel-Drehung links Scherpreiszen rechts in den Seitstütz rechts — Spreizbahnen links.
6. Rückschwüngen in den Liegestütz — Scherhüpfen mit halber Drehung links — Grätschhüpfen vorwärts.
7. Rückschwüngen und Aufhoden in den Streckstand — Schlußsprung vorwärts über die Vorderpausche und Hals. — (Hilfestellung!)
8. Rückschwüngen und Aufhoden in den Streckstand — Schlußsprung vorwärts über die Vorderpausche in den Stand auf dem Hals — Grätschhüpfen über einen am Halsende aufgestellten Turngenossen. (Hilfestellung!)

Netzspiele und anderes.

Die blinde Jagd.

Das Spiel ist als „Ruhenspiel“ zur Ausfüllung von Spielpausen gedacht. Denn gesunde Kinder sind eigentlich nie untätig.

Zwei Spieler sollen sich gegenseitig haschen. Die Jagd geht rings um einen Pfahl (Baum) herum, um den in Schulterhöhe eine Schnur mit zwei gleichlangen Enden befestigt ist. (Siehe Abbildung.) (Die Befestigung muß locker sein und die Schnur soll sich leicht um den Stamm drehen. Die Schnurenden sind je mindestens 1—1,50 m lang. Jeder Spieler bekommt eine zylinderhuthohe Pappröhre über den Kopf gestülpt, damit einer den andern nicht sehen kann. (Die Augen verbinden ist nicht ratsam. Abertragung von Krankheiten und Schmutz usw. kann die Folge sein. Sind solche Pappröhren einmal da, dann werden sie oft gebraucht.)

Auf ein Zeichen rennt nun in gleicher Richtung jeder der Geblendeten hinter dem andern her, solange, bis es einem gelingt, den anderen abzuschlagen.

Die Wasserwette.

Zwei, drei oder mehr Spieler treten auf einer Startlinie an und wollen einen Wettlauf machen. Die Bedingungen sind: Laufbahn 25 m lang. Mit einer Hand wird ein mit Wasser halb voll gefüllter, mittelgroßer Topf auf dem Kopfe getragen. Wer zuerst am Ziele ankommt, ohne auch nur ein Tröpfchen Wasser vergossen zu haben, ist Sieger.

Der Weber-Wettlauf.

Zwei Parteien sind wie nebenstehend geordnet. Eine gerade Zahl Paare ist notwendig. Die Partei a will mit der Partei b Wettlaufen und zwar so: Nachdem alle in 1. und 2. eingeteilt sind, gibt der Leiter das Zeichen zum Beginn des Wettlaufs. Es reihen sich nun aufs allerschnellste die Zweiten beider Parteien links vorbei vor ihre Ersten und kaum angekommen reihen sich schon wieder ebenso die Ersten vor die Zweiten. Das geht solange unaufhaltbar fort, bis der Letzte einer Partei über die 10 m entfernte Mallinie gelangt ist. Die Reihe, die mit ihrem letzten Mann zuerst drüber ist, hat gewonnen.

Auch seitwärts mit Nebenreihen geht dieser Wettlauf zu machen. Und wenn auch manchmal „gemogelt“ wird — warm und munter wird die Gesellschaft doch. Und das ist die Hauptsache.

Kaltgestellt.

Eine gerade Zahl Spieler wird in einem Doppelkreis aufgestellt. (Stirnpaare; linke oder rechte Seite zur Kreismitte.) Der innere Kreis macht lehrte und aus seiner Mitte tritt ein Spieler in die Mitte des Kreises. Nun hat der äußere Kreis einen Spieler mehr. Jetzt befiehlt der in der Mitte stehende Spieler Schnellmarsch, Lauschkritt, bei Mädchen auch Schottischhüpfen oder Galoppshüpfen seitwärts usw. (Da beide Kreise in Kehrrichtung standen, so geht jeder jetzt in entgegengesetzter Richtung vom andern herum.) Nicht lange, nur wenige Sekunden, da ruft der Mittelspieler „halt!“ und nun muß jeder Spieler versuchen, mit einem andern zusammen ein durch Handfassung geschlossenes Paar zu bilden. Einer bleibt übrig (wird „kaltgestellt“).

denn der Mittelpieler darf sich nicht beteiligen. Der Abriggebliebene bekommt vom Mittelpieler einen Schlag aufs Gesicht. (Er muß, sich bückend, deshalb in die Kreismitte kommen.) Und nun geht das Spiel von neuem an. Der bisherige Mittelpieler geht an den Platz des „altgestellten“. Der seinerseits nunmehr Mittelpieler ist.

Wurfball. (Für größere Kinder).

Die Spieler stehen im nicht zu weit geöffneten Stirnkreis. Gesicht nach innen. Ein Spieler ist im Kreise. Ein Faustball (nicht zu hart aufgeblasen) wird von den in der Runde stehenden nach dem einzelnen in der Mitte geworfen. Der aber duckt sich, springt hoch oder schüßt sich sonstwie. Wird er aber dennoch getroffen, dann muß er raus und der Treffer geht an seinen Platz. Den Höhepunkt erreicht das Spiel aber, wenn zwei Bälle von verschiedenen Seiten auf einen Mittelpieler geworfen werden.



Freiübungen im Umzug oder im Kreisumzug.

Riegenweise zu Paaren (Stirnpaare) antreten. Riegenweise hinter der ersten Riege antreten und etwaige „Einzelne“ der Riegen durch Hinzugesellen anderer „Abriggebliebener“ oder durch Vorturner zu Paaren „auffüllen“.

Umzug links — marsch!

Der Leiter steht in der Mitte und turnt von dort aus vor.

A. Für unfer 10jährige.

1. Übung.

- a) Acht Schritte vorwärts.
- b) Am Ort: Achtmal Handklapp mit gebeugten Armen vor der Brust.
a) und b) je viermal abwechselnd.

2. Übung.

- a) Acht Schritte vorwärts.
- b) Am Ort: Viermal Seithochschwingen der Arme mit Handklapp in Hochhalte 1., und Seitabtschwingen der Arme mit Schlag gegen die Oberschenkel 2.
a) und b) je viermal abwechselnd.

3. Übung.

- a) Acht Schritte vorwärts.
- b) Am Ort: Viermal Kniebeugen und -strecken mit Seit- und Abtschwingen der Arme.
a) und b) je viermal abwechselnd.

4. Übung.

- a) Acht Schritte vorwärts.
- b) Am Ort: 1. Schnellstes Fallen in den Schneiderst. 2.—4. Verharren. 5. Schnellstes Aufstehen. 6.—8. Verweilen.
a) und b) je viermal abwechselnd.

5. Übung.

- a) Acht Schritte vorwärts.
- b) Am Ort: Auf 1. Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme (= „Großmachen!“). 2. Kniebeugen in den Hochstand und Umfassen der Knie (= „Kleinmachen!“). Dann Rückbewegungen.
a) und b) je viermal abwechselnd.

B. Festfreiübungen für Mädchen über 10 Jahre.

Aufstellung im Doppelfantentkreis bestehend aus Stirnpaaren. Vier Vorturnerinnenpaare sternförmig in der Mitte.

1. Übung.

Hände Hüftst.ß.

- a) 1.—8. Vier Schritte vorwärts, alsdann Gehen am Ort mit hohem Knieheben. (Bei 7. Heben in den Zehenstand, 8. Sohlenstand.)
- b) 1. Vorspreizen links mit flüchtigem Heben in den Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme und sofort:
2. Ausfall links vorwärts und vorwärts Rücktschwingen der Arme.
3. und 4. Verweilen.
5. Kniestrecken links, Viertel-Drehung rechts und Seithochschwingen der Arme in die Hiebhalte über dem Kopf. (Rechts Sohlenstand, links Aufzehen.) 6. bis 8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung links in die Ausfallstellung wie bei 2. 10. bis 12. Verweilen.
13. Kniestrecken und Vorspreizen links mit flüchtigem Heben in den Zehenstand und Vorhochschwingen der Arme.
14. Grundstellung und Vorabtschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
a) und b) je viermal abwechselnd turnen.

2. Übung.

Die Paare haben Handfassung (schulterhoch (innere Hände), äußere Hände hüftstbh).

- a) 1.—4. Vier Schritte vorwärts gehen, mit dem äußeren Bein beginnend.
- 5.—8. Ein Schrittwechsel mit dem äußeren Bein, Voranschreiten mit dem inneren (leicht vor dem äußeren kreuzend) und Viertel-Drehung zueinander auf dem inneren Bein (bei 7.).
- b) 1.—4. Langsam Erheben in den Zehenstand mit Vor- und Hochheben und Seitentzen der Arme.
5. Rückstellen links, Niederknien links und Innenarmkreis. 6. bis 8. Verweilen.
9. Kniestrecken, Kumpfrückbeugen und Beugen der Arme zur Nackenhalte. 10.—12. Verweilen.
13. Viertel-Drehung in die ursprüngliche Marschrichtung und Hochstrecken der Arme. (Handteller flüchtig nach oben.)
14. Schlusstritt rechts und Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

a) und b) je viermal abwechselnd turnen.

3. Übung.

Fassung: Kettenchluss vorlings, rechter Arm oben.

- a) 1.—8. Schottischhüpfen vorwärts, mit dem äußeren Bein beginnend, bei 7., wenn das innere Bein vorn steht, erfolgt halbe Drehung nach innen und Halt.
 - b) 1. Vorhochschwingen der gefassten Arme.
 2. Fassung lösen, Kumpfvorbeugen und Vorabschwingen der Arme. 3. und 4. Verweilen.
 5. Seitpreizen nach außen mit dem äußeren Bein und Vorhochschwingen der Arme (hierbei flüchtiges Heben in den Zehenstand) und sofort:
 6. Ausfall nach außen und Seitenschwingen der Arme, Blick nach außen. 7. und 8. Verweilen.
 9. Kumpfsseitbeugen nach außen mit Seitheben und Rundbeugen des inneren Armes über dem Kopf (Blick nach oben), der äußere Arm liegt gebeugt auf dem Rücken. 10.—12. Verweilen.
 13. Knie- und Kumpfstrecken mit Seithochschwingen der Arme und Seitpreizen nach außen. (Flüchtiger Zehenstand des inneren Beines.)
 14. Schlusstritt und Vorabschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen. (Hierbei wird die Fassung „Kettenchluss“ wieder aufgenommen.)
- a) und b) je viermal abwechselnd turnen.

4. Übung.

Freundschaftsfassung: Die Inneren legen ihren rechten Arm auf die Schultern der Äußerer und fassen dort die rechte Hand der Äußerer. Die linken Hände sind vorlings in Tiefhalte gefasst.

- a) 1.—8. Zweimal Doppelschottischhüpfen vorwärts, links beginnend. (Halt in Vorschriftstellung rechts.)
 - b) 1. Viertel-Drehung rechts mit Seitstellen links und Kumpfsseitbeugen links. (Hierbei soll zugleich das Becken rechts seitwärts gedrückt werden.) Die linken Arme sind in Tiefhalte (Blick dahin) und die rechten Arme gerundet seithochgehoben. (Fassung der Hände bleibt, siehe Fig. 3.) 2.—4. Verweilen.
 5. Wechselbeugen mit Drehen rechts in die widergleiche Stellung von 1., zugleich aber Kreuzstellen links hinter rechts. 6.—8. Verweilen.
 9. Rückbewegung in die Stellung von 1. 10.—12. Verweilen.
 13. Viertel-Drehung zur ursprünglichen Marschrichtung zurück mit Vorspreizen links.
 14. Schlusstritt links. Fassung wie zu Anfang. 15. u. 16. Verweilen.
- a) und b) je viermal abwechselnd turnen.



Fig. 3. Seitbeugen.

Reck (scheitel- bis reichhoch).

Für über 10jährige.

Arm- und Beinübungen im Beugehang und Spannbeuge als „Taktturnen“.

Drei Kinder üben gleichzeitig. Jede neue Bewegung geschieht auf einen Zuruf des Vorturners oder ein sonstiges Zeichen von ihm:

1. Sprung in den Seitbeugehang sammgriffs = 1, Griffwechseln rechts zum Ristgriff = 2, Griffwechseln links zum Ristgriff = 3, Niederprump rückwärts = 4.
2. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Voranschreiten links und rechts in den Hangstand = 1, Heben in die Spannbeuge = 2, Senten in den Hangstand = 3, Heben in die Spann-

beuge = 4, Abstoßen mit den Händen in den Seitstand rücklings = 5.

3. Sprung in den Seitbeugehang ristgriffs = 1, Griffwechseln rechts zum Kammgriff = 2, Griffwechseln links zum Kammgriff = 3, Strecken der Arme und Anheben = 4, Armbeugen und Niedersprung = 5.
4. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten links und rechts mit gleichzeitigem Heben in die Spannbeuge = 1, Anheben links = 2, Schlüßstellen links = 3, Knieheben rechts = 4, Schlüßstellen rechts = 5, Rückschreiten links und rechts in den Seitstand vorlings = 6.
5. Sprung in den Seitbeugehang zwiegriffs, links Kamm-, rechts Ristgriff = 1, Griffwechseln rechts zum Kammgriff = 2, Anheben bis zum Anrühren der Fäße an die Stange = 3, Aniestrecken und Beinsensen in den Beugehang = 4, Niedersprung = 5.
6. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten links und rechts in die Spannbeuge = 1, Heben in den Zehenstand = 2, Senken in den Sohlenstand = 3, Heben in den Zehenstand = 4, Senken in den Sohlenstand = 5, Rückschreiten in den Seitstand vorlings = 6.
7. Sprung in den Seitbeugehang ristgriffs = 1, Überwerfen des linken Armes in den Unterarmhang = 2, Hangzucken links zum Ristgriff = 3, Überwerfen des rechten Armes in den Unterarmhang = 4, Hangzucken rechts zum Ristgriff = 5, Strecken der Arme und mit Anheben und Durchhocken Drehen rückwärts in den Hang rücklings = 6, Niedersprung = 7.
8. Aus dem Seitstand vorlings mit weitem Ristgriff: Vorschreiten links und rechts in die Spannbeuge = 1, Vorspreizen links = 2, Schlüßstellen links = 3, Vorspreizen rechts = 4, Schlüßstellen rechts = 5, Abstoßen mit den Händen in den Seitstand rücklings = 6.

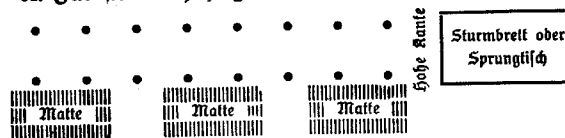
Vorstehende Abungen können, wie überhaupt die Abungen des Taktturnens, so geturnt werden, daß gleichzeitig mit dem Abmarsch der Turner, die mit der Abung fertig sind, auch der Anmarsch derjenigen erfolgt, die die Abung erst beginnen wollen. An- und Abmarsch müssen natürlich immer auf dem kürzesten Wege, nicht in Verbindung mit Marschlerabung geschehen.

Nach Durchturnen jeder Abung soll die Riege als Gegenabung zur Spannbeuge „Rumpfvorbeugen“ ausführen.



Kletterstangen, senkrecht.*)

A. Für über 10jährige Knaben und kräftige Mädchen.



Abungen zur möglichst vielseitigen Durcharbeitung des Körpers. Abwechselnd je eine Abung: a) von der hohen Kante des Sturmbrettes, das Gesicht den Stangen zugewandt; b) auf den Matten; c) auf dem Fußboden.

1. Stand rücklings auf dem Sturmbrett oder Sprungtisch: Spannbeuge und dreimal Heben in den Zehenstand und Senken.
2. In der Rückenlage auf der Matte: Die gestreckten Arme fassen zwei Stangen nahe am Boden, langsam Beinheben mit Grätschen und die innere Fußkante anlegen an die Stangen, Senken und mit Beinkreuzen frei aufstehen.
3. Stand vorlings auf dem Fußboden resp. der Matte: Zwei Schritte rückwärts gehen, dann Vorschwingen der Arme und Fallen vorwärts in den Stammstand an zwei Stangen, dreimal Armbeugen und -strecken, Abwippen rückwärts in den Stand.
4. Auf dem Sturmbrett: Spannbeuge und dreimal heben in den Zehenstand mit Vorspreizen und Senken links und rechts.
5. Auf der Matte liegend, wie bei 2.: Beine und Körper heben bis in das Nackenstehen (mit Beinanlegen), Senken und frei aufstehen.
6. Auf dem Fußboden, wie bei 3.: Fallen in den Stammstand, dann Weitergreifen nacheinander in den Stammstand am entfernteren Stangenpaar, durch Armwippen gleichzeitig Zurückgreifen an das nähere Stangenpaar, Abwippen rückwärts in den Stand.
7. Auf dem Sturmbrett: Stand vorlings, Streckhang an zwei Stangen und durch Hangeln vorwärts mit Weitergreifen Wandershangeln abwärts, so daß beim letzten Stangenpaar der Boden erreicht ist.
8. Auf der Matte liegend, wie bei 2.: Körper und Beine heben und soweit rückwärts senken, bis die Fußspitzen hinter dem Kopf den Fußboden berühren, Rückbewegung und frei aufstehen.

*) Vorgeführt zum Bundessturnus in Spandau.

8. Auf dem Fußboden, wie bei 3.: Im Querstand links seitlings mit einem Schritt Abstand Seitpreizen links (hoch) und Einhängen des linken Fußrisses an der Stange, dann mit Hochhalte der Arme dreimal Seitbeugen rechts und Strecken, daselbe wiederholt.

B. Für Geübtere.

1. Auf dem Sturmbrett (zwei Schritte abgerückt, gute Hilfe auf dem Fußboden hinter dem 1. und 2. Stangenpaar): Fallen in den Stemmstand am 1. Stangenpaar, dann durch Armwippen gleichzeitig das nächste (also 2.) Stangenpaar erfassen in den Stemmstand, Armbeugen und Abschwingen in den Stand zwischen den Stangen.
2. Auf der Matte liegend wie bei A. 2.: Beinheben bis in das Nackenstehen, dann Aufdrehen in das Kopfstehen mit Beinanlegen, Senten und frei aufstehen.
3. Auf dem Fußboden, wie bei A. 3.: Aus dem Stand vorlings die inneren Fußtanten an die Stange von außen anlegen, die Hände fassen Schulterhoch zwei Stangen, dann durch Armwippen Handgelenke abwärts mit Hüftbeugen bis in den Sitz mit gestreckten Beinen (die Hände sind ca. 20 cm vom Boden), nun dasselbe aufwärts.
4. Auf dem Sturmbrett: An zwei Stangen Hangeln vorwärts mit jedesmaligem Schwingen des freien Armes durch die Tiefhalte und Weitergreifen (= Wanderhangeln) vorwärts (nicht abwärts, sondern in gleicher Höhe bleiben), Niedersprung beim Erreichen des letzten Stangenpaares.
5. Auf der Matte liegend wie bei A. 2.: Aufdrehen langsam in das Kopfstehen mit Beinanlegen, dann mit den Händen auf die Matte sitzen und Drücken in das Handstehen, wieder Senten, Abrollen und frei aufstehen.

Diese Art Übungen gestatten noch weitere Steigerungen: das Wanderhangeln kann aufwärts erfolgen, eventuell auch im Liegehang mit Beinanlegen an das nächste Stangenpaar. Das Aufdrehen in das Kopfstehen nicht aus der Rückenlage, sondern aus der Brücke, erst mit Abstoßen der Beine, dann für Befähigtere langsam als Kraftübung. Auch die Stemmstände können durch weiter Zurücktreten erschwert werden.

Der Inselkampf.

Ein amüsantes Spiel für Knaben. Man rikt oder markiert auf sonstige Weise einen je nach der Teilnehmerzahl 3—5 m im Durchmesser messenden Kreis auf den Boden. Dann teilt man die Spieler in zwei gleich starke Parteien ein und die eine besetzt den Kreis, die andre stellt sich außerhalb des Kreises rund um diesen herum. (Einige Schritte Abstand von der Kreislinie.) Die auf der Kreisfläche sind auf einer „Insel“, die anderen stehen im „Wasser“ als Schiedsrichter. Nun beginnt das Spiel: Jeder der auf der Insel Stehenden sucht seine Kameraden durch sanften Schiebedruck von der Insel zu drängen. Wer auch nur mit einem Bein (Arm, Hand usw.) außerhalb des Kreises den Boden berührt, muß auf Anruf der Schiedsrichter herunter von der Insel. Einer bleibt als Sieger übrig. Dann wechseln die Parteien die Rollen und schließlich kämpfen die beiden Sieger um den Parteisieg.

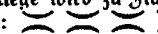
Reck (Sprunghoch).

Es versteht sich, daß die Reckhöhe der Kindergröße entsprechend Sprunghoch sein muß.

1. Zu dreien: Sprung in den Streckhang Kammgriffs, Niedersprung. Zweimal wiederholen.
2. Zu dreien: Sprung in den Streckhang Kammgriffs, Armbeugen, Armstrecken, Niedersprung.

Zwischenübung: Die ganze Riege nimmt flott Aufstellung zum Recke, Gesicht nach innen und die Arme gegenseitig auf die Schultern aufgelegt. Der Kreis ist also fest verbunden, dann folgt: Mehrmals vor und Rückswingen erst des linken, dann des rechten Beines, hierbei lasse man langsam vor- aber kräftig rückswingen, und beim Rückswingen eher Kumpfrück-, nicht aber -vorbeugen. (Zur Stärkung der Hüft- und Lendenmuskeln.)

3. Zu dreien: Sprung in den Streckhang Kammgriffs, mehrmals Griffwechseln zum Ristgriff und zurück zum Kammgriff, Niedersprung.
4. Zu zweien: Sprung in den Streckhang Kammgriffs, Griffösen links und halbe Drehung links um den griffesten rechten Arm mit Wiedererfassen der Stange Ristgriffs, Niedersprung. (Bei Geübteren kann verlangt werden, daß der griffreie Arm während der Drehung an den Oberschenkel angelegt wird.)

Zwischenübung: Die Riege wird zu Flankenpaaren, Rücken gegen Rücken, eingeteilt, so:  rücklings, Arm in Arm fassen. Mit gegenseitigem Anstemmen der Rücken mehrmals hinsehen in den Streckfuß (ohne die Armfassung zu lösen) und ebenso wieder aufsehen.

5. Hangeln über die ganze Länge der Stange, a) mit Kammgriff, b) mit Ristgriff, c) Kammgriffs mit Anheben.
6. Hangeln über die Länge der Stange mit fortgesetzten Drehungen wie bei 4. = „Drehhangeln“.

Schlussübung: Versuch des Aufzuges aus dem Streckhang Kammgriffs.

Barren. (Etwa 1,10 m hoch.)

Es wird vorausgesetzt, daß das Schwingen im Querstreckfuß schon sicher geübt ist, daß Kehre und Wende daraus als Niederprünge gelernt wurden und daß der Aufschwung rückwärts zum sicheren Bestand des Könnens der Riege gehört. Das wird normalerweise bei 13 bis 14 jährigen Knaben und auch Mädchen der Fall sein.

Mit kleinem Anlauf aus dem Querstand vorlings:

1. Sprung in den Innenquerfuß in der Mitte, Vorschwingen und sofort Kehre über den linken Holm.
2. Anlauf und Kehre rechts mit Viertel-Drehung links. (Hierbei ist zu Ende des Kehrschwunges der Holm mit beiden Händen ristgriffs erfasst.)
3. Anlauf und Kehre links mit Viertel-Drehung rechts, Vorschüpfen in den Hangstand, Rückhüpfen in den Seitstand vorlings.
4. Kehre und Hangstand wie bei 3., dem Hangstand folgt Hangzucken (oder Hangeln) zum Ristgriff am entfernteren Holm, Aufrichten durch die Spannbeuge in den Seitstand rücklings.
5. Wie 4., dem Hangstand am entfernteren Holm folgt Aufschwung rückwärts in den Liegestütz vorlings, Niedersprung rückwärts. (Beim Aufschwung kann, wenn nötig, zur Erleichterung ein Bein gebeugt etwas zurückgestellt werden zum besseren Schwüngholen.)


Dem Liegestütz aus mögen nun die verschiedensten Abgänge probiert werden. Auch Spreizübungen und Schraubenpreizen können folgen.

Reifenpringen.

Bei großer Riegenzahl und Gerätemangel bietet das Rohrreifenpringen eine recht schöne Abwechslung und zwar nicht bloß für Mädchen, sondern auch für Knaben ist es, insbesondere als Vorbereitung für die sportlichen Lauf- und Sprungübungen sehr wertvoll.

Man verschaffe sich wenigstens zwei 1,90 m lange Reifen, so daß immer gleich zwei Riegengeoffen springen können.

Die Ausgangsstellung ist: Arme in Beughalte, Reifen an den Enden gefaßt und im Halbkreisbogen nach aufwärts gehalten.

1. Acht Schlupfhüpfen am Ort mit Durchschlag*) vorwärts.
2. Acht Schlupfhüpfen am Ort mit Durchschlag rückwärts.
3. Acht Schlupfhüpfen am Ort mit abwechselndem Durchschlag vorwärts und rückwärts.
4. Acht Schlupfhüpfen am Ort mit halben unteren Durchschlägen (= der Reifen darf vorn und hinten nicht höher als wagerecht geschwungen werden).
5. Hüpfen wie 1.—4., aber mit gekreuzten Beinen = „Kreuzhüpfen“.
6. Achtmal Wechselhüpfen mit Durchschlag vorwärts. (= „Pferdchen“. Das linke Bein beginnt mit Vorspreizen und hüpfst zuerst auf, dann folgt der Hupf aufs rechte Bein. Immer soll das linke Bein gekrückt bleiben, also nicht gebeugt überhüpfen.)
7. Achtmal Wechselhüpfen mit Durchschlag rückwärts.
8. Achtmal Hüpfen auf einem Bein mit Durchschlag vorwärts oder rückwärts.
9. Acht Schlupfhüpfen mit Scherendurchschlag vorwärts. (= Die Arme sind dabei gekreuzt.)
10. Acht Schlupfhüpfen mit Scherendurchschlag rückwärts.
11. Achtmal Wechselhüpfen mit Scherendurchschlag vorwärts.
12. Achtmal Wechselhüpfen mit Scherendurchschlag rückwärts.
13. Zwei Abende, aber nur ein Reifen: Einer der Abenden hat in gewöhnlicher Weise den Reifen gefaßt, während der andere, das Gesicht zu ihm, vor ihm steht und sich leicht auf die Hüften des den Reifen haltenden stützt. Nun folgt in einer beliebigen oder vorgeschriebenen Art das Hüpfen mit Durchschlag vorwärts oder rückwärts. Also über beide Hüpfende.
14. Zwei Abende, aber nur ein Reifen: Beide stehen nebeneinander in Gegenstellung, so:  Nr. 1 hat den Reifen mit der

*) „Durchschlag“ = einen ganzen Kreis vorwärts.

linken Hand gefaßt. (Rechte Hand Hüftfäß.) Nr. 2 hat den Reifen mit der rechten Hand gefaßt. Nr. 1 hüpfet und Nr. 2 hilft den Reifen schwingen. Dabei kann nach acht oder vier Hüpfen gewechselt werden, indem beide eine halbe Drehung links resp. rechts ausführen, wodurch nun Nr. 2 unter den Reifen kommt und Nr. 1 schwingen hilft.



Bod.

Die folgenden Abungen, für 12—14 jährige Kinder berechnet, können auch von jüngeren geturnt werden, sofern kleine Abänderungen vorgenommen werden, zum Beispiel statt Grätsche nur Grättsch-aufsitzen, statt Hoche Versuch des Aufhockens uff. Die Höhe des Bodcs richtet sich ebenfalls nach dem Können der Kinder. Gebotere sollen im allgemeinen an das höhere Gerät gewöhnt werden.

Mit Anlauf:

1. Grätsche über den Bod quer. (Mehrernals stott hintereinander.)
 2. Grättsch-aufsitzen, Hüftstrecken in den Streckgrättschfäß (Arme seitheben), Senken mit Beinschließen nach vorn in den Streckfäß, Abfäßen vorwärts ohne Gebrauch der Hände.
 3. Grätsche über den Bod seit. (Mehrernals stott hintereinander.)
 4. Wendeaufsitzen links in den Streckgrättschfäß wie bei 2., Kumpfdrehen erst links, dann rechts mit Seithalte der Arme (mehrernals üben), Senken und Überspreizen rechts in den Quersfäß an der linken Bodseite, Niedersprung links seitwärts ohne Gebrauch der Hände.
 5. Knie sprung vom Bod seit. (Im Knien Hüften gestreckt, Arme in Seithalte.)
 6. Wendeaufsitzen rechts in den Grättschfäß, Aristen von innen an die vorderen Bodbeine, Arme seitheben und Kumpfrücksenken fast bis zur wagerechten Haltung des Körpers, Aufrichten und noch einmal Rückbeugen, Schließen der Beine nach vorn und Abfäßen vorwärts ohne Gebrauch der Hände.
 7. Hoche über den Bod seit.
 8. Sprung mit halber Drehung links in den Seitfäß auf dem Bod; der Vorturner drückt auf die gestreckt vorzuhaltenden Beine des Abenden, worauf dieser Kumpfrücksenken ausführt. (Dieses Rücksenken höchstens bis zur wagerechten Haltung des Oberkörpers.)
- Ist dann noch Zeit, so möge Flantenaufsitzen und Flante, sowie Kehre probiert werden.



Pferd (seit, mit Paufen).

Die Abungen a—d beginnen mit kurzem Anlauf, Sprung in den Stäß vorlings und sind widergleich zu turnen.

- a) 1. Aufhocken links.
2. Griff lösen und Kniestrecken links, Vorspreizen rechts.
3. Niedersprung vorwärts.
- b) 1. Aufhocken.
2. Griff lösen und Kniestrecken.
3. Niedersprung vorwärts.
- c) 1. Aufhocken.
2. Kniestrecken in den Stäß rücklings.
3. Niedersprung mit Viertel-Drehung links.
- d) 1. Durchhocken in den Stäß rücklings.
2. Halbe Drehung links in den Seitfäß am Hals.
3. Niedersprung mit Viertel-Drehung links.
- e) 1. Durchhocken in den Stäß rücklings.
2. Dreiviertel-Drehung und Schraubenspreizen rechts in den Grättschfäß.
3. Überspreizen links in den Quersfäß.
4. Niedersprung rechts seitwärts.
- f) 1. Durchhocken in den Stäß rücklings.
2. Halbe Drehung links, Aufhocken links.
3. Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den Grättsch-streckstand auf dem Hals und dem Kreuz.
4. Niedersprung vorwärts.
- g) 1. Durchhocken in den Stäß rücklings.
2. Halbe Drehung links, Aufhocken links.
3. Viertel-Drehung rechts, Rückspreizen rechts mit Aufspreizen rechts auf dem Kreuz, Viertel-Drehung rechts in den Grättsch-streckstand.
4. Niedersprung vorwärts.



Schautelringe.

Die Ringe sind für die durchschnittliche Größe der Kinder schulterhoch gestellt. Wo zwei oder mehrere Ringepaare nebeneinander sind und gleichzeitig benutzt werden können, soll es geschehen.

1. Erfassen der Ringe, soweit als möglich Rückwärtsgehen (Arme hierbei gestreckt), Sprung in den Bugehang und mehrernals Vor- und Rückschaukeln, Niedersprung rückwärts.

2. Erfassen der Ringe, Vorhüpfen in den Hangstand, Grifflösen links, Viertel-Drehung links und Seithochsprizen rechts (der linke Arm ist mit dem Fußboden wagerecht, in der Richtung des Kopfes festgestreckt), Rückbewegung in den Hangstand, widergleich, Rückhüpfen in den Streckstand.
3. Schaukeln wie bei 1., aber mit Anieheben.
4. Vorhüpfen in den Hangstand wie bei 2., Grifflösen links und halbe Drehung links mit Stütz der vorgestreckten linken Hand auf den Fußboden (Körper gestreckt, Kopf hoch), Rückbewegung, widergleich, Rückhüpfen in den Streckstand.
5. Schaukeln wie bei 1., aber der Absprung erfolgt (bei gleicher Höhe der Ringe) von einem etwa 50—60 cm hohem Kasten. (Später vom Bock oder Pferd.)
6. Vorhüpfen in den Hangstand wie bei 2., Grifflösen links und ganze Drehung links mit Wiebererfasfen des Ringes, widergleich, Rückhüpfen in den Streckstand.

Ist dann noch Zeit, dann soll bei reichhohen Ringen Schaukeln im Streckhang geübt werden. Jeder drei, höchstens fünf Schaukelschwünge, sonst müssen die anderen (bei einem Ringepaar) zu lange warten.

Tellerdrehen.

Für die Kleinen sind gelegentlich folgende Spiele amüsant, sie erziehen zur Aufmerksamkeit und blüßschnellem Eingehen auf unermutet herantretende Ereignisse.

Die Spieler stehen im Stützinnenzkreis. Inmitten desselben stellt der Vorturner einen Zinnteller auf die Kante und versetzt ihm drehende Bewegung. Er ruft dabei einen der Spielgenossen namentlich auf. Dieser hat nun schnell vorzuspringen und den Teller, bevor er zu Boden fällt, aufzuheben. Gelingt es ihm, so löst er den Vorturner ab. Gelingt es ihm nicht, dann bekommt er einen Plumpsackschlag und muß auf seinen Platz zurückkehren, worauf das Spiel von neuem beginnt.

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

Stoßstellen.

So wird das vorige Spiel auch genannt, wenn an Stelle des Tellers ein etwa zwei Meter langer Stock senkrecht in der Kreismitte aufgestellt wird.

Springen

über zwei hintereinander gespannte Schnuren.

Für geübte Schüler und Schülerinnen.

Die beiden Springständerpaare stehen bei den Anfangsübungen 50 cm auseinander, die Schnuren liegen 30 cm hoch.

A.

Mit kurzem Anlauf und Sprung über beide Schnuren:

- a) Absprung mit dem linken Bein (oder dem rechten).
- b) Absprung mit Viertel-Drehung links.
- c) Absprung mit beiden Beinen = „Schlußsprung“.
- d) Absprung mit Seitgrätschen = „Grätschsprung“.
- e) Wie d), aber mit Viertel-Drehung links.

Die Abungen sind auch mit weiteren Drehungen, ebenso mit allmählichem Höher- und Weiterstellen der Springeschnur auszuführen.

B.

Die beiden Springständerpaare stehen bei den Anfangsübungen 80 cm auseinander, die Schnuren liegen 30 cm hoch.

1. Mit kurzem Anlauf und Absprung mit einem Bein flüchtiger Niedersprung zwischen beide Schnuren und Schlußsprung über die entferntere.
2. Wie 1., aber mit Schlußsprung auch beim ersten Sprung.
3. Wie 2., aber mit Seitgrätschen (= „Grätschsprung“) bei jedem Sprunge.
4. Wie 1., aber mit Viertel-Drehung links beim ersten Sprunge, der der zweite Sprung erfolgt dann seitwärts.
5. Wie 4., aber beim zweiten Sprunge weitere Viertel-Drehung links, also Sprung rückwärts.

Widergleich und mit ähnlichem Weiterrücken und Höherstellen besonders der näheren Schnur.

Freiübungen für Mädchen.

Gefurnt an der Bundesesohule von einer Mädchenklasse anlässlich der Sitzung des Bundesturnauschusses am 10. November 1920.

Aufstellung in Stützreihe.

Richtung — Drehungen.

Gehen am Ort mit hohem Anieheben und Kettenesohluß vorlings der Arme.

Abzugswechsel.

- a) 1.—4. Gehen am Ort.
5. u. 6. Zweimal Hüpfen links mit Vorspreizen rechts.
7. u. 8. Schlüßhupf.
Mehrere Male wiederholen.
- b) 1.—4. Gehen am Ort.
5.—7. Schwenkhupf links am Ort.
8. Schlüßhupf.
Mehrere Male wiederholen und auch widergleich üben.

Warmmacher in der Stirnreihe. $\frac{2}{4}$ -Takt.*)

1. Vorhochschwingen der Arme.
 2. Rumpfoorbeugen mit Vorabschwingen der Arme.
 3. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
 4. Rumpfrückbeugen mit Armbeugen zur Stoßhalte.
 5. Rumpfstrecken mit Hochstoßen.
 6. Rumpfoorbeugen mit Vorabschwingen der Arme.
 7. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
 8. Vorabschwingen der Arme.
- Wiederholung.

Warmmacher in der Flankenreihe. $\frac{2}{4}$ -Takt.

1. Sprung in den Seitgrätschstand und Seitsschwingen der Arme.
 2. Rumpfsieitbeugen links.
 3. Rumpfstrecken.
 4. Rumpfsieitbeugen rechts.
 5. Rumpfstrecken.
 6. Tiefes Aniebeugen im Seitgrätschstand und Beugen der Arme in die Stoßhalte.
 7. Aniestrecken und Seitstoßen.
 8. Sprung in die Grundstellung mit einem Handklapp und Senten der Arme.
- Wiederholung.

Aufstellung in geöffneten Stirnviererreihen.
Freiübungen. $\frac{2}{4}$ -Takt (Polka).

I.

- a) 1. Seitstellen links und Beugen der Arme in die Stoßhalte.
2.—4. Verweilen.
5. Schlüßstellen links, Heben in den Zehenstand und Seitstoßen.

*) $\frac{2}{4}$ -Takt = eine Taktzeit Pause hinter jeder Bewegung.

6. Armbeugen in die Stoßhalte.
7. Seitstoßen.
8. Abschwingen der Arme.
- 9.—16. Widergleich.

- b) 1.—4. Vorhochschwingen der Arme und Heben in den Zehenstand.
5.—8. Tiefes Aniebeugen und Seitsschwingen der Arme.
9.—16. Rückbewegungen.

II.

- a) 1. Vorstellen links mit Beugen der Arme in die Stoßhalte.
2.—4. Verweilen.
5. Schlüßstellen links, Heben in den Zehenstand mit Hochstoßen der Arme.
6. Armbeugen in die Stoßhalte.
7. Hochstoßen.
8. Vorabschwingen der Arme.
9.—16. Widergleich.
- b) 1.—4. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
5.—8. Sohlenstand und Rumpfrückbeugen mit Seitfenten der Arme in die Seithalte.
9.—16. Rückbewegungen.

III.

1. Seitstreiten links mit Seitsschwingen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Schlüßtritt links, Heben in den Zehenstand mit Armbeugen in die Schlaghalte.
6. Seitsschlagen.
7. Armbeugen in die Schlaghalte und Seitsspreizen links.
8. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen der Arme.
9. Viertel-Drehung links, Niederknien rechts mit Verschränken der Arme auf dem Rücken.
- 10.—12. Verweilen.
13. Aniestrecken, Drehung nach vorn, Seitsspreizen links und Seitsschwingen der Arme.
14. Schlüßtritt links mit Abschwingen der Arme.
15. u. 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.

Ordnungsübung.

- 1.—4. Mit Drehung zur Paarmitte Vorwärtsgehen und Schließen der Paare zum Ring (Fassung Hand in Hand).

- 5.—8. Zweimal Galopp hüpfen links seitwärts im Ring und ein Schlupfhupf (also Platzwechsel (S)).
- 9.—12. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme (Fassung bleibt).
- 13.—16. Kumpfsseitbeugen nach dem 1. Paare.
- 17.—20. Kumpfstrecken.
- 21.—24. Grundstellung.
- 25.—28. Wie 5.—8.
- 29.—32. Öffnen der Paare und Zurückgehen zur Ausgangsstellung.

IV.

1. Vorschreiten links mit Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Schlupftritt links mit Beugen der Arme in die Nackenhalte.
6. Hochstrecken der Arme.
7. Hüftstöß mit Rückpreizen links.
8. Weites Rückschreiten links, Kniebeugen rechts mit Hochstrecken der Arme.
9. Niederknien links, Kumpfrückbeugen mit Schwingen der Arme durch die Vor-, Tief- und Seithalte in Rundhochhalte über dem Kopf.
- 10.—12. Verweilen.
13. Kumpfstrecken, Kniestrecken, Rückpreizen links mit Hochstrecken der Arme.
14. Schlupfstellen links und Vorabschwingen der Arme.
15. u. 16. Verweilen.

Ordnungsübung.

- 1.—4. Zusammengehen zum Ring zu vieren (Handfassung).
- 5.—8. Galopp hüpfen links seitwärts im Ring und Schlupfhupf.
- 9.—12. Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochschwingen der Arme (Fassung bleibt).
- 13.—16. Kumpfvorbeugen mit Vorab- und Rückhochschwingen der Arme.
- 17.—20. Kumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
- 21.—24. Sprung in die Grundstellung.
- 25.—28. Wie 5.—8.
- 29.—32. Öffnen des Ringes und Zurückgehen in die Ausgangsstellung.

Übungen mit dem großen Schwingseil.

Das fingerstarke, etwa 8 m lange Seil wird entweder an einem Ende am Reckpfosten oder dergl. in Schulterhöhe befestigt und durch

den oder die das andere Ende haltende Vorturnerin geschwungen. Oder zwei Vorturner halten die Enden des Seiles und verfehen dasselbe in reichlich über kopfhoch gehende, kreisende Schwungbewegungen.

A.

Vor dem Üben wird das ruhig hängende Seil so gehalten, daß die Mitte den Boden berührt, erst nach dem Herantreten der Schülerinnen beginnt das Kreis-schwingen desselben mit folgenden Abungen:

1. Dem Seil den Rücken zugewendet fortgesetzt Schlupfhüpfen über das Seil.
2. Wie 1., aber die rechte Seite ist dem Seil zugewendet.
3. Wie 1., aber die linke Seite ist dem Seil zugewendet.
4. Wie 1., aber das Gesicht dem Seil zugewendet.
5. Wie 1., aber zwei Schülerinnen, mit Fassung Hand in Hand, üben.
6. Wie 2. u. 3., aber zwei Schülerinnen, mit Handfassung und Gesicht gegen Gesicht.
7. Wie 6., aber zwei Schülerinnen, Rücken gegen Rücken ohne Handfassung.
8. Wie 4., aber zwei Schülerinnen, mit Handfassung.
- 9.—16. Wie 1.—8., aber mit hüpfen auf einem Bein.

Die Einzelübungen auch mit Vor-, Seit- und Hochschwingen der Arme, oder mit Belastung der Hände durch kleine Hanteln, und mit Drehungen. Die Abungen zu zweien auch mit gegenseitigem Auflegen der Hände auf Hüften und Schulter oder mit Ketten-schluß vorlings oder rücklings.

B.

Durchlaufen, das Seil wird den Abenden kopfwärts entgegengeschwungen.

1. Durchlaufen mit gewöhnlichen Lauffschritten.
2. Durchlaufen mit Galopp hüpfen rechts oder links seitwärts.
3. Durchlaufen wie bei 1. u. 2., aber zu zweien oder zu dreien mit Fassung wie bei A.
4. Alle Abungen auch bei fußwärts entgegengeschwungenem Seil.

C.

Durchlaufen, gleichzeitig von zwei Seilen.
Wie die Abungen von B, aber mit Anlauf von zwei Seilen her.

Schaukelred (Kniehoch).

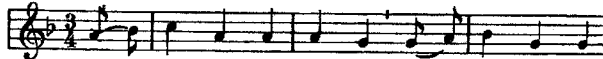
Mit Griff an den Seilen in Reichhöhe:

1. Aufsteigen links und Vor- und Rückschwüngen des rechten Beines, Absteigen vorwärts.
2. Aufsteigen links mit Vorspreizen rechts, dann Kniebeugen und -strecken links, Absteigen rückwärts.
3. Rückwärtsgehen und Aufsteigen in den Schlußstand, Vor- und Rückschaukeln und Absteigen am Ende des Rückschaukelns.
4. Wie 3., aber mit Kniewippen am Ende jedes Rückschaukelns.
5. Kniebeugen am Ende des Vorschaukelns und Kniestrecken beim nächsten Vorschaukeln.
6. Kniebeugen am Ende des Rückschaukelns und Vorspreizen links am Ende des Vorschaukelns, nach mehrmaligem Schaukeln Kniestrecken und Absteigen rückwärts.
7. Am Ende des Vorschaukelns Kniebeugen links und Aufstehen rechts nach mehrmaligem Schaukelnschwünge, Kniestrecken und Absteigen rückwärts.
8. Schaukeln im Streckstand zu zweien in Gegenstellung.

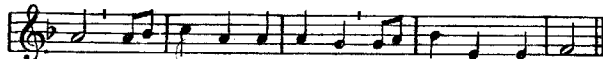
Die Tiroler sind lustig.*)

(Drei Formen eines alten, schönen Kinderjokes.)

Mäßig bewegt.



1. Die Ti - ro - ler sind lu - stig, die Ti - ro - ler sind



froh, sie trin - ken ein Gläs - chen und ma - chens dann so:

2. Erst dreht sich das Weibchen, dann dreht sich der Mann, dann fassen sich beide und tanzen zusamm.

Die Kinder stehen mit dem Gesicht einander gegenüber und bilden zwei Reihen, die einen Schritt weit voneinander entfernt sind. Eine Reihe bilden die Männchen, die andere die Weibchen; die einzelnen Spieler haben eine Armlänge Abstand voneinander. Zu den ersten

*) Aus „Spiele mit“, Arbeiter-Turnverlag.

Worten von Vers 1 klappen die Kinder mit den Händen und marschieren am Ort. Bei den Worten: „Sie trinken ein Gläschen“, ahmen sie die Tätigkeit des Trinkens nach. Bei Vers 2 dreht sich erst die Reihe der Weibchen, dann die der Männchen einmal ganz herum; dann erfassen sich je zwei sich gegenüberstehende Spieler und tanzen einmal links herum.

Umsänt ist auch eine andere Spielform:

Es werden zwei Kreise gebildet, ein großer und ein kleiner. Die Bewegungen zum Text sind ganz wie bei der ersten Form. Nur stehen die Weibchen hier im kleinen Kreise und die Männchen im großen. Wenn bei: „Erst dreht sich“ usw. das Wort „Weibchen“ gefungen wird, winken die Weibchen je einem Männchen. Das gewählte Männchen kommt, sich drehend zum Weibchen, „sie fassen sich beide und tanzen zusamm'a“. Die gewählten Männchen beginnen das neue Spiel als Weibchen.

Eine dritte Spielweise ist die folgende, wobei zu obiger Melodie ein anderer Text gefungen wird:

1. Die Tiroler sind lustig, die Tiroler sind froh, sie verkaufen ihre Betten und schlafen auf Stroh. La la.
2. Ein Ochse und ein Esel, eine buntschek'ge Kuh, die schenkt mir mein Vater, wenn ich heiraten tu. La la.
3. Nun bin ich verheirat', was hab ich davon? Eine Stube voll Kinder und 'nen brummigen Mann. Mm, la la.

Die Kinder bilden einen Kreis. Beim 1. Vers klatschen alle in die Hände und machen zum Schluß die Gebärde des Geldzählens, indem sie Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand reibend über die offene Linde gleiten lassen; dann folgt die Nachahmung des Schlafens. Beim 2. Vers sind die Hände auf die Hüften gestützt, die Kinder verbeugen sich beim Singen je zwei und zwei zueinander abwechselnd nach beiden Seiten und drehen sich bei „heiraten“ einmal um sich selbst. Der 3. Vers wird langsam und klagend gefungen, am Anfang mit in Tiefhalte gefalteten Händen. Bei „eine Stube voll“ usw. wird mit der rechten Hand die Größe verschieden großer Kinder angedeutet. Nach „brummigen Mann“ brummen alle einmal. Nach jedem Vers wird mit taktmäßigem Handeklatschen und „la la“ die Melodie wiederholt und dabei mit rechtsum auf der Kreisbahn herumlaufen.

Habicht und Sperling.

Ein Kinderlauffpiel.

Spielgedanke: Rechts und links Gestrüpp, in der Mitte eine Gasse, in welcher sich Sperlinge aus irgendeinem Grunde zusammengefunden haben. Plötzlich taucht aus einer Ecke der Habicht auf, um sich einen fetten Bissen zu holen. Auf den Warnungsruf der Sperlinge „Der Habicht kommt“ fliehen alle ins Gestrüpp. Wer erwischt wurde, wird nunmehr Habicht.

Das Gestrüpp wird von zwei Stirnlinien gebildet, welche aus Sechser- oder Achterreihen bestehen. Alle Einer begeben sich als Sperlinge nach der Mitte und bilden einen Kreis. Einer davon versteckt sich hinter dem Gestrüpp, er ist der Habicht. Während die Sperlinge im Kreise herumziehen oder springen, oder in der Anlebeuge herumhüpfen, erscheint der Habicht und versucht einen Sperling zu schlagen. Da fliehen die Sperlinge hinter das Gestrüpp. Das Spiel wiederholt sich mit denselben Spielern, wenn der Habicht leer ausgehen mußte. Im andern Falle treten die Zweier in die Gasse und so fort bis alle durch sind. Die in den Stirnlinien stehenden Spieler haben die Hände gefaßt. In das Gestrüpp kann der Habicht nicht hinein folgen.




Freiübungen für Mädchen. ^{2/4}-Takt.

1. Übung.

1. Seithochschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand.
 - 2.—4. Verweilen.
 - 5.—8. Langsam tiefes Anlebeugen und Seitenten der Arme.
 9. Aniestrecken (Zehenstand) und Seithochschwingen der Arme.
 - 10.—12. Verweilen.
 13. Seitabschwingen der Arme — Sohlenstand.
 - 14.—16. Verweilen.
- Einmal wiederholen.

1. Zwischenübung.

- a) 1.—4. Mit entsprechender Drehung der Rollen Schließen der Paare mit drei Schritten und einem Schlußtritt (siehe ) nebenstehende Abbildung), Fassung Hand in I. II. III. IV. Hand, zum kleinen Ring. Rollen.
- 5.—8. Drei Galopp hüpfen links im kleinen Ring mit einem Schlußhupf (also Platzwechsel).

- b) 1. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Seithochschwingen der Arme (Hände bleiben gefaßt).
 - 2.—4. Verweilen.
 5. Seitabschwingen der Arme (Hände bleiben gefaßt) und Kumpfschwingen nach vorn (nach dem ersten Paare hin).
 - 6.—8. Verweilen.
 9. Kumpfstrecken mit Seithochschwingen der Arme.
 - 10.—12. Verweilen.
 - 13.—16. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme.
- c) 1.—4. Wie a) 5.—8.
- Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

2. Übung.

1. Vorschreiten links mit Vorschwingen der Arme.
 - 2.—4. Verweilen.
 - 5.—8. Langsam Vorhochheben der Arme mit Heben in den Zehenstand.
 9. Kumpfschwingen mit Vorabschwingen der Arme.
 - 10.—12. Verweilen.
 13. Kumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme und Vorpreizen links.
 14. Schlußtritt links mit Vorabschwingen der Arme.
 15. u. 16. Verweilen.
- Hierauf widergleich.

2. Zwischenübung.

- a) 1.—8. Wie bei der 1. Zwischenübung 1.—8.
 - b) 1. Die geradzahlgigen Rollen: Vorpreizen links mit Seitabschwingen der Arme (Hände bleiben gefaßt).
 - 2.—4. Verweilen.
 4. Rückschwingen des linken Beines mit Kumpfschwingen in die Standwage.
 - 6.—8. Verweilen.
 9. Kumpfschwingen mit Vorschwingen des linken Beines.
 - 10.—12. Verweilen.
 13. Schlußstellen links.
 - 14.—16. Verweilen.
- Die Ungeradzahlgigen unterstützen die die Standwage Abenden.
- c) 1.—4. Wie bei der 1. Zwischenübung 5.—8.
 - 5.—8. Öffnen der Paare. (Alle auf ihren Platz).
- Das Ganze mit der Hauptübung beginnend, wiederholen. Bei der Zwischenübung turnen aber die Ungeradzahlgigen das Wagestehen.

3. Übung.

1. Seitwärts gehen links mit Seitenschwüngen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
- 5.—8. Langsam Seitwärtsheben der Arme mit Heben in den Zehenstand.
9. Rumpfschwenken links mit Seitenschwüngen der Arme.
- 10.—12. Verweilen.
13. Rumpfstrecken, Seitwärtsheben der Arme und Seitwärtsziehen links.
14. Schlußschritt links mit Seitwärtschwenken der Arme.
15. u. 16. Verweilen.

3. Zwischenübung.

- a) 1.—4. Mit entsprechender Drehung Zusammengehen zum Ring zu Vierern (siehe die Abbildung), Fassung Hand in Hand.



- 5.—8. Wie bei der 1. Zwischenübung 5.—8. Dadurch kommen die 1. auf den Platz der 3., und die 2. auf den Platz der 4. usw.

- b) 1. Zehenstand mit Vorwärtschwenken der Arme (die Hände bleiben gefaßt).

I. Rotte II.

- 2.—4. Verweilen.
 5. Tiefe Kniebeuge mit Vorwärtschwenken der Arme.
 - 6.—8. Verweilen.
 9. Kniestrecken mit Vorwärtschwenken der Arme.
 - 10.—12. Verweilen.
 13. Vorwärtschwenken der Arme.
 - 14.—16. Verweilen.
- c) 1.—4. Wie bei der 1. Zwischenübung 5.—8.
- 5.—8. Öffnen des Ringes. Zum Schluß stehen alle auf ihrem ursprünglichen Platze.
- Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

4. Übung.

1. Rückwärts gehen links mit Vorwärtschwenken der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
- 5.—8. Langsam Seitwärtsheben der Arme mit Rumpfrückbeugen.
9. Rumpfstrecken, Niederknien links mit Verschränken der Arme auf dem Rücken.
- 10.—12. Verweilen.
13. Kniestrecken, Rückwärtsziehen links mit Seitenschwüngen der Arme.
14. Schlußschritt links mit Seitwärtschwenken der Arme.
15. u. 16. Verweilen.

4. Zwischenübung.

- a) 1.—8. Wie bei der 3. Zwischenübung 1.—8.
- b) 1. Heben in den Zehenstand mit Vorwärtschwenken der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
 5. Sohlenstand und Rumpfvorbeugen mit Vorab- und Rückschwenken der Arme.
 - 6.—8. Verweilen.
 9. Rumpfstrecken mit Vorwärtschwenken der Arme.
 - 10.—12. Verweilen.
 13. Vorabchwenken der Arme.
 - 14.—16. Verweilen.
- c) 1.—4. Wie bei der 3. Zwischenübung 5.—8.
- 5.—8. Öffnen des Ringes auf die alten Plätze.
- Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

Freiübungen für Knaben.

1. Übung.

1. Seitwärts gehen links mit Vorwärtschwenken der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Rumpfvorbeugen mit Vorabchwenken der Arme.
- 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.

Widergleich.

1. Zwischenübung.

- 1.—8. Acht Schrittzeiten Gehen am Ort.
9. Vorspreizen links mit Vorwärtschwenken der Arme.
10. Verweilen.
11. Schlußstellen links mit Abchwenken der Arme.
12. Verweilen.
- 13.—16. Dasselbe mit dem rechten Bein.

Wiederholung, mit Gehen am Ort beginnend.

Hierauf die 1. Übung und 1. Zwischenübung wiederholen.

2. Übung.

1. Seitwärts gehen links mit Seitenschwüngen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung links (die Arme bleiben in Seithalte).
- 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.

Widergleich.

2. Zwischenübung.

- 1.—8. Acht Schrittzeiten Gehen am Ort.
9. Seitpreizen links mit Seitsschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Schlußstellen links mit Seitabsschwingen der Arme.
12. Verweilen.
- 13.—16. Dasselbe mit dem rechten Beine.
Wiederholung, mit Gehen am Ort beginnend.
Hierauf die 2. Abung und die 2. Zwischenübung wiederholen.

3. Abung.

1. Vorschreiten links mit Vorschwingen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Kniebeugen links mit Armbeugen zur Stoßhalte.
- 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.
Widergleich.

3. Zwischenübung.

- 1.—8. Acht Schrittzeiten Gehen am Ort.
9. Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
10. Verweilen.
11. Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.
Wiederholung, mit Gehen am Ort beginnend.
Hierauf die 3. Abung und die 3. Zwischenübung wiederholen.

4. Abung.

1. Seitsschreiten links mit Seitsschwingen der Arme.
- 2.—4. Verweilen.
5. Knie- und Rumpfbiegen links (der linke Arm schwingt dabei auf den Rücken und der rechte Arm gebeugt über den Kopf, Blick nach oben).
- 6.—8. Verweilen.
- 9.—16. Rückbewegungen.
Widergleich.

4. Zwischenübung.

- 1.—8. Acht Schrittzeiten Gehen am Ort.
9. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Seithochschwingen der Arme.
10. Verweilen.

11. Rumpfrückbiegen mit Seitsschwingen der Arme (Kammhalte).
12. Verweilen.
- 13.—16. Rückbewegungen.
Wiederholung, mit Gehen am Ort beginnend.
Hierauf die 4. Abung und die 4. Zwischenübung wiederholen.

Keck, brusthoch.

Übungen für 12—14jährige.

- Alle Übungen beginnen aus dem Seitstand vorlings ristgriffs.
1. Leichtes Kniebeugen und Durchhoden links in den Knieleiegehang, Zurückhoden in die Kniebeuge und Kniestrecken.
 2. Leichtes Kniebeugen, Durchhoden links und Strecken in den Sturzhang mit queraegrätschten Beinen, Durchhoden rechts und Drehen rückwärts in den Stand mit gebeugten Hüften, Grifflösen und Aufrichten.
 3. Als Zwischenübung: Sprung in den Stütz vorlings, Vorwärtsstufen in das Wageliegen mit griffesten Händen auf der Rückstange, Rückbewegung und Niedersprung.
 4. Leichtes Kniebeugen, Durchhoden und Kniestrecken in den Sturzhang rücklings, Drehen rückwärts in den Hangstand, Vorwärtslaufen und Aufrichten in den Seitstand rücklings.
 5. Vorhüpfen in den Hangstand, Beinheben und Durchhoden in den Hangstand, Grifflösen links und rechts nacheinander in den Liegestütz auf dem Boden, Aufrichten durch Rückstützen der Hände in den Stand (Füße bleiben fest).
 6. Als Zwischenübung: Wageliegen wie Abung 3, aber mit Grifflösen und Tiefsschwingen der Arme.

Kletterstangen, senkrecht.

- Erlernung des Kletterschlusses und des Kletterns an einer Stange.
- Die Turnenden stehen, je nach Vorhandensein von Kletterstangen, in Vierer- oder Sechserstufenreihen eingeteilt. In 16 Lauffschritten erfolgt der Amarsch von vorn und in ebensoviel Lauffschritten der Umarsch (siehe Abbildung) zur neuen Aufstellung.
- Nächstehende Übungen werden empfohlen, in den Turnstunden als Gemeinsamungen von einer oder mehreren Riegen an Stelle von Freiübungen oder Spielen durchturnen zu lassen und zwar als Taktturnen.



1. Griffassen mit beiden Händen reichhoch = 1. Anlegen des gebeugten rechten Beines an die Stange (Knie nach außen = 2. Rückbewegungen = 3. u. 4.
2. Griffassen und Anlegen rechts wie Übung 1 (aber in einer Taktzeit) = 1. Rückbewegung = 2. Wideregleich = 3. u. 4. Wiederholung = 5.—8
3. Griffassen und Anlegen rechts, wie Übung 2 = 1. Schließen des Kletterschlusses durch Auslegen des linken Beines = 2. Rückbewegungen = 3. u. 4. Wideregleich = 5.—8.
4. Sprung in den Kletterschluß = 1. Niedersprung = 2. Wiederholung = 3.—8.
5. Sprung in den Kletterschluß = 1. Armbeugen = 2. Armstrecken = 3. Niedersprung = 4. Wiederholung = 5.—8.
6. Sprung in den Kletterschluß = 1. Armbeugen = 2. Hüftbeugen und Knieheben = 3. Rückbewegung und Niedersprung = 4. Wiederholung = 5.—8.
7. Kletterschluß — Arm- und Hüftbeugen und Knieheben — dann Höhergreifen der Hände nacheinander — Niedersprung.
8. Alle Bewegungen wie bei Übung 7 mehrmals hintereinander, so daß das Aufwärtsklettern vollendet wird.

NB. Beim Abwärtsklettern ist die gleiche Bewegung vorzunehmen wie aufwärts. — Niemals herunterrutschen!



Ausschnitt aus einer Knabenfarnfunde.

1. Flotter Anmarsch in Plankenreihe. „Halt!“
2. a) Acht Schrittzeiten Gehen am Ort mit hohem Knieheben. (Hierbei legen die Knaben ihre Hände auf die Schultern des Vordermanns. Der Vordermann stützt die Hände auf die Hüften.)
b) Die Schulterfassung bleibt und es erfolgt Hüpfen in den Seitgrätschstand und hierauf Kreuzhupf (rechts hinter links), diese Hüpfform viermal = 8 Schrittzeiten.
c) und d) wie a) und b).
3. a) Acht Schrittzeiten gehen am Ort. (Immer mit Schulterfassung.)
b) Jeder Zweite: Sprung in den Stütz auf den Schultern des Ersten, drei Schrittzeiten dort verweilen, Niedersprung, drei Schrittzeiten verweilen, dann
c) Acht Schrittzeiten Gehen am Ort mit halber Drehung rechts, und d) wie b). Hierauf:

4. Acht Schrittzeiten Gehen am Ort (immer mit hohem Knieheben) und Viertel-Drehung links zur Stirnreihe.

5. a) Vorfallen in den Liegestütz und sofort Legen auf den Bauch. (Hierbei sollen die Unterschenkel rückwärts gehoben werden und die gleichfalls rückwärts gehobenen Arme erfassen mit den Händen das Fußgelenk = „Wiegemeßer“.)

Vorfallen, Einnehmen und Verweilen in dieser Stellung dauert acht Schrittzeiten, dann folgt:

b) Hohes Aufbäumen des Brustteils mit dem Kopfe = vier Schrittzeiten, Senken (aber immer mit Fußfassung) wieder vier Schrittzeiten.

c) Wiederholung von b).

d) Auf! in den Stand und Gehen am Ort = 8 Schrittzeiten.

6. Viertel-Schwenkung rechts zu Vieren mit Ketenschluß vorlings und vier Zeiten Gehen am Ort (= 8 Schrittzeiten). (S. Abbildung.)

7. a) Vorhochschwingen der gefaßten Arme.

b) Verweilen.

c) Vorabschwingen der Arme mit Kumpfoorbeugen.

d) Verweilen.

e) Kumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.

f) Verweilen.

g) Vorabschwingen der Arme.

h) Verweilen.

Diese Übung einmal wiederholen, zusammen 16 Schrittzeiten.

8. Die Geradzähligen reihen sich mit zwei großen Schritten vor die Ungeradzähligen jeder Reihe und drehen sich links zu ihnen um, zusammen 8 Schrittzeiten,

so:) () () () ()
) () () () () ()

9. a) Die Geradzähligen Kniebeugen in den Hochstützstand.

b) Dieselben Hochschwingen ins Handstehen, die Ungeradzähligen erfassen die Beine.

c) Zurück in den Hochstützstand.

d) Grundstellung.

Diese Übung im $\frac{1}{4}$ -Takt. Dann Wiederholung von den Ungeradzähligen = 2×16 Zeiten.

10. a) Mit vier Nachschritten gehen die Paare noch weiter nach außen (öffnen) und Gehen vier Schritte am Ort.
 b) Die dem Publikum zugetehrte Reihe der Knaben kniet blüßschnell zur Bank nieder und schon beginnen die andern ihren Anlauf (nach vorausgegangener Viertel-Drehung) zu einem Aberschlag über die Bank.
 c) Dieselben mit Aberschlag an ihre Plätze zurück.
 d) u. e) Das gleiche, aber mit vertauschten Rollen.
 f) Gehen am Ort und dabei gehen diejenigen Paare, die vordem die Handstände zusammen machten, bis auf Handfassung zueinander.
11. a) Ausfall rechts mit Handfassung rechts und sofort
 b) Grifflösen und Untergriß zum Ringen fassen (der linke Arm kommt unter den rechten des Gegners).
 Zwei Schrittzeiten Pause.
 c) Herumwerfen der vorher dazu bestimmten in die hangstand-artige Lage (Fassung bleibt).
 Drei Schrittzeiten Pause.
 d) Wieder hochrichten.
 e) Ausgangsstellung.

Hierauf dasselbe genau so begonnen noch einmal, aber der andere wird herumgeworfen.

12. Acht Schrittzeiten Gehen am Ort, beim achten Schritt blüßartig Fallen zum Schneiderfuß.
13. a) Vier Zeiten Kumpfdrehen links mit Armseithalte.
 b) Dasselbe rechts.
 c) Wieder links.
 d) Auf und in Stirnreihe antreten. (S. Abbildung).

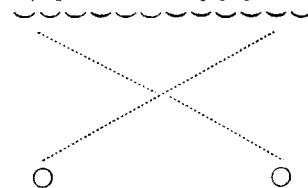
Die schwedische Bank, umgekehrt als Schwebefante, wird herangebracht, und:

- a) Alle laufen einmal über die Kante.
 b) Die Hälfte tritt vorlings zur Kante an und es erfolgt:
 1. Vorbeugen und Fassen der Kante.
 2. Rückhüpfen in den Liegestütz.
 3. Ein Bein heben — senken — widergleich.
 4. Armbeugen — -strecken. Mehrmals.

- c) Die andere Hälfte tritt hinter die Abenden und aufs Zeichen heben die die Beine der Liegestützenden bis Hüfthöhe, dann folgt von den Liegestützenden Vorheben und Senken eines Armes, dann des andern, Rückbewegung in die Grundstellung und Schlußhupf über die Kante.

Dasselbe üben dann die, die jetzt den Liegestütz gehalten hatten. Die Kante wird auf zwei Turnböcke hochgelegt und ein kleiner Springkasten zum Aufsteigen vorgestellt. Hierauf:

- Schwebegehen über die Kante.
- Schwebegehen über die Kante, aber in der Mitte des Weges wird dem Käufer ein Faustball entgegengeworfen, den er fängt und zurückwirft.
 Geübte werfen während des Gehens den Ball nochmals hin und her.
 Nun wird die Kante entfernt und die Böcke zum Springen aufgestellt, so wie die folgende Abbildung zeigt.



Das Springen erfolgt gleichzeitig von den beiden Enden der Reihe mit Kreuzen des Anlaufs, wie vorstehende Abbildung zeigt, geprungen wird:

- a) Gräßsche. — b) Hocke. — c) Gräßsche rückwärts. — d) Aberschlag. — e) Hecht.

Abmarsch. Alles muß flott hintereinander erfolgen und sehr straff geübt werden.

Aus einer Mädchenturnstunde.

Aufstellung: —————
 Fassung: Kettenanschluß vorlings.

A. Einleitende Übungen in der Stirnreihe.

Musik: Variationen nach dem Liebe „Das Wandern ist des Müllers Lust.“ (Noten umstehend.)

Das Wandern ist des Müllers Lust.



- a) 1.—16. Sechzehn Schritte am Ort.
- b) 1.—16. Sechzehn Lauffschritte am Ort.
- c) 1. Zehenstand, Vorhochschwingen der Arme (die Hände bleiben gefaßt).
2. Verweilen.
3. Rumpfvorbeugen, Vorabschwingen der Arme.
4. Verweilen.

Dasselbe noch dreimal wiederholen, beim drittenmal = 15. Zeit Sohlenstand und Vorabschwingen der Arme, 16. Verweilen.

- d) 1. Vorspreizen links und Hüpfen rechts.
2. Kreuzen links vor rechts und Hüpfen rechts. } Schwenk-
3. Wie 1. } hüpfen!
4. Schlusshupf.
- 5.—8. Wie 1.—4., nur wird das rechte Bein geschwenkt.
- 9.—12. Wie 1.—4. (links schwenkt).
- 13.—16. Wie 5.—8. (rechts schwenkt).

- e) 1.—16. Sechzehn Schritte am Ort.

Bei dem nun folgenden Schluß wird das linke Bein hinter dem rechten getreuzt und die ganze Reihe legt sich sofort auf den Rücken (= Fallung bleibt; Umfallen = Fallübung!).

Alle Bewegungen von a) bis zum Umfallen erfolgen ohne Pause! Aus dem Liegen wird zur Freiübungsaufstellung gelaufen:



Haltungsübungen auf Zuruf.

1. Langsam heben in den Zehenstand mit Rückhochheben der Arme.
2. Langsam Rumpfsenken vorwärts.
3. Langsam Rumpfsheben.
4. Langsam Rumpfsenken.
5. Langsam Rumpfvorbeugen, Tiefsenken der Arme.
6. Langsam Rumpfsheben.
7. Grundstellung.

B. Freiübungen. ($\frac{3}{4}$ -Takt.)

Musik: „Erika Polta-Majurka“ von Rich. Eilenberg, op. 82.

Das Musikstück muß umgestellt werden und zwar so, daß das 16 taktige (= 48 Schrittzeiten) Trio zuerst, also zu der Hauptübung und dann 16 Takte (= 48 Schrittzeiten) des ersten Teiles des Musikstückes zu der Schrittübung gespielt wird.

1. Übung.

(16 Takte = 48 Schrittzeiten.)

- a) 1. Seitpreizen links und Armbeugen in die Stoßhalte.
2. Seitstreiten links und Seitstrecken der Arme.
3.—6. Verweilen.
- b) 1. Seitpreizen links, Seithochschwingen des linken Armes und Legen des rechten Armes auf den Rücken.
2. Kreuztritt links hinter rechts und Beugen des linken Armes in die Rundhochhalte über den Kopf. (Blick über die rechte Schulter.)
3.—6. Verweilen.
- c) 1. Seitpreizen links und Seitsschwingen der Arme.
2. Seitstellen links.
3.—6. Verweilen.
- d) 1. Seitpreizen links und Armbeugen in die Stoßhalte.
2. Schlüsselstellen links (Zehenstand) und Abwärtsstrecken der Arme.
3. Senken in den Sohlenstand.
4.—6. Verweilen.
- e)—h) Widergleich.

Schrittübungen.

16 Takte = 48 Schrittzeiten.

(In der 1. Zeit „Knochenhöfistück“.)

- a) 1.—3. Wiegeschreiten links seitwärts.
4.—6. Hopser rechts seitwärts (zweimal Hopfen, auf 2. und 3., also Doppelhopfen).
7. Seitstreiten links
8. Kreuzen rechts hinter links
9. Seitstreiten links
10. Verweilen.
11. u. 12. Zweimal Tuptritt rechts mit hohem Spreizen und zweimaligem Handklappen.
- b) 1.—9. Wie a) 1.—9., nur rechts hin beginnend.
10. Kreuztuptritt links hinter rechts und Kniewippen rechts.
11. Schlüsselstellen links und Zehenstand.
12. Sohlenstand.
- c) u. d) Wie a) und b), nur nach rechts hin beginnend. In der letzten Zeit Armstrecken abwärts.
Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

2. Übung.

Musik wie bei der 1. Übung.

- a) 1. Viertel-Drehung links auf der rechten Fußspitze, Vorspreizen links und Armbeugen in die Stoßhalte.
2. Vorstellen links und Seitstrecken der Arme.
3.—6. Verweilen.
- b) 1. Seithochschwingen der Arme.
2. Kniebeugen rechts, Rumpfrückbeugen und Armbeugen in die Rundhalte über dem Kopf.
3.—6. Verweilen.
- c) 1. Knie- und Rumpfstrecken und Hochstrecken der Arme.
2. Seitsschwingen der Arme.
3.—6. Verweilen.
- d) 1. Viertel-Drehung rechts, Seitpreizen links und Armbeugen in die Stoßhalte.
2. Schlüsselstellen links (Zehenstand) und Abwärtsstrecken der Arme.
3. Sohlenstand.
4.—6. Verweilen.
- e)—h) Wie a)—d), nur widergleich.

Schrittübungen.

- a) 1.—4. Kreuzlaufen links seitwärts. (In der 4. Zeit ist das linke Bein vorgespreizt.)
5. Hüpfen rechts mit Kreuzschwenken links vor rechts und mit „Schwenthüpfen“.
6. Vorspreizen links und Hüpfen rechts.
7.—10. Vier Schritte am Ort.
11. Ein Kreuzhupf am Ort (links vor rechts) und einen Handklapp.
12. Ein Sch'uhhupf und einen Handklapp.
- b) 1.—10. Wie a) 1.—10., nur rechts hin beginnend.
11. Ein Kreuztuptritt links hinter rechts mit Kniewippen.
12. Schlüsselstellen links.
- c) und d) Wie a) und b), nur erst nach rechts beginnend. Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.
Um die Turnenden ausruhen zu lassen, wird Schneidersitz eingenommen; inzwischen werden Holzstäbe ausgeleilt.

Haltungsübung auf Zuruf.

1. Ausfall links vorwärts mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Langsames Rumpfrückbeugen (Beine bleiben in Ausfallstellung).

3. Kumpfstrecken (2. und 3. mehrmals wiederholen).
4. Wechsel in der Ausfallstellung durch einen Sprung.
5. und 6. Wie 2. und 3. (mehrmals).
7. Grundstellung.

C. Stabübungen. (2/4-Takt.)

1. Übung.

Musik: „Ramona“, Intermezzo von James.

- a)
 1. Vorhochschwingen der Arme.
 2. Kumpfvorlenken (Stab bleibt neben dem Kopfe).
 3. u. 4. Verweilen.
 5. Kumpfsheben.
 6. Vorabschwingen der Arme.
 7. u. 8. Verweilen.
 - 9.—16. Wiederholen.
- b) Vorbewegung: Seitlichschwingen des Stabes nach rechts und
 1. Seitlichschwingen links durch die Tiefhalte.
 2. Aberschwingen in die Schräghalte rücklings (linker Arm abwärts gestreckt und gebeugt).
 3. u. 4. Verweilen.
 5. Hochstrecken der Arme.
 7. u. 8. Verweilen.
 - 9.—16. Widergleich.

Zwischenübung.

- a)
 1. u. 2. Hopfer links mit Seitlichschwingen links.
 3. u. 4. Hopfer rechts mit Seitlichschwingen rechts.
 5. Seitlichschreiten links und Armbeugen.
 6. Kreuztritt rechts hinter links mit Vorstrecken der Arme.
 7. Seitlichschreiten links mit Armbeugen.
 8. Schlusstritt rechts und Abwärtsstrecken der Arme.
- b)
 1. Aberhoden links (Stab in Tiefhalte).
 - 2.—4. Verweilen.
 5. Zurückhoden links.
 - 6.—8. Verweilen.
- c) 1.—8. Wie a) 1.—8., nur Hopfer rechts beginnend usw.
- d) 1.—8. Wie b) 1.—8., aber mit Aberhoden rechts.

Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

2. Übung.

- a)
 1. Seitlichschreiten links mit Seitlichschwingen rechts (Hochhalte rechts).
 2. Seitlichschreiten links und Kumpfsseitbeugen links mit Stabantlegen (der Stab liegt wagerecht).
 3. u. 4. Verweilen.
 5. Kumpfstrecken, Seitlichschreiten mit Hochstrecken der Arme.
 6. Schlusstellen links mit Vorabschwingen der Arme.
 7. u. 8. Verweilen.
 - 9.—16. Widergleich.
- b) Vorbewegung: Rücklichschwingen links seitlings (wagerecht).
 1. Zehenstand, Vorlichschwingen der Arme.
 2. Tiefe Aniebeuge und Kreuzen der Arme links über rechts (= „Stabumlegen“).
 3. u. 4. Verweilen.
 5. Aniestrecken und Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
 6. Sohlenstand, Vorabschwingen der Arme.
 7. u. 8. Verweilen.
 - 9.—16. Widergleich.

Zwischenübung.

- a)
 1. u. 2. Schleifhopfen links seitwärts, dazu faßt die linke Hand den Stab in der Mitte und schwingt den Stab (das rechte Stabende nach unten) seitlich in die Rundhalte über den Kopf. Der rechte Arm ist dabei gefällig seitlichrägtig gehalten (rechtes Handgelenk gebogen — Blick nach dem rundgehobenen linken Arm).
 3. u. 4. Wie 1. u. 2., aber rechts hin.
 5. Seitlichschreiten links, die linke Hand erfaßt den Stab wieder mit Rißgriff und Armbeugen.
 6. Kreuztritt rechts hinter links, Hochstrecken der Arme.
 7. Seitlichschreiten links, Armbeugen.
 8. Schlusstritt rechts, Abwärtsstrecken der Arme.
 - b)
 1. Weites Rückstellen links und Aniebeugen rechts. Aufstellen des linken Stabendes (der Stab steht schräg vor dem Körper, beide Arme sind gestreckt).
 - 2.—4. Verweilen.
 5. Rückbewegung in die Grundstellung.
 - 6.—8. Verweilen.
 - c) 1.—8. Wie a) 1.—8., aber das Schleifhopfen rechts beginnend usw.
 - d) 1.—8. Wie b) 1.—8., aber mit weitem Rückstellen rechts.
- Das Ganze, mit der Hauptübung beginnend, wiederholen.

D. Stufenbarren.

1. Übung.

Außenseitstand vorlings am hohen Holm und:

1. Ristgriff am hohen Holm und Knieleiegehang am tiefen Holm. —
2. Ristgriff am tiefen Holm und Drehen rückwärts in den Ristliegehang am hohen Holm. —
3. Absteigen in den Außenseitstand rücklings am tiefen Holm (die Hände ristgriffs am tiefen Holm) und Streckstand mit Kumpfrückbeugen (die Beine stemmen gegen die Barrenschwelle). —
4. Grundstellung.

2. Übung:

Außenquerstand vorlings und:

1. Aufschwingen in den Innenseitfuß auf dem hohen Holm (Fußriste unter dem tiefen Holm). —
2. Vorhochschwingen der Arme und Kumpfrückbeugen. —
3. Kumpfhoben und Überhoden in den Liegestütz rücklings. —
4. Niedersprung vorwärts in den Außenseitstand rücklings am tiefen Holm.

3. Übung.

Außenseitstand vorlings am tiefen Holm und:

1. Sprung in den Seitstütz auf dem tiefen Holm und sofort Aufknieen auf dem tiefen Holm mit Ristgriff auf dem hohen Holm. —
2. Senten in den Ristliegehang. —
3. Aufstemmen. —
4. Niedersprung rückwärts in den Außenseitstand vorlings am tiefen Holm.

4. Übung.

Schrägstand rechts seitlings am hohen Holm mit Zweigriff (links Rist-, rechts Kammgriff) und:

1. Durchschub in den Außenquerfuß auf den tiefen Holm. —
2. Niedersprung in den Außenquerstand links seitlings.

5. Übung.

Außenseitstand vorlings am hohen Holm mit Ristgriff am hohen Holm und:

1. „Durchschubunterschwing“ über den tiefen Holm in den Außenseitstand rücklings.

Boddspringen.

Der Turnbod ist ein Springgerät. Das Abungsziel ist: „Abersprünge aller Art.“ Kinder, Jugendliche und Anfänger müssen natürlich erst geeignete Vorübungen machen, um die Sprungfertigkeit und

Stützfähigkeit zu erlernen, die für „Stütz- und Freisprünge“ über das Gerät Vorbedingung sind. Der Vorturner wähle seine Vorübungen jedoch so, daß im wesentlichen die Zielübung: „Abersprung“ davon Nutzen hat. Er verfallt jedoch nicht in den Fehler, am Bode Abungen zu bevorzugen, die ans Pferd gehören, wie zum Beispiel Spreizübungen im Stütz. Das letztere geschieht sehr oft, es ist, wenn es als Selbstzweck geschieht, zu verwerfen, besonders bei Kindern, weil dadurch der Schultergürtel überanstrengt und der Rücken rund wird. Als Zwischenübung sollen Freiübungsformen eingeschaltet werden, ähnlich wie in folgenden Abungsbeispielen.

A. Bod, seit, tiefgestellt.

Mit Anlauf:

1. Sprung in den Stütz, Aufknieen links, Beinheben rechts in das Wageknieen und weiter Niedersprung rückwärts. (Man zeige den Kindern, wie beim Niedersprung rückwärts das linke Bein blüh-schnell zurückgestreckt und an das rechte herangebracht werden muß. Ganz fein gemacht, ist bald eine freie Stützwage.)
 2. Sprung in das Knieen rechts, Aberspreizen links und mit Unterstützung durch den Vorturner (Handfassung) Knieabsprung rechts.
 3. Sprung in das Knieen links, Aufhoden rechts und links in den Streckstand, Schlusssprung vorwärts (auch als Weitssprung („Hilfsstellung“)).
 4. Seitstand rücklings am Bod, Vorhochschwingen der Arme und Kumpfrückbeugen über den Bod, Kumpfvorbeugen, Grundstellung.
 5. Sprung in das Knieen auf dem Bode, Knie sprung vorwärts (evtl. mit Hilfeleistung).
 6. Sprung in das Aufknieen, Aufhoden in den Streckstand, Spreizsprung links vorwärts.
 7. Seitstand rücklings, Vorhochschwingen der Arme und Rückbeugen über den Bod, Vorspreizen links, Schlusstellen, Kumpfstrecken, Rückbeugen und Vorspreizen rechts, Schlusstellen, Vorbeugen, Strecken.
 8. Mit Unterstützung Versuch des Aufhodens in den Streckstand, Grätischsprung über einen vorgestellten Genossen (Hilfsstellung).
 9. Versuch: die Grätische. (Später auch Hode.)
- Statt der unter 4. oder 7. verzeichneten Zwischenübung können auch folgende gefurnt werden:
- a) Wie 4. oder 7., dann aber, anschließend an das Vorbeugen, Beinheben in den hohen Liegestütz (Füße auf dem Bod) und Vorheben eines Armes oder Armbeugen und -strecken, oder Rückhochheben eines Beines usw.

- b) Wie 4. oder 7., aber Querstand seitlings mit Seitbeugen über den Bod.
 c) Grätschfuß auf dem Bod, Anrücken der Beine an die vorderen Bockbeine und Rückseiten im Sitz.

B. Bod quer, tiefergestellt.

Mit Anlauf:

1. Grätschauftischen, Grätschabfüßen vorwärts.
2. Grätschauftischen, Beinheben und -schließen in den Streckfuß und mit Seitheben der Arme, Abfüßen vorwärts.
3. Grätschauftischen, Wendeabfüßen links (oder rechts).
4. Grätschauftischen, Aufhocken in den Streckstand, Standwage links vorlings, Strecken und Spreizab sprung rechts vorwärts.
5. Grätschauftischen, Rückschwingen in den Liegestütz vorlings, Abgrätschen vorwärts.
6. Grätschauftischen, Aufstehen, Aniesprung vorwärts (Hilfsstellung).
7. Grätschauftischen, Vorhochheben des linken Beines, Kniebeugen links und Aufstellen des linken Fußes auf den Bod, alsdann mit Unterstüßung durch Handfassen Aufstehen in den Streckstand mit Beinvorhalte rechts. Einmal Kniebeugen und -strecken links, Rückschwingen rechts und Spreizab sprung rechts.
8. Grätsche.
9. Grätsche mit Handklapp vor dem Niedersprung.
10. Grätsche mit Handklapp nach dem Ab sprung (vor dem Stütz).
11. Grätschauftischen und Aufstehen wie bei 7., aber widergleich.

Für Geübtere soll der Grätschsprung nach Möglichkeit gesteigert werden durch:

- a) Verschiedene Stützarten, wie Faustfuß (mit geschlossener Faust).
- b) Stütz nur mit einer Hand, der freie Arm seitlichgehalten.
- c) Höherstellen des Bodes nach jedem Sprung.
- d) Wetthochspringen zwischen zwei Riegen, wenn zwei gleiche Böde da sind, und zwar: Welche Riege macht den höchsten Sprung? Oder: Welche Riege liefert die meisten Sprünge (d. h. aus welcher Riege kommen die meisten frei drüber).

Dieses Wett springen kann auch beim Zusammenturnen mehrerer Abteilungen oder Vereine unter denselben stattfinden und es können dies ältere, geübte Knabenriegen ebenso wohl als auch Mädchenriegen bestreiten.



Pferd, quer.

(Für Knaben von 10 bis 12 Jahre.)

Mit kurzem Anlauf:

1. Sprung in den Querfuß rechts, Niedersprung links seitwärts.
2. Kehrschwung rechts in den Grätschfuß vor den Händen, Kehrabfüßen rechts.
3. Sprung in den Querfuß rechts wie bei 1., aber Kehrabfüßen rechts.
4. Kehrschwung rechts in den Querstreckfuß, Heben in den Liegestütz rücklings und Niedersprung rechts seitwärts.
5. Kehrschwung rechts in den Querfuß links, Niedersprung rechts seitwärts.
6. Kehrschwung rechts in den Querfuß links und Kehrabfüßen links.
7. Kehre rechts.
8. Kehre rechts mit Viertel-Drehung links in den Seitstand vorlings.



Stafettenwettklaufen in lustiger Spielform.

Die Abteilung wird in mehreren gleichen Flankenreihen mit Abständen nebeneinander aufgestellt, die Ersten erhalten einen Holzstab oder Keule.

Am Saal (Platz)ende werden soviel Keulen als Reihen sind aufgestellt. (Und Aufsteller dazu!)

Die Ersten laufen auf ein Zeichen vor, schlagen die Keulen um, laufen zurück, geben den Stab dem Zweiten und schließen sich als Letzte der Reihe wieder an.

Die Reihe, die zuerst durchgelaufen ist, wird Sieger. Erschwerungen, welche zugleich viel Lustigkeit in die Abteilung bringen, sind:

Drehungen beim Hin- und Herlauf.

Rolle (Wurzelbaum) über eine Matte beim Hin- und Herlauf.

Eine tiefe Kniebeuge in der Mitte der Laufbahn gegen die Abteilung.



Eine Musterturnstunde für Kinder von 6—14 Jahren.*)

Vorbemerkungen:

1. Die Turnstunde gilt als Anregung fürs Knabenturnen und auch fürs Mädchenturnen.
2. Es wird eine Teilnehmerzahl von 60 Kindern angenommen. (Sollten aber mehr da sein, dann sind auch mehr Hilfskräfte heranzuziehen.)

*) Eine Probe aus unserem in Arbeit befindlichem Lehrbuch „Das Kinderturnen“.

3. Die Übungszeit ist von abends $\frac{1}{2}6$ —7 Uhr angenommen. Man trachte danach, eher früher als später zu beginnen.

Wie der Übungsabend beginnt:

Das Sammeln.

Möglichst eine Viertelstunde vor $\frac{1}{2}6$ Uhr ist der Übungsleiter schon eingetroffen. Mit ihm sollen auch die Vorturner erscheinen.

Die Kinder haben Anweisung, nicht früher als wie $\frac{1}{2}6$ Uhr zu kommen. Der Leiter hat bis dahin die Geräte kontrolliert, den Turnplan geordnet und alle sonstigen Vorbereitungen getroffen. $\frac{1}{2}6$ Uhr öffnet er die Tür und nun kanns losgehen.

Das Kürturnen.

Wir haben ein Vereinsmitglied, einen alten Turnerveteran, der die Aufgabe übernommen hat, das Aus- und Ankleiden der Kinder zu überwachen. „Immer hübsch ruhig! Keine Kleider abwerfen! Seid vorsichtig! Am Schlusse heult ihr, wenn euer Zeug nicht mehr am Plaze hängt.“ So und ähnlich hören wir ihn inmitten der Kinderchar seines Amtes walten. Er läßt während der Turnstunde keinen Einzelnen an die Sachen ran. Alle müssen auf einmal kommen. Niemand darf weg, ehe nicht jedes Kind seine Kleider hat. Seitdem er in so verdienstvoller Weise arbeitet, ist nie mehr was weggekommen.

Wir haben die Einrichtung, daß an jedem fürs Kürturnen freigegebene Gerät ein Vorturner zur Hilfeleistung und zur geregelten Reihenfolge steht. Kein Kind darf sich vordrängen, keines zurückgehen oder hintenangeseht werden.

Da sind heute ein paar kleine Mädels, die möchten im Rod turnen. „Das geht aber nicht,“ sagt der Leiter, „ihr könnt heute nur zusehen. Nein, auch nicht bloß dies einemal! Wenn ihr nun gerade heute hängen bleibt und den Arm brecht? — da müßte ich mir zeitlebens Vorwürfe machen. Nein, nein, da seid ihr mir viel zu lieb. Vielleicht machen wir am Schlusse Spiele oder wenn die fünfte Riege spielt, da könnt ihr allenfalls mitmachen.“

An Geräten wo kein Vorturner steht darf nicht Kürturnen gemacht werden!

Schwachen Kindern und Anfängern, vor allem aber den Kleinsten, darf an Schaukelgeräten niemand „Schwünge“ geben, die Kleinen lassen oft los, weil sie ihre Kraft überschätzen.

„Geräte frei! Antreten in Riegenaufstellung!“

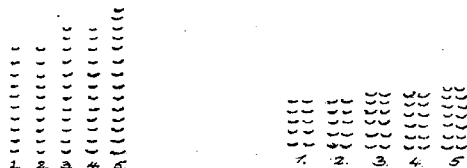
(Sind mehr als 60 Kinder da, dann empfiehlt sich wohl auch statt des Befehls „Geräte frei!“ die Abgabe eines Doppelpiffes auf einer Schiedsrichterpfife durch den Leiter. Die Kinder haben Anweisung, immer, wenn dieser Pfiß ertönt, sofort ganz still zu sein und nach dem Leiter zu sehen. Nun erst folgt die jeweilige Befehlsgabe.)

Fünf Riegen, die Älteren bis 10, die Jüngeren bis 14 Teilnehmer stark, sind angetreten.

Ja der Riegenaufstellung nimmt der Leiter das Wort zu folgender Ansprache: „Achtung!“ Hört mal Kinder, heute sind wieder eine ganze Menge schon lange vor $\frac{1}{2}6$ Uhr hier vor dem Tore gewesen. Ich habe euch doch schon so oft gesagt, daß ihr erst Punkt $\frac{1}{2}6$ Uhr kommen sollt und ja keinen Lärm machen dürft. Das stört andere Leute. Die Schullehrer haben sich beschwert und wenn es wieder vorkommt, dürfen wir gar nicht wieder hier in der Schulturnhalle turnen. Ich darf auch vor $\frac{1}{2}6$ Uhr die Tür nicht aufmachen, weil erst alle Geräte nachgesehen werden müssen. Wer zeitiger kommt als $\frac{1}{2}6$ Uhr muß also draußen stehen, ganz gleich obs regnet oder schneit. Da werdet ihr krank. Das aber wollen wir nicht. Wenn darum nächstes Mal wieder welche vor $\frac{1}{2}6$ Uhr schon da sind, mache ich überhaupt nicht auf und schicke euch alle wieder nach Hause. Merkt euch das! Ich werde unbedingt Wort halten!“

„So, nun aber aufpassen!“

„Zu zweien in den Riegen — marsch, marsch!“ (Die Kinder wurden längst damit bekannt gemacht, daß sie sich auf diesen Befehl innerhalb ihrer Riege zu Zweien nebenreihen sollen.)

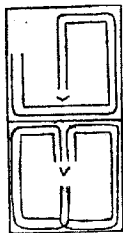


Antreten in Riegenaufstellung Zu Zweien in den Riegen — marsch, marsch!

„Wir singen das Lied: ‚Ich bin ein lustiger Wandersmann.‘ Achtung! Marsch! 1, 2, 3. (Mit dem vierten Schritt, rechts beginnt



das Lied, weil es Vortakt hat. Lieber ohne Vortakt beginnen, nachdem nur zwei Zeilen vorgezählt werden.)



Aufmarsch.

Heute machen wir einen Aufmarsch mit abwechselndem Abschwenken. Die erste Kiege ist abmarschieret, ihr schlossen sich die zweite, dritte, vierte und fünfte an zum Umzug links. Dann durch die Saalmitte abschwenken und zu vierten aufmarschieren. (Siehe Abbildung.)

„Abteilung halt!“

Wir sind es schon gewöhnt, daß beim Aufmarsch zum Schlusse hin die vorderen Viererreihen die Arme ausbreiten und die nachfolgenden, dasselbe tuend, stellen damit die geöffnete Aufstellung her.

Freiübungen.

1. Abung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Sohlenstand und Rumpfoorbeugen mit Vorabschwingen der Arme. (Die Fingerspitzen berühren den Boden.)
3. u. 4. Rückbewegungen. (Mehrere wiederholen.)

Diese Abung soll erst auf Zuruf geturnt werden und jede Stellung ist zu kontrollieren. Alsdann mag sie in $\frac{1}{4}$ -Takt oder $\frac{2}{4}$ -Takt geturnt werden.

2. Abung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Rumpfoorbeugen mit Vorabschwingen der Arme.
4. Verweilen.
- 5.—8. Vormwärtsstüßeln mit den Händen bis in den Liegestütz vorlings.
- 9.—12. Zurücksstüßeln.
13. Grundstellung.
- 14.—16. Verweilen.

Bei dieser Abung ist der Liegestütz richtig zu lernen. Erst wenn der Reihe nach die Bewegungen gelingen, kommt das Taktturnen daran. Später kann bei 13. Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme bei 14. Sohlenstand mit Vorabschwingen gemacht werden. Die Abung ist auch mehrmals zu wiederholen.

3. Abung.

In der Hauptsache wie die 2. Abung, nur sollen weitere 16 Abungszeiten dadurch hinzukommen, daß im Liegestütz

1. Der linke Arm vorgehoben wird. — 2. Verweilen.
3. Rückbewegung. — 4. Verweilen.
5. Den rechten Arm vorheben. — 6. Verweilen.
7. Rückbewegung. — 8. Verweilen.
- 9.—16. Wiederholung von 1.—8.

Natürlich kann statt Vorheben auch: a) Seitheben, b) Legen des Armes auf den Rücken, c) Schlagen an den Oberschenkel, d) Beinheben usw. gemacht werden.

Zwischenübungen.

Nach jeder Abung kann eine Zwischenübung erfolgen, die gerade so lange dauern soll, wie die Hauptübung; zum Beispiel:

- a) 1.—4. 3 Schritte vorwärts und ein Spreizhupf zur Grundstellung.
- 5.—8. Dasselbe zurück.

Entsprechend wiederholen, dazu Hüftstütz der Hände.

oder:

- b) Wie a) aber seitwärts hin und her.

oder:

- c) wie a) oder b), aber mit Gehen am Ort bei 5.—8. und dazu eine halbe Drehung links oder rechts. Dann 9.—16. Wiederholung von 1.—8.

Abänderungen.

Die Abteilung kann in zwei Hälften geteilt werden und:

- a) Die linke Hälfte turnt, die rechte Hälfte sitzt im Schneiderstuhl und guckt kritischerend zu. Dann wechseln beide Hälften. Wer turnt am besten?
- b) Die linke Hälfte beginnt das Turnen mit der Hauptübung, inzwischend macht die rechte Hälfte die Zwischenübung, dann wechseln beide.

Hierauf Abmarsch zur Kiegenaufstellung.

An die Geräte — marsch!

Es turnen:

Erste Riege. Barren, quer, brusthoch.

Mit Anlauf Sprung in den Innengerüst und:

1. Vorschwingen in den Grättschß (oder Diegestäß rücklings), Einschwingen und Wende links.
2. Vorschwingen in den Außenquerß vor der linken Hand, Kehrabßigen rechts (Querstand links seitlings.)
3. Vorschwingen in den Grättschß, Ein- und Rückschwingen in das Schulterstehen rechts (Hilfsstellung!), Rückenten und Kehre links.
4. Vorschwingen in den Außenquerß vor der linken Hand, Kehrabßigen rechts mit Viertel-Drehung links und Erfassen des näheren Holms ristgriffs, Sprung in den Seitßuß, Niedersprung rückwärts.
5. Vorschwingen in den Grättschß, Ein- und Rückschwingen in das Schulterstehen rechts, Rollen vorwärts in den Grättschß vor den Händen, Einschwingen, Wende links.
6. Vorschwingen in den Außenquerß vor der linken Hand, Kehrabßigen rechts mit Viertel-Drehung links, Sprung in den Seitßuß auf dem näheren Holm, Griffwechsel zum Kammgriff und Schwingen in das Oberarmstehen vorlings (sog. „Bruststand“), Rückbewegung in den Seitstand vorlings.

Gebübtere mögen aus dem Bruststehen Oberschlag vorwärts in den Hangstand versuchen. (Hierbei lösen die Hände Griff, der Körper gleitet dann durch den Unterarmhang in den Handhang am entfernteren Holm.

Zweite Riege. Pferd seit mit Pauschen.

Mit Anlauf:

1. Aufstiegn im Sattel, Aniesprung vorwärts.
2. Mit Viertel-Drehung rechts Spreizaußigen links in den Grättschß auf dem Hals, Wendeabßigen links mit Stäß auf der Vorderpausche.
3. Aufstiegn im Sattel und mit Unterstäßung (= Handfassung) Aniesprung in den Stand im Sattel, Spreizsprung vorwärts.
4. Mit Viertel-Drehung links Spreizaußigen rechts in den Grättschß auf den Hals, Rückschwingen in den Diegestäß vorlings, Abwenden rechts.
5. Aufhocken in den Streckstand im Sattel, Schlußweitsprung vorwärts. (Während des Sprungliegens den Körper schön strecken.)
6. Wie 4., dem Diegestäß folgt aber Abgrättschen vorwärts.
7. Versuch: Die Hode.
8. Versuch: Die Flante (Wende), zuerst mit Stäß auf einer Pausche und dem Pferdbrücken, später mit Stäß auf beiden Pauschen.

Dritte Riege. Schaukelringe.

Hier soll das Streckhangschaukeln geübt werden.

1. Ringe reichhoch; Erfassen und mehrmals Vor- und Rückschaukeln im Beugehang, Niedersprung am Ende des Rückschaukelns.
2. Ein kleiner Kasten wird etwa 2—3 m vom Lotpunkt der Ringe aufgestellt. Der Abende stellt sich drauf, die Ringe werden ihm zugeworfen (nachdem sie etwas höher gestellt wurden) und nun springt der Abende in den Beugehang, schaukelt vor und macht am Ende des Vorschaukelns den Niedersprung. (Der Vorturner muß gute Hilfe leisten.)
3. Wie 2., aber der Schaukelsprung erfolgt von zwei übereinandergestellten Kästen herunter.
4. Wie 3., aber von drei Kästen herab.

Es kann auch mit Seitgrättschen einmal Rückschaukeln erfolgen.

Vierte Riege. Red tief.

Zwei Abende zugleich. Seitstand vorlings mit Ristgriff an der Stange:

1. Vorhüpfen in den Hangstand, Beinheben erst links dann rechts, Rückhüpfen.
2. Vorhüpfen in den Hangstand, Griff lösen links und Schlag auf den linken Oberschenkel, wieder Griffassen und dasselbe rechts.
3. Tiefe Kniebeuge, Sprung in den Stäß, Niedersprung. Mehrmals.
4. Vorhüpfen in den Hangstand, Griff lösen links und Stäß der linken Hand auf dem Boden, dann dasselbe auch rechts in den Diegestäß rücklings, hierauf Wiedererfassen erst links dann rechts und Zurückhüpfen.
5. Wie 4., im Diegestäß rücklings Beinheben erst links, dann rechts.
6. Sprung in den Stäß wie bei 3., dann Niedersprung rückwärts und Vorhüpfen in den Hangstand und Diegestäß wie bei 6.

Fünfte Riege. Spiele.

Der Reihe nach werden durchgenommen:

1. Das Gefängnis.
2. Beinbaleln auf der Matte. (Es sind mehrere Matten da.)
3. Hinkelampf erst einzelne Paare dann in zwei Reihen.
4. Hielampf.
5. Singspiel: Ei, ei, ei ihr Hühnerchen.

Alle Spiele sind im Lehrbuch „Spiele mit“ beschrieben.

Geräte frei!

Die zweite Kiege hinterreihen hinter die erste — marsch, marsch!

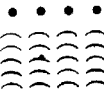
Die dritte Kiege hinterreihen hinter die zweite — marsch, marsch!

Die fünfte Kiege hinterreihen hinter die Vierte — marsch, marsch!

So sind zwei Abteilungen in Flankenreihen entstanden.

Die erste Abteilung, (1., 2. und 3. Kiege) übt Kletterstangen wie folgt:

Vor jeder Stange wird eine Flankenreihe eingeteilt
mit etwa vier Meter Abstand von den Stangen im
Schneiderfuß. Auf ein Zeichen des Leiters stehen die
vorderen vier schnellstens auf und Klettern an den
Stangen hoch. Wer zuerst oben ist, kommt in die erste, die anderen
in die zweite, dritte oder vierte Kiege, je nachdem sie der zweite,
dritte oder vierte oben waren. Jede Kiege plaziert sich nun in dieser
Ordnung wieder vor den Stangen.



Wenn alle geturnt haben, wird die „Probe“ gemacht. Das heißt:
nochmal rauf. Da klettert also je einer aus der ersten, zweiten, dritten
und vierten Kiege. Spaß gibts dann, wenn die aus der ersten nun
mal hinterherbleiben. Das kommt öfters vor.

Die zweite Abteilung turnt Leiter schräg.

Aufstellung wird in zwei, drei oder vier Kiegen vor den Leitern
genommen, wie die erste Abteilung bei den Stangen. Auf's Zeichen
schnell aufstehen und:

1. So schnell als möglich hinaufsteigen, rückwärts abgleiten.
2. So schnell als möglich hinaufsteigen, oben herumdrehen und vorwärts abgleiten.
3. Aufsteigen bis zur Mitte, Sehen zum Grätschfuß die Vorturner heben das Leiterende hoch und stemmen damit die Sthenden mehrmals auf und nieder.

„Geräte frei!“

Antreten zur Kiegenaufstellung. — Eintragung ins Kiegenbuch —
zu zweien Kiegenweise — marsch, marsch! Zum Umzug zu Paaren
marsch! Nun wird das Lied „Wir wandern ohne Sorgen“ gesungen
und zum Schluß kommt die Leipziger Mustermesse dran. (S. „Spiele mit“.)

„Halt! Nach innen um!“

Bekanntmachungen und „Mit Frei Heil tretet — weg!“

