

A 80-10492

r. 33.

Kleinigkeiten.

(Herausgegeben im Juni 1929.)

Überall da, wo ſich nur die Gelegenheit bietet, ſoll das nachſtehende Übungsmaterial angewendet werden. Mit „Kleinigkeiten“ beſchäftigen wir nicht etwa nur die „Turner“, nein, auch Leichtathleten, Fußballer und ſogar Schwimmer werden ſich freudig damit einverſtanden erklären, wenn ſie Bekanntschaft mit dieſem Material machen. Auch die weiblichen Mitglieder und die Kinder ſollen ſich, je nach Befähigung, gelegentlich in den Übungen verſuchen.

Für kleinere, neu gegründete Vereine wird dieſes Material auch recht willkommen ſein.

Vorturner oder Turnwarte und alle Übungsleiter, helft euch ſelbſt!

Befindet ihr euch auf Wanderungen, im Luſt- und Sonnenbad, auf dem Spiel- und Sportplatz, kurz überall da, wo keine Gerätschaften wie Reck, Barren, Pferd uſw. vorhanden ſind, dann betreibt neben Freiübungen und Gymnaſtik die wahre Brauchkunſt des Lebens (Laufen, Springen, Werfen).

Laufen, bei trockener Witterung heraus aus der Enge des Übungsraumes durch die Straßen oder in den nahen Wald. Keine Kleidung und gute Diſziplin iſt unbedingt erforderlich, weil es zugleich Agitationsmittel ſein ſoll.

In der Halle übe: Gehen am Ort, Marschieren, Laufen, Zehengang, Stampfſchritt.



Start und Lauf durch das Ziel. Wir üben diesen Start, dann Laufen am Ort (im Kurzstreckentempo) und auf ein Zeichen des Leiters Laufen mit ausgebreiteten Armen vorwärts.

Pflege auch den schönen Stil des Laufes in spielerischer Form durch

Kreismarsch — Kreislauf. Die Teilnehmer sitzen im Stirnkreis so weit voneinander, daß man von Abstand zu Abstand einen richtigen weiten Marschschritt machen kann. Ein Teilnehmer beginnt über die Beine der Sitzenden hinweg in gleichmäßigem Taktmäß (eventuell nach Handklapp oder Klopfen des Leiters):

- a) zu marschieren,
- b) zu laufen.

Jeder Teilnehmer übt eine Runde und setzt sich dann wieder auf seinen Platz in den gleichen Abstand wie zuvor.

Übe beides auch so, daß die Sitzenden die Beine grätschen. Auf diese Weise entsteht noch ein Zwischenraum mehr, wie bei der vorausgehenden Form.

Übe Kreismarsch und Kreislauf auch als Gesellschaftsübung. Hierbei muß je ein Teilnehmer sitzen und der nächste stehen. Die Stehenden beginnen mit üben, dann ist Rollenwechsel.

Laufen — als Wettlauf.

Kleine Wettläufe. Alle Läufe beginnen an einer gekennzeichneten Startlinie und enden an dem 20 bis 50 Meter entfernt liegenden Ziel. Ausgeführt werden diese als:

1. Einfaches Laufen. Wer ist der erste? (Alle Teilnehmer laufen hierbei auf einmal.)
2. Hundewettlauf — Laufen auf allen Vieren.
3. Krokodillslauf — Stüßeln vorwärts im Liegestütz vorlings. Die Beine schleifen dabei nach.
4. Storchhüpfen — Hüpfen auf einem Bein über die ganze Strecke. Wechseln der Beine während des Wettkampfes ist verboten. Wer es trotzdem macht, dessen Lauf ist ungültig und muß ausscheiden.
5. Froschhüpfen — Fortgesetzte Schlusssprünge vorwärts in der tiefen Kniebeuge. Die Hände stützen hierbei kräftig

nach. Zur Erheiterung bei Kindern kann man auch bei der Ausführung jedes Sprunges das Quaken der Frösche nachahmen. (Siehe Bild Nr. 1.)

6. Hudepacktragen — Ein Genosse trägt den anderen, der im Grätschfuß auf seinem Rücken sitzt. (Siehe Bild Nr. 2.)
7. Reiterwettlauf — Im Reitsitz auf den Schultern eines zweiten Genossen wird geübt.
8. Schubkarrenfahren — Erfassen der Beine eines zweiten im Liegestütz vorlings sich befindenden Genossen und dann Heben bis in Hüfthöhe und Vorwärts- oder Rückwärtslaufen bzw. Stüßeln.



Bild Nr. 1 „Froschhüpfen mit Quaken“.

9. Rückwärtslaufen — Laufen rückwärts. Hierbei Vorsicht, daß niemand fällt.
 10. Laufen mit Drehungen auf ein Zeichen des Leiters.
- Übe auch einfache Haschspiele. (Siehe „Spiele mit“.)
- Springen — hoch.** Über natürliche Hindernisse hinweg, wie aufgebauter Turm von Hüten, Brettern, Stäbchen u. dgl.
- Der springende Kreis.** Die Teilnehmer bilden einen Kreis und springen über ein vom Mittelman geschwungenes Seil hinweg. Derjenige, bei dem das Seil hängen bleibt, muß ausscheiden oder übernimmt das Seilschwingen.

A80-10492

Hüpfen im Flankenkreis. Die Spieler stehen im Flankenkreis, die Hände sind auf des Vordermannes Schultern aufgelegt und so

1. Hüpfen auf beiden Beinen vor- und rückwärts.
2. Heben des linken Unterschenkels (der Hintermann erfasst diesen mit der linken Hand) und Hüpfen vor- und rückwärts.
3. Vorspreizen links (der Vordermann erfasst mit der linken Hand das vorgesprenzte Bein seines Hintermannes) und Hüpfen vor- und rückwärts.



Bild Nr. 2. Lastentragen: „Hudepoch“.

Hüpfen auf beiden oder auf einem Bein in der Form wie Kreismarsch, Kreislauf. (Siehe auf Seite 2.)

Haben wir Sprungseile — dann Seilübungen. (Siehe Bibliothek der Leibesübungen, Heft 22, „Körperbildende Gymnastik“.)

Haben wir überhaupt nichts, dann benutze irgendeinen Teilnehmer als „lebenden Sprungständer“ und übe Frei- oder Schlusprung über:

1. einen auf dem Bauche Liegenden (siehe Bild Nr. 3),
2. einen in geduckter Stellung Knienden (siehe Bild Nr. 4),
3. einen in Bankstellung sich Befindenden,
4. zwei nebeneinander stehende „lebende“ Bänke,

5. mehrere hintereinander stehende Bänke (Hürdensprungstechnik, siehe Bild Nr. 5),

6. die Wanderbank (wie Wanderbock, nur jedesmal Freisprung über eine gestellte Bank).

An einer solchen Bank kann auch schon gewisse „Sprungtechnik“ geübt werden, zum Beispiel Hürdensprung, Kebr-, Wende- und Schersprung.



Bild Nr. 3. Der Sprung über das „niedrigste lebende Hindernis“.

Weitere Sprunghöhen erzielen wir, indem sich zwei Genossen händefassend (ganz leicht, bei der kleinsten Berührung muß sich der Griff lösen) knien.

1. So, daß sie hinten auf den Beinen sitzen.
2. So, daß sie sich voll und ganz aufrichten.
3. So, daß sie mit den Armen einen Kreis bilden, in den mit Schlusprung hinein- und sofort wieder herausgesprungen wird (der Niedersprung inmitten der Hände soll sofort der Absprung sein, siehe Bild Nr. 6).

Springen — weil ist jederzeit und überall zu üben durch Kennzeichnung der Absprungstelle mittels Kreidestrichs oder Hinlegen eines Stück Papiers.

Springen — tief von allen möglichen Gegenständen herunter auf weiche Niedersprungstelle. Am besten eignet sich eine Leiter dazu (gibt es überall). Es folgen somit Sprünge von den Sprossen vorwärts (mit vorangehender halber Drehung), seitwärts (mit vorangehender Viertel-Drehung) oder rückwärts (ohne vorangehende Drehung). Besonders bei letzterem Sprung ist gute Hilfsbereitschaft zu stellen.) Zu sonst üblichen Leiterübungen (Hangeln, Abgleiten und dergleichen) sind diese Leitern wegen der Gefahr von Verletzungen durch Splinter nicht zu verwenden.

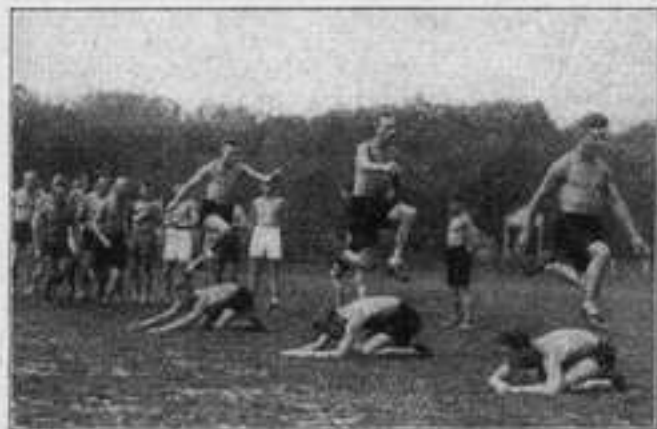


Bild Nr. 4. Der Sprung über die „zweite Höhe“.

Werfen und Stoßen übe mit den eben vorhandenen Gewichten, wie Steine, Balken und dergleichen.

Übungen und Spiele mit dem Medizinball sind als Vorübungen für Werfen und Stoßen von besonderer Wichtigkeit. Wo solche vorhanden, übe man recht oft damit. (Siehe Bibliothek der Leibesübungen, Heft 22, „Körperbildende Gymnastik“.)

Schwerathletik: Heben und Stemmen: Da keine Gewichte vorhanden, Selbsthilfe durch Heben eines Menschen.

Steifen Mann — riegenweise.

1. Die ganze Kiege (6—8 Mann) hebt einen steif am Boden liegenden Genossen hoch (bis zur Brust oder auch ganz hoch über die Köpfe). (Siehe Bild Nr. 7.)

2. Wie 1., jedoch mit Einfügung von Armbeugen und -strecken oder Kniebeugen und -strecken.
3. Hochheben wie 1. Dann dreht sich alles nach den Füßen des Hochgehobenen zu um und tragen ihn eine Strecke des Weges fort. Sind die Abenden gut aufmerksam, dann darf auch einmal gelaufen werden.



Bild Nr. 5. Freisprung über die „Bank“.

Steifen Mann — zu Paaren.

Heben desselben mittels Flechtgriffes am Genick.

1. Durch Armbeugen und -strecken (die Hüften bleiben hierbei gebeugt).
2. Durch Hüftstrecken und wieder -beugen (die Arme bleiben vollständig gestreckt, nur die Rückenmuskeln arbeiten).
3. Heben bis in Brusthöhe durch Hüftstrecken und Armbeugen und Rückbewegung.
4. Heben bis in den Streckstand und wieder Senken.

Steifen Mann als Spiel — Alle Teilnehmer sitzen mit angezogenen Beinen im Kreis. Der „steife Mann“ steht in der Kreismitte. Er läßt sich umfallen und wird dann von Mann zu Mann weitergegeben.

Eine schwierigere Form ist folgende: Zwei Genossen stehen sich Gesicht zu Gesicht gegenüber. Inmitten drin der „steife Mann“. Er läßt sich auch hier umfallen, vorwärts oder rückwärts. Die beiden anderen Genossen treten nunmehr in Tätigkeit, indem sie den Umfallenden an der Brust resp. am Rücken auffangen und dann wieder von sich stoßen.



Bild Nr. 6. Der Sprung in das „Netz“.

Diese Form kann auch so geübt werden, daß der „Steife Mann“ seitwärts umfällt.

Hochwerfen eines Menschen. An Händen und Füßen durch vier Helfer mit festem Griff gefaßt (Vorsicht! Keiner darf nachlassen), Hochwerfen und Senken (= gute Lockerungsübung).

Hochwerfen oder Fuchsprellen (siehe „Spiele mit!“, Seite 69) hat den Spielgedanken, einen Spielgefährten mit vereinten Kräften durch die Luft fliegend vorwärts zu prellen.

Lasttragen zur Kräftigung der Muskeln im allgemeinen und der unteren Partien im besonderen. („Training“ für das Tragen von Kartoffel- und Kohlsäcken).

Radfahren oder Fünfbeinlaufen.

Zwei Spieler reichen sich zum festen Griff eine Hand (die Gesichter sind nach einer Seite gewandt). Ein dritter steht dahinter und hängt ein Bein in den Kniehang an die gefaßten Hände. Mit seinen Händen sucht er Halt auf den Schultern der beiden Mitspieler. So wird nun vorwärts gelaufen bzw. -gehüpft (der Mittlere).



Bild Nr. 7. „Heben und Stützen“ — riegenweise.

Das Henkeltöpfchen. Es gleicht dem Radfahren, nur mit der Abänderung, daß der mittlere Spieler vollständig auf den Händen sitzt und so von den beiden anderen getragen wird.

Tragen des steifen Mannes.

Zwei Partner stehen sich gegenüber. Der eine faßt den „steifen Mann“ mit Untergriff und trägt ihn so von dem einen zum anderen Platz. Der steife Mann kann evtl. zur Erleichterung etwas auf die Schultern des Untermannes stützen.

„Der Igel.“

Zusammengerollt wie ein Igel liegt der eine Partner am Boden. Der andere hat die Aufgabe, diesen durch Tragen an einen

anderen Ort zu befördern. Die Griffassung ist hier vollständig freigestellt.

„Huckepack.“

1. Auf- und Absehen

- a) vorlings (die Partner stehen zu Beginn Gesicht zu Gesicht),
- b) rücklings (die Partner stehen zu Beginn einer hinter dem anderen),
- c) Das Auf- und Absehen rücklings versuche auch während dem Marsche auf der Umzugsbahn.
- d) Ein vorher bestimmter Partner versucht in das Huckepack rücklings aufzusteigen. Der Untermann aber muß dies durch Schütteln zu verhindern suchen. Glückt einem das Aufsteigen, dann ist Rollenwechsel.
- e) Von zwei Partnern versucht jeder beim andern ins Huckepack zu springen. Wem es gelingt, der hat gesiegt.

2. Rumpfübungen.

- a) Mit Aufsehen vorlings mehrmaliges langsames Rumpfvorbeugen und wieder -strecken (= Heben und Senken der Last).
- b) Übung a) als Dauerübung (= Senken der Last. — In der Stellung verweilen. — Erst dann wieder Heben der Last).

3. Trageübungen. Aufhocken rücklings = „Huckepack“ und

- a) Tragt eure Genossen hinüber in das Tor, an die Barriere, an das Haus oder dergleichen. (Siehe Bild Nr. 2.)
- b) Tragt sie wieder an Ort und Stelle, — welche Reihe steht zuerst wieder in Ordnung auf ihrem alten Platze?
- c) Mit Huckepack im Umzug Marschieren und Laufen.
- d) Huckepack-Wettlauf. Zwei sich gegenüberstehende gleichstarke Stierreihen wechseln die Plätze. Durch Huckepacktragen wird jeder einzelne an seinen neuen Platz gebracht. Der Getragene muß stets zurück und den nächsten holen.
- e) Das lange Ross. (Siehe „Spiele mit!“, Seite 65.)
- f) Reiterball. Die Huckepackreiter versuchen einen Faustball einem anderen Mitspieler zuzuworfen. Er muß fangen, sonst ist Rollenwechsel (Reiter werden Pferde

und Pferde werden Reiter). Die Pferde versuchen natürlich durch Herumspringen und Drehen den sicheren Fang zu verhindern. (Mit kräftigen Männern versuche man das Spiel auch mit dem Medizinball.)

Achselreiten = Reiter sitzt auf den Schultern eines Genossen. Aufsteigen des Reiters von hinten mit Eintreten in die Hände des Untermannes oder durch Rumpfvorbeugen des Untermannes und Heben des im Seitgrätschstand stehenden Reiters. — Das Absehen geschieht durch Grätschsprung über den Kopf des Untermannes.

Reiterkampf als Spiel = jedes Paar versucht ein gegnerisches umzuwerfen.

Mann auf Mann, stehend auf den Schultern Forttragen eines Genossen. — Aufsteigen durch Aufsehen eines Beines auf den Oberschenkel des Untermannes, auch Aufspringen aus dem Stand oder aus dem Liegen. Absprung dann vor- oder rückwärts.

Trage deinen Partner wie einen Kartoffelsack. Der Untermann legt seinen Partner über eine Schulter (er muß locker am Rücken herunterhängen) und trägt ihn so, an den Beinen festhaltend, fort.

Trage deinen Partner wie einen Mehlsack. Der Untermann legt seinen Partner über das Genick und hält ihn am Kopf und an den Beinen fest.

Noch andere Formen des Tragens.

1. Zwei Partner stehen sich gegenüber. Der eine im Grätschstand, der zweite steckt unter dessen Beine den Kopf, so daß der erstere sozusagen ihn im Genick sitzt. Mit dem Oberkörper legt er sich auf den Rücken seines Untermannes. Die Beine sind gestreckt und werden vom Untermann festgehalten.
2. Aufsteigen wie beim Huckepacktragen. Der Obermann darf sich mit den Händen nicht festhalten, klemmt aber dafür die Beine fest an den Körper des Untermannes. Dieser nun drückt die Arme auf die Unterschenkel seines Partners, um so das Gleichgewicht zu halten.
3. Versuche auch 2. so, daß Rücken an Rücken einander zugekehrt sind.
4. Ein Genosse schwingt in das Handstehen und legt seine Beine über die Schultern seines Partners, so daß ersterer

im Kniehang hängt. Die Unterschenkel müssen vom Untermann festgehalten werden. (Der zweite hängt also gewissermaßen auf dem Rücken des ersten.)

Übungen im Stütz auf einem oder zwei Genossen:

1. Sprung in den Stütz auf den Schultern eines Genossen.
2. Sprung in den Stütz auf den Schultern von zwei Genossen. — Knieheben und -senken — Bein spreizen und -senken.
3. Hocken über die gefaßten Hände der beiden Genossen, auf deren Schultern gestützt wird.
4. Sprung in den Stütz auf den Schultern von zwei Genossen mit Überhocken links über die gefaßten Hände — Gaffeln (= Wechsel der Beinhaltung), Zurückhocken und Niedersprung.
5. Zwei nebeneinanderstehende Genossen legen die inneren Arme gegenseitig auf die Schultern.
Der Dritte übt:
 - a) Hüpfen in den Hangstand und folgend Bein- und Armübungen.
 - b) Streckhang mit Knieheben oder Vorhalte der Beine.
 - c) Heben der Beine in den Schweb- und Sturzhang.
 - d) Sprung in den Stütz und Wellabschwung.
 - e) Versuche den Wellaufschwung.

Eine andere Form:

Zwei Genossen stehen einander gegenüber und haben jeder dem anderen die Hände auf die Schultern gelegt. Der Dritte steht zwischen dem Ersten und dem Zweiten (wie im Querstand im Barren), dann folgt Kniebeugen des Ersten und Zweiten und Stütz des Dritten auf deren Arme. So ist es möglich, allerlei kleine Bewegungen auszuführen, wie

1. Armbeugen und -strecken.
2. Grätschen und Schließen der Beine.
3. Mehrmals Kniebeugen und Strecken der beiden Untermänner (also Senken und Heben des Dritten).

Sehen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände (als Ruhepause).

1. In den Schneidersitz (= mit Kreuzen der Beine).
2. In den Sitz (ohne Kreuzen der Beine).
3. In den Sitz mit Vorhalte eines Beines.

4. Paarweise: In den Sitz mit Handfassung. (Gesicht zu Gesicht, die Fußspitzen berühren sich.)

5. In den Sitz aus dem Stand Rücken gegen Rücken. Die Arme sind eingehakt.

6. In den Sitz aus dem Stand Rücken gegen Rücken ohne Armfassung.

Aber ähnliches auch zu Dreien, Viere oder in größeren Kreisen als Gemeinschaftsübung. Bei größerer Teilnehmerzahl ist auch ein doppelter Kreis anwendbar.

7. Aus dem Knien: Ohne Gebrauch der Hände, Sehen nach links, Aufrichten in das Knien und widergleich.

Liegestützübungen.

1. Gestrecktes Fallen in den Liegestütz.
Im Liegestütz vorlings:
2. Spreizen bis neben die Hände, links und rechts abwechselnd.
3. Spreizen zwischen die Hände.
4. Hocken in den Liegestütz rücklings (auch Flanken, Wenden, Grätschen).
5. Kreis spreizen.
6. Kreisflankenschwung.

Markierte Geräte.

„Bank.“ Ein Genosse stellt die Bank durch Knien auf beide Beine und Stütz der Hände auf den Boden. Dann üben die anderen:

1. Rolle über die Bank (der Kopf wird nahe an der Bank auf den Boden gesetzt).
2. Überschlag über die Bank (mit Stütz nahe an der Bank).
3. Freisprung über die Bank mit kurzem Anlauf.
4. Schlusssprung aus dem Stand über die Bank (wer nicht genügend Mut hat, dem leiste anfangs Hilfe an den Händen).
5. Wanderbank, wie Wanderbock. Wer also über die Bank gesprungen ist, stellt sofort eine neue.
6. Stafettenlauf mit Sprung, Rolle, Überschlag über eine in der Laufbahn stehende Bank.
7. Rolle mit Stütz auf die Bank.
8. Überschlag mit Stütz auf die Bank.
9. Sechtrolle über die Bank.

Rumpfübungen im Grätschitz auf der Bank:

1. Die Beine der Sitzenden sind unter die Arme der Bank gesteckt und nun erfolgt Rumpfrücksinken und -heben mehrmals.
2. Die Beine des Sitzenden sind an die des Bankstehenden angelegt. Nun Rumpfvorbeugen des Daraufliegenden, bis dessen Stirn den Kopf der Bank berührt. Anfangs hält der Bankstehende den Kopf in normaler Höhe, doch zur Erschwerung senkt er den Kopf bei der Wiederholung mehr und mehr.
3. Rumpfrücksinken wie bei 1. und mehrmals Wippen in dieser Haltung.
4. Wie bei 2., doch Rumpfvorsinken vorwärts, also den Oberkörper gestreckt lassen.
5. Rumpfdrehen mit seitgeschwungenen Armen links und rechts im Wechsel.

Bock. Ein Genosse stellt denselben durch Rumpfvorbeugen und Stütz auf die Knie (Kopf einziehen), es erfolgt dann Grätsche in den verschiedensten Formen und Höhen. Auch wechselnd im Quer- oder Seitverhalten.

Wanderbock als Spielform.

Zweitenabschlagen mit Bocksprung (siehe „Spiele mit!“, Seite 41).

Pferd. Zwei Genossen bilden dasselbe. Es folgt dann am Pferd seit:

Mit Stütz der Hände auf den Schultern beider Genossen:

- a) Flanke, Wende, Kehre.
- b) Wolfsprung, Hocke, Grätsche.
- c) Rolle, Überschlag.
- d) Diebsprung, Freisprung, Hürdensprung.
- e) Hechtrolle (weiche Niedersprungstelle und nur für Geübte).
- f) Mit schrägem Anlauf und Stütz einer Hand (= Fehsprünge). Flanke, Wende, Kehre, Wolfsprung.
- g) Die unter f) genannten „Fehsprünge“ mit Belastung (wie Wanderstab, Rucksack usw.) zu turnen ist eine anregende Erschwerung.
- h) Mehrere Pferde in entsprechenden Abständen hintereinander geben uns Gelegenheit, die Dreisprungtechnik des Hürdensprunges zu üben.

- i) Mehrere Pferde, zuerst nicht zu hoch, in kurzen Abständen hintereinandergestellt. Ab dann: Alle Sprünge, die unter a bis e genannt wurden, an jedem Pferd den gleichen Sprung oder an jedem Pferd einen anderen Sprung.



Bild Nr. 8. „Hechtrolle“ über einen Kopfstehenden.

Versuche auch am Pferd quer: Grätsche, Hocke, Rolle, Überschlag. Hierbei wird stets auf den entfernteren Genossen gestützt, der deshalb einen möglichst krummen Rücken macht, um so dem Springenden einen Stützpunkt zu geben. Vorsicht und gute Hilfeleistung ist hierbei stets erforderlich.

Das Turnen auf der Matte:

1. Rolle vorwärts (auch über Hindernisse, einen oder mehrere Genossen hinweg).

2. Rolle rückwärts (in den Stand, in den Kopf- oder Handstand, in das Liegen auf dem Bauche).
3. Rolle seitwärts.
4. Gesellschaftsrolle:
 - a) vorwärts,
 - b) rückwärts,
 - c) seitwärts.
5. Sechttrolle über eine gestellte Bank.
6. Sechttrolle durch die gegrätschten Beine eines auf dem Kopfe stehenden Genossen (siehe Bild Nr. 8).
7. Kopfstand und Handstand (Band 6, „Die Freiübungen“, Seite 78).
8. Genickstand — Unterarmstand.

Überschläge mit Stütz der Arme.

1. Seitwärts — Rad
2. Vorwärts mit Absprung eines Beines.
3. Vorwärts mit Absprung beider Beine.
4. Vorwärts mit Stütz nur eines Armes.
5. Rückwärts mit Stütz beider Arme.

Freie Überschläge oder sogenannte Saltes sind nicht das Ziel unseres Strebens, doch wo Veranlagung und gute Hilfe vorhanden, kann auch dies gelegentlich geübt werden.

Kopfstützstand. Ein Genosse liegt am Boden, die Beine etwas angezogen. Der zweite Genosse stützt mit den Händen auf die Knie des Dallegenden und sucht mit dem Kopf Halt auf den Händen des Ersteren und schwingt nun so hoch, ähnlich wie beim Schulterstehen.

Schulterstützstand ist gleich dem Kopfstützstand, nur stützt hier der Liegende den Obermann an den Schultern und nicht am Kopf.

Der Erdschuh oder die Erdkippe. (Siehe Band 6, „Die Freiübungen“, Seite 72.)

Schiebekampf.

- a) Die Partner stehen sich gegenüber, beide Handflächen aneinandergelegt. Auf das Zeichen des Leiters beginnt der Kampf. (Siehe Bild Nr. 9.)

- b) Die Partner stehen sich Rücken zu Rücken gegenüber und auf das Zeichen des Leiters beginnt dann so der Schiebekampf.
- c) Hinkschiebekampf. Wie bei a) stehen sich die beiden Partner gegenüber, jedoch während des Kampfes stets auf einem Bein hüpfend. Wechseln der Beine beendet den Kampf und bestimmt denjenigen, der wechselte, als Verlierer.



Bild Nr. 9. „Schiebekampf“

- d) Die Partner stehen in Ausfallstellung, die rechten Füße aneinandergestellt und die rechten Hände gefaßt, sich gegenüber. Nun versucht einer den anderen aus dieser Stellung zu schieben. (Nur mit dem Arm und nicht mit dem Körper.)
- e) Führe den unter b) beschriebenen Kampf im Sitzen aus. Die Beine stemmen hierbei kräftig nach.

Schwedischer Federhupf.

- a) Zwei Partner stehen sich Gesicht zu Gesicht gegenüber. Sie spreizen das linke Bein vor und erfassen mit der rechten Hand das vorgesprenzte Bein des Partners. So hüpfen beide am Ort und drehen sich links oder rechts herum.
- b) Hüpfend versucht einer den anderen vom Platz weg nach einer markierten Linie zu schieben.

Schiebender Kreis.

Zwei Kreise sind vorhanden. Ein Kreis versucht den anderen über eine ausgemachte Grenze zu schieben. (Vorsicht, nicht stürzen!)

Ziehkämpfe.

Zwei Partner versuchen einer den anderen wegzuziehen:

1. mit gefaßten Händen,
2. nur eine Hand ist gefaßt.

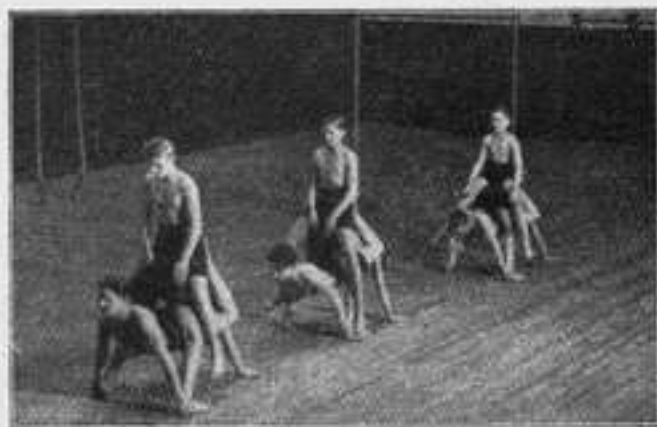


Bild Nr. 10. „Der Kamelreiter“.

3. Hinkziehkampf,

4. Schwedischer Federhupf als Ziehkampf.

Grenzziehkampf.

Als Mannschaftskampf ausführbar. (Siehe „Spiele mit!“.)

Verschiedenes.

Der Armkräftiger. Ein Genosse liegt rücklings am Boden, die Arme hochstreckend. Der zweite Genosse stützt auf die Arme des ersten (= Liegestütz vorlings). Es folgt nun:

- a) Armbeugen mehrmals eines Genossen (erster oder zweiter).
- b) Armbeugen beider Genossen gleichzeitig.

Salzwägen (siehe Band 6, „Die Freiübungen“, Seite 79 und 137). Zwei Genossen, Arm in Arm gefaßt (rücklings stehend) Rumpfbeugen vorwärts. Auch mit Rollen rückwärts über den Rücken des Partners ausführbar.

Schubkartenfahren. Ein Genosse stützt im Liegestütz vorlings vorwärts oder rückwärts, ein anderer hat die Beine desselben gefaßt und bis Hüfthöhe gehoben. (Vorsicht! Nicht schieben!)



Bild Nr. 1. „Der Ameisenhaufen“.

Der Kamelreiter. Zwei Partner stehen sich gegenüber. Der Leichtere springt dem Stärkeren in den Grätschfuß in Höhe der Hüften. Dann läßt sich der Leichtere rückwärts nieder und kriecht zwischen den Beinen des Stärkeren hindurch. Hierauf läßt sich der Leichtere nach vorn herunter auf die Hände. Zum Schluß stützt der erstere dem letzteren auf die Fußgelenke. So ist das Kamel fertig. Setzt sich dann noch ein Reiter darauf, kann das Reiten und Herumlaufen beginnen. (Siehe Bild Nr. 10.)

Der Doppelstromler. Beschreibung siehe „Vorkürer“ Nr. 2, 1924.

Der Kreisel. Zwei Genossen stehen sich Gesicht zu Gesicht gegenüber, beide Hände mit Flechtgriff hinterm Kopf des Partners gefaßt. Zwei weitere Genossen, sich gegenüberstehend, legen die



Arme auf die Arme der ersten beiden und fassen sich dann in gleicher Weise. — Es entsteht von oben gesehen ein



Die beiden Genossen nun, die darüber faßten, werden durch schnelles Sich-im-Kreise-drehen der anderen in die „Schwebe“ geschleudert. (Vorsicht! Festhalten!)

Die Glocke. Zwei Genossen stehen einander gegenüber und haben die Hände auf des Partners Schultern gelegt. Auf deren Armen hängt der Dritte im Oberarmhang (wie im Barren). So pendelt er nun nach links und rechts. Die Untermänner können das Schwingen nach Belieben unterstützen.

Der Ameisenhaufen. Auf allen Vieren laufen oder kriechen und dabei übereinanderklettern. (Siehe Bild Nr. 11.)

Sprung über den Stab (mit beiden Händen in Rumpfbreite gefaßt) und **Hocken** mit einem Bein — mit beiden Beinen — Gaffeln — Rückhocken.

Beinhakeln (Widerstandsübung). Aus dem Liegen, innere Beine heben, Arm in Arm fassen, die gehobenen Beine umschlingen sich gegenseitig und nun sucht jeder seinen Gegner herumzuwerfen.

Das Wiegemesser. (Siehe Band 6, „Die Freiübungen“, Seite 69 und 73.)

Der Aal = Drehungen um die Längsachse, so, daß die Beine und Arme den Boden nicht berühren. (Beginn aus dem Liegen rücklings.)

Wendemann. (Siehe „Spiele mit“, Seite 68.)

Käsewenden. (Siehe Band 6, „Die Freiübungen“, Seite 84.)

Pyramiden, kleine Gruppen, auch humoristischer Art, wie Hundepyramide und Eisbärpyramide.

Hilfegeben oder Hilfsbereitschaft stellen ist bei allen diesen Übungen eine dringende Notwendigkeit.

Anfänger sollen leicht beginnen und erst nach genügend Übung steigern. —fert.