

Merkblätter für Lehrgänge

Arbeiter-Turnverlag AG., Leipzig S 3, Fichtestraße 30. — Nachdruck verboten.

A 80-10493 Nr. 33.

Kleinigkeiten.

(Herausgegeben im Mai 1930.)

Überall da, wo sich Gelegenheit bietet, können die nachstehenden Übungsformen angewendet werden. Mit „Kleinigkeiten“ beschäftigen wir nicht etwa nur die „Turner“, nein, auch Leichtathleten, Fußballer und Schwimmer werden sich freudig damit einverstanden erklären. Auch die weiblichen Mitglieder und die Kinder sollen sich, je nach Befähigung, gelegentlich in den Übungen versuchen.

Kleineren neugegründeten oder gerätearmen Vereinen werden diese Übungen auch recht willkommen sein.

Vorturner, Turnwarte, Übungsleiter, helft euch selbst!

Befindet ihr euch auf Wanderungen, im Luft- 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.

МОСКОВИЯ
★

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

Start und Lauf durch das Ziel. Wir üben tiefen 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 Stürnkreis so weit voneinander, daß man von Abstand zu Abstand einen richtigen weiten Schritt machen kann. Ein Teilnehmer beginnt über die Beine der Sitzenden hinweg in gleichmäßigem Taktmaß (eventuell nach Handklapp oder Klopfen des Leiters):

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

Jeder Teilnehmer übt eine Runde und setzt sich dann wieder auf seinen Platz im 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. Krokodillauf — Stützen vorwärts im Liegestütz vorwärts. 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. Storchhüpfen — Fortgesetzte Sprünge vorwärts in der tiefen Kniebeuge. Die Hände stützen hierbei kräftig nach. Zur Erleichterung 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 Grätschh auf seinem Rücken sitzt. (Siehe Bild Nr. 2.)

7. Reiterwettlauf — Im Reith auf den Schultern eines zweiten Genossen wird geübt.



Bild Nr. 1. „Storchhüpfen mit Quaken.“

8. Schubharrnenfahren — Erfassen der Beine eines zweiten im Liegestütz vorwärts sich befindenden Genossen und dann Heben bis in Hüfthöhe und Vorwärts- oder Rückwärtslaufen bzw. stützen.
9. Rückwärtslaufen — Laufen rückwärts. Hierbei Vorsicht, daß niemand fällt.
10. Laufen mit Drehungen auf ein Zeichen des Leiters.
11. Der Malerwettlauf. Zwei Parteien kämpfen um den Sieg. Jeder Läufer hat die Aufgabe, mit einem Stück Kreide an eine in kurzer Entfernung stehende Tafel etwas anzuschreiben oder anzumalen. Durch Rücklauf und Übergabe der Kreide an den nächsten Läufer der Mannschaft

A8²0-10493

wird der Wettlauf zur Stafette. Wer am schnellsten fertig ist, ist Sieger. Als Anschrift an die Tafel kann Verwendung finden:

1. Jeder schreibt die laufende Zahl an die Tafel, also 1, 2, 3 usw.
2. Jeder schreibt die laufende Zahl in Buchstaben, also eins, zwei, drei usw.
3. Jeder schreibt seinen Vornamen.
4. Jede Läufergruppe malt einen Mann, eine Frau oder dergleichen an die Tafel. (Jeder einzelne immer nur einen Teil.)



Bild Nr. 2. Lastentragen: „Huckepack.“

Übe auch einfache Haschspiele. (Siehe „Spiele mit“.)

Springen

— hoch. Über natürliche Hindernisse hinweg, wie aufgebauter Turm von Hüten, Brettern, Stählen u. dgl.

Der springende Kreis. Die Teilnehmer bilden einen Kreis und springen über ein vom Mittelmann geschwungenes Seil hinweg. Derjenige, bei dem das Seil hängen bleibt, muß ausscheiden oder übernimmt das Seilschwingen.

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 erfährt diesen mit der linken Hand) und Hüpfen vor- und rückwärts.
3. Vorspreizen links (der Vordermann erfährt mit der linken Hand das vorgesprenzte Bein seines Hintermannes) und Hüpfen vor- und rückwärts.

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



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

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

Haben wir überhaupt nichts, dann benutze irgendeinen Teilnehmer als „lebendes Sprunghindernis“ und übe Schritt- oder Schluß- sprung 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 (Hürdensprungtech- nik, 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.

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 kniend hinten auf den Unterschenkeln sitzen.



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

2. So, daß sie sich ganz aufrichten.

3. So, daß sie mit den Armen einen Kreis bilden, in den mit Schlußsprung hinein- und sofort wieder herausgesprungen wird (der Niedersprung inmitten der Hände soll sofort der Absprung sein, siehe Bild Nr. 6).

Springen — weit ist jederzeit und überall zu üben durch Kennzeichnung der Absprungstelle mittels Kreisstrichs 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), seit-

wärts (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 Gefahr von Verletzungen durch Splinter nicht zu verwenden.

Werfen und Stoßen.

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



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

übungen und Spiele mit dem Medizinball sind als Vorübungen für Werfen und Stoßen von besonderer Wichtigkeit. Wo Bälle vorhanden, übe man recht oft damit. (Siehe Bibliothek der Leibesübungen, Heft 29, „Der Medizinball“.)

Heben, Stemma und Tragen.

Wo keine Gewichte vorhanden sind, Selbsthilfe durch Heben eines Menschen.

Steifen Mann — riegenweise.

1. Die ganze Kette (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. 6. Der Sprung in das „Fah“.

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.

Steifer Mann zu dreien. 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.

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

Steifen Mann — zu Paaren. Der steife Mann liegt auf dem Rücken am Boden; sein Partner steht am Kopf im Grätschstand und hebt mittels Flechtgriffes am Genick.



Bild Nr. 7. „Heben und Stemmen“ — liegenweise.

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.

Oder:

Der Partner steht in Brusthöhe im Grätschstand über dem steifen Mann. Hierbei faßt der letztere mit Flechtgriff den anderen um das Genick und läßt sich so durch

1. Rumpfbeugen und -strecken
2. Rumpf- und Kniebeugen und wieder Aufrichten
heben und senken.

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 65) hat den Spielgedanken, einen Spielgefährten mit vereinten Kräften durch die Luft fliegend vorwärts zu prellen.

Besondere Trageübungen.

Radsfahren oder Fänsbeinlaufen.

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 der Mittlere vorwärts laufen oder hüpfen.

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

Als Wettkampf zwischen mehreren Dreiergruppen können Fänsbeinlaufen und Henkeltöpfchentragen ebenfalls ausgeführt werden. Der Lauf führt dann über eine gekennzeichnete Strecke, geradeaus oder auch mit Umkehr.

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 Absitzen

- 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 Absitzen rücklings versuche auch während dem Gehen auf der Umzugsbahn.
- d) Ein vorher bestimmter Mitspieler versucht in das „Huckepack“ rücklings aufzusitzen. Der Untermann aber muß dies durch Schütteln zu verhindern suchen. Blüdet einem das Aufsitzen, dann ist Rollenwechsel.
- e) Von zwei Spielern versucht jeder beim andern ins „Huckepack“ zu springen. Wem es gelingt, der hat gesiegt.
- f) Zwei Spieler stehen sich gegenüber, einer von ihnen im Grätschstand. Der zweite soll nun durch dessen Beine hindurchkriechen und sofort in das Huckepack aufsitzen. Mehrere solcher Paare üben das als Wettkampf gegeneinander. Der Flinkeste ist dann der Sieger.

2. Rumpfübungen.

- a) Mit Aufsitzen 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. Aufhucken 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-Wettkampf. Zwei sich gegenüberstehende gleichstarke Stürmer 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 Hudepackreiter versuchen einen Faustball einem anderen Mitspieler zuzuwerfen. 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.)

Aufklettern = Klettersitz 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 Absteigen geschieht durch Grätschsprung über den Kopf des Untermannes.

Reiterkampf als Spiel = jedes Paar versucht ein gegnerisches amzuwerfen.

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

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

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

Noch andere Formen des Tragens.

1. Zwei Genossen stehen sich gegenüber. Der eine im Grätschstand, der zweite steckt unter dessen Beine den Kopf, so daß der erstere sozusagen ihm im Genick sitzt. Mit dem Oberkörper legt er sich auf den Rücken seines Untermannes. Die Beine sind gestreckt und werden vom Untermann festgehalten.
2. Aufsitzen wie beim Hudepacktragen. 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 Genossen, 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 Helfers, 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 — Beinspreizen 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 Wellabschwung.

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).

Die Glocke. Zwei Genossen stehen einander gegenüber und haben die Hände auf des Partners Schultern gelockt. 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.

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. Schlussprung 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. Hechtrolle 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 Bankstellenden angelegt. Nun Rumpfvorbeugen des Daraufliegenden, bis dessen Stirn den Kopf der Bank berührt. Anfangs hält der Bankstellende 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.

Zweiten abschlagen 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 (= Fehlsprünge). Flanke, Wende, Kehre, Wolfsprung.
- g) Die unter f genannten „Fehlsprünge“ 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.

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, etwa über 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.



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

6. Sechttrolle durch die gegrätschten Beine eines auf dem Kopfe stehenden Genossen (siehe Bild Nr. 8).

7. Kopfstand und Handstand.

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 (sogenannte **Saltos**) 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 Daliegenden 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 Erdsloh oder die Erdkippe. (Siehe „Vorturner“ Nr. 6 1930.)

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

Sehen und Aufstehen

ohne Gebrauch der Hände (als Ruhepause).

1. In den **Schneiderstih** (= mit Kreuzen der Beine).
2. In den **Sih** (ohne Kreuzen der Beine).
3. In den **Sih** mit Vorhalte eines Beines.
4. **Paarweise:** In den **Sih** mit Handfassung. (Gesicht zu Gesicht, die Fußspitzen berühren sich.)
5. In den **Sih** aus dem Stand Rücken gegen Rücken. Die Arme sind eingehakt.
6. In den **Sih** aus dem Stand Rücken gegen Rücken ohne Armfassung.

Aber ähnliches auch zu dreien, vieren 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.

Liegestübungen.

1. Gestrecktes Fallen in den Liegestütz.

Im Liegestütz vorlings:

2. Spreizen bis neben die Hände, links und rechts abwechselnd.
3. Spreizen zwischen die Hände.



Bild Nr. 9. „Schiebekampf.“

4. Hocken in den Liegestütz rücklings (auch Flanken, Wenden, Grätschen).
5. Kreispreizen.
6. Kreisflankenschwung.

Schiebe- und Ziehkämpfe.

- a) Die Partner stehen sich gegenüber, beide Handflächen aneinandergelagt. 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.

- d) Führe den unter b beschriebenen Kampf im Sitzen aus. Die Hände und die Beine stemmen hierbei kräftig nach.
- e) Führe die unter a und c genannten Kämpfe einarmig links oder rechts aus.
- f) Schiebe mit aneinandergelagten Schultern, links oder rechts.
- g) Die Partner stehen in Ausfallstellung, die rechten Füße an-

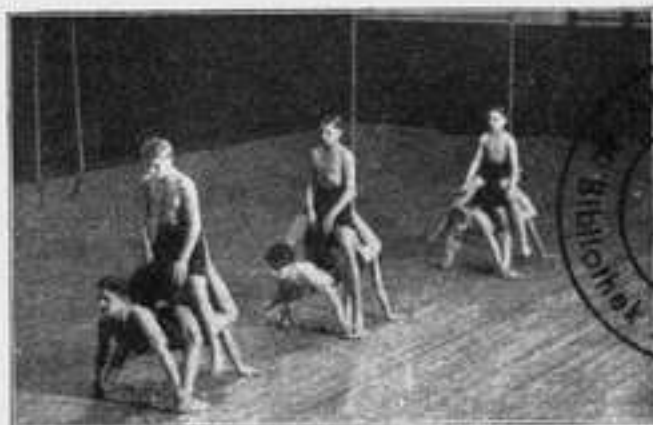


Bild Nr. 10. „Der Kamelreiter.“

einandergestellt 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.)

Hahnenkampf. Hüpfend auf einem Bein, die Arme vor der Brust verschränkt, versucht ein Partner den anderen durch Schieben und „Anrempeln“ mit dem hochgehobenen Bein zu Boden zu zwingen. Wer also den Fußboden berührt, hat verloren.

Schwedischer Federhupf.

- a) Zwei Partner stehen sich Gesicht zu Gesicht gegenüber. Sie spreizen das linke Bein vor und erfassen mit der rechten Hand das vorgespreizte 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.

Schiebekreis.

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

Ziehkämpfe.

Zwei Gegner versuchen einer den anderen wegzuziehen:

1. mit gefassten Händen,
2. nur eine Hand ist gefasst,
3. Sinkziehkampf,
4. Schwedischer Federhupf als Ziehkampf.

Grenzziehkampf.

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

Verschiedenes.

Der Kamelreiter. Zwei Spieler 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 Lehtere nach vorn herunter auf die Hände. Zum Schluß stützt der erstere dem lehteren auf die Fußgelenke. So ist das K a m e l fertig. Setzt sich dann noch ein Reiter darauf, kann das Ketten und Herumlaufen beginnen. (Siehe Bild Nr. 10.)

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 (erstet oder zweiter).
- b) Armbeugen beider Genossen gleichzeitig.

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 — **Paffeln** — **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 heranzuworfen.

Salzwägen.

Zwei Genossen, Arm in Arm gefasst (rücklings stehend) Rumpfvorbeugen. Auch mit Rollen rückwärts über den Rücken des Mitspielers ausführbar.



Bild Nr. 11. „Der Ameisenhaufen.“

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

Der Doppelfrommler. Beschreibung siehe „Vorturner“ Nr. 6, 1930.

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 fassen, werden durch

schnelles Sich-im-Kreise-drehen der anderen in die „Schwebe“ geschleudert. (Vorsicht! Festhalten!)

Der endlose Stuhl. Die Teilnehmer stehen im Flankenkreis, eng aneinander, die Hände auf die Schultern des Vordermannes gelegt. So soll sich der ganze Kreis niedersehen; jeder Teilnehmer auf die Oberschenkel (deshalb geschlossene Knie) des Dahinterstehenden. Es ist sehr leicht, wenn der Kreis schön rund ist, die Füße geschlossen sind und ein jeder beim Niedersehen den Oberkörper ein wenig nach vorn senkt. Sihen alle Teilnehmer, so können leichte Armbewegungen und auch Marschieren und Laufen ausgeführt werden.

Kleine Wettkämpfe.

Mondschlagen. a) Zwei Partner stehen sich gegenüber. Einer hat Schlagrecht. Er hat die Aufgabe, seinem Genossen auf den „Mond“ (das Gesicht) zu schlagen. Dieser natürlich muß es durch Drehen, Wenden und Hüpfen versuchen zu verhindern.

b) Das gleiche, doch so, daß beide Partner Schlagrecht haben. Jeder muß also die beste Gelegenheit zum Schlag ausnutzen. Wer die meisten Treffer hat, hat auch die höchste Punktzahl und ist Sieger.

Zehentreten. Die Spielart ist die gleiche wie Mondschlagen, nur muß hier jeder versuchen, dem anderen mit einem Fuße leicht auf die Zehen zu tippen (nicht treten!).

Handgelenkfassung. Das Ziel hierbei ist, beide Handgelenke des Partners zu fassen. Wer dies erreicht wird Sieger.

Ballentreißen. a) Ein Partner hält stehend einen Medizinball fest umschlungen. Der andere soll ihm diesen Ball wegnehmen und in seinen Besitz bringen. Gelingt ihm das, ist er Sieger.

b) Eine andere Form: Sie wird nicht stehend durchgeführt, sondern hierbei liegt oder sitzt der eine Spieler am Boden und umklammert den Ball mit Armen und Beinen. Das Entreißen ist in diesem Falle bedeutend erschwert.

c) Eine dritte noch weitherin erschwerte Form ist die, daß die Bälle einige Meter von den Spielern weg am Boden liegen. Beide müssen nun zu den Bällen hinlaufen und jeder ver-

sucht den Ball zu erwischen, um damit wieder an seinen Ausgangspatz zurückzulaufen. Wer das erreicht, ist Sieger.

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

Käsewenden. (Siehe „Vorturner“ Nr. 6, 1930.)

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

Hilfe geben oder Hilfsbereitschaft stellen ist bei allen diesen Abungen eine dringende Notwendigkeit.

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