

M 42

A 80-10494

3, Fichtestrasse Nr. 36, — Nachdruck verboten.

NR. 22

(Herausgegeben im Juli 1931)

# Heitere Gymnastik

Zur heiteren Gymnastik rechnen wir alle die lustigen gymnastischen Kleinigkeiten, die so herzerfrischend humorvoll sind und dabei in hervorragendem Maße eine Schulung des Körpers und des Geistes bedeuten, wie sie nur wenige andre Übungsformen erreichen. Weil aber auch zum Betriebe von „Heiterer Gymnastik“ Verständnis des Leiters und der Ausübenden nötig ist — eine Forderung, die leider noch nicht durchweg erfüllt werden konnte — und weil bei unvernünftiger Betriebsweise gelegentlich auch ein Unfall bei der heiteren Gymnastik vorkommen kann, deshalb gibt es auch Gegner der heiteren Gymnastik. Hierzu muß einleitend das Wort genommen werden.

## Kann man auch Gegner der heiteren Gymnastik sein?

Warum nicht? Man kann mit gutem Recht Gegner der heiteren Gymnastik sein. Da ist gar nichts Verwunderliches dabei. Ja, man muß sogar Gegner der heiteren Gymnastik werden, wenn unsere Übungsstunden, statt in sinnvoller Weise Schulungsstunden für Körper und Geist zu sein, in ein tolles Durcheinander planlos dargebotener „heiterer Faxerei“ ausarten. Wo das der Fall ist, da bewahrheitet sich eben wieder mal das alte, gute Sprichwort: „Allzuviel ist ungesund!“ Wer dazu verurteilt würde, jeden Tag Gänsebraten zu essen, der würde diesen Leckerbissen sehr, sehr bald „über“ haben. So ist es auch mit der heiteren Gymnastik. Wer diesen Leckerbissen — und man kann die

z. B. D. 10494

heitere Gymnastik ohne Übertreibung so nennen — wer diesen Leckerbissen ohne die kräftige Hausmannskost ernster, zweckbetonter und sinnvoll ausgewählter Grundgymnastik und Leistungsschulung genießt, verdirbt sich die Freude an der Leibesübung überhaupt und läßt vielleicht ganz davon ab. Die Schuld daran trägt aber der Übungsleiter, der es nicht verstanden hat, die richtige Mischung des Übungsstoffes herzustellen. Immer wieder muß daran erinnert werden, daß wir als Übungsleiter die ernste Aufgabe haben, unsere Mitglieder in den Übungsstunden so zu bedienen, daß sie alles das finden, was sie bei uns zu finden hoffen. Was wollen denn die Leute? Sie wollen

1. ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern,
2. Ausgleich und Erholung von Tagesarbeit im Beruf genießen,
3. ihrem Geselligkeitsbedürfnis genügen.

Und was können wir angesichts dieser Wünsche bieten? Alles, was in den drei Erwartungspunkten unserer Mitglieder enthalten ist. Es ist nur nötig, daß unsere Übungsleiter ein wenig nachdenken und daß alle unsere Lehrgänge und Übungsstunden hierauf eingehen.

Zu 1. Die Leistungsfähigkeit steigern! Mittel dazu ist einmal die Schaffung eines soliden Unterbaues durch grundgymnastische Übungspflege. Hierin liegt zugleich die haltungsbessernde und körperbildende Seite der Leibesübungen. Zum anderen aber muß die Schulung des Körpers durch leistungsteigernde Leistungsproben in überlegter Weise einen breiten Raum einnehmen. Zur Vollbringung einer gymnastischen Leistung in Kunst- oder Lebensformen gehört in jedem Falle Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer, Gewandtheit und Entschlossenheit. Man muß also die Grundlage schaffen = „Grundgymnastik“ und nachher heran an das praktische Erproben des eigenen Könnens = „Leistungsschulung“.

Das zweckmäßigste Verfahren, zum gesteckten Ziel zu gelangen, liegt in der Ausnutzung aller Mittel zur richtigen Zeit. Ernster Arbeit folgt eine kurze Spanne Freude und lustweckende Ablösung, aber — des Zieles eingedenk — wiederum in gymnastisch wertvoller überlegter Form = „heitere Gymnastik“.

Zu 2. Ausgleich und Erholung. Die wenigsten besuchen unsere Übungsstunden aus Gesundheitsrücksichten. Die aus diesem Grunde mitmachen, sind selten aus eigener Überzeugung dazu gekommen, Leibesübungen zu betreiben. Der Arzt oder ein anderer Wissender hat sie meist dazu gebracht, etwas zum Ausgleich gegen die gesundheitlichen, körperverbildenden Nachteile des Berufslebens zu tun. Wirklich kommen sie meistens auch dann erst, wenn es recht deutlich zu spüren oder zu sehen ist, daß der Körper nicht mehr richtig in Ordnung ist. Wir haben es also meist mit älteren Leuten zu tun.

Das zweckmäßigste Verfahren, die Hoffnungen dieses Teiles unserer Mitglieder zu befriedigen, ist in der stärkeren Betonung der gesundheitsfördernden, haltungsbessernden Übungsformen zu suchen. Wiederum ist „Grundgymnastik“ das zuerst Nötige und Aufklärung über den Zweck der Übungen gehe damit einher. Aber unsere Arbeit am Menschen ist nicht nur eine rein körperliche. Wir können deshalb auch die aus gesundheitlichen Gründen kommenden Leute erst dann voll befriedigen, wenn sie nicht nur die „bittere Medizin“ der Zweckübungen schlucken müssen, sondern auch geistige Erholung in freude- und lustmachenden Übungen finden = „heitere Gymnastik“.

Zu 3. Geselligkeitsbedürfnis. Nicht gering ist die Zahl derjenigen, die weder aus leistungshungrigen noch aus gesundheitlichen Gründen zu uns stoßen, sondern vielmehr in erster Linie die Annehmlichkeiten des geselligen Umganges kosten wollen. Hier handelt es sich zumeist um Jugendliche. Sie „bei der Stange“ zu halten, ist durchaus nicht so einfach wie man vielleicht denkt. Diese Art Leute braucht viel Anregung, viel Abwechslung und geht ausgedehnter, ernster, körpererziehender Arbeit am liebsten aus dem Wege.

Das zweckmäßigste Verfahren ist hier unstrittig das, daß man auf die Eigenart dieses Völkchens eingeht. Natürlich kann auch hier die Grundgymnastik nicht entbehrt werden. Aber sie muß in freudvoller Form geboten werden und soll durch Spiel und Spaß ausgeschmückt sein = „heitere Gymnastik“.

A 80-10494

So sehen wir, daß die heitere Gymnastik bei allen unseren Mitgliedern nötige Ergänzung des grundsätzlichen Übungsstoffes sein muß. Bei der einen Gruppe mehr, bei der anderen weniger. Aber sie muß da sein. Und nun erinnere man sich, daß in der Überzahl unserer Vereine alle drei vorgenannten Arten von Mitgliedern durcheinander gemischt eine Übungsgemeinschaft bilden und daß es unmöglich ist, jeden nach seiner körperlichen und seelischen Beschaffenheit *g e s o n d e r t* zu behandeln. Wie fein da die allen zusagende Mischung des Übungsstoffes sein muß, wird dadurch klar werden. Es muß eben von allem etwas geben; Ernstes und Heiteres, Gesundheitsförderndes und Leistungssteigerndes.

Danach ist also heitere Gymnastik nicht das Alleinige, sondern das Ergänzende, Ausfüllende, Ausschmückende. Man kann sie auch mit den „Rosinen“ des Übungsstoffes vergleichen, wenn sie zur rechten Zeit, am rechten Platz und im richtigen Maßstab geboten wird.

So betrachtet ist die heitere Gymnastik nicht nur nicht abzulehnen, sondern ein unbedingt notwendiger Bestandteil unseres Übungs-„Speisezettels“ und wirkt, richtig genommen, wie das Salz zur Suppe.

Im folgenden soll näher beleuchtet werden, was zur Gruppe der heiteren Gymnastik alles hinzugerechnet werden kann und welcher körpererziehlicher Wert in richtig dargebotener heiterer Gymnastik drinsteckt.

## 1. Teil

### Übungen ohne Geräte

#### a) Wettlaufen einzelner

Die nachstehenden Läufe beginnen an einer gekennzeichneten Startlinie und enden an dem 20 bis 50 m entfernt liegenden Ziel.

1. **Einfaches Laufen.** Wer ist der erste? (Alle Teilnehmer laufen hierbei auf einmal.)
2. **Hundewettlauf** = Laufen auf allen Vieren.
3. **Krokodilslauf** = Stützens vorwärts im Liegestütz vorlings. Die Beine schleifen oder „Fußstützen“ dabei nach.

4. **Storchhüpfen** = Hüpfen auf einem Bein über die ganze Strecke. Wechseln der Beine während des Wettkampfes ist nicht zulässig. 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 kann man auch bei jedem Sprunge das Quaken der Frösche nachahmen.

6. **Huckepacktragen** = Ein Genosse trägt den anderen, der im Grätschsitz auf seinem Rücken sitzt.

7. **Reiterwettlauf** = Im Reitsitz auf den Schultern eines zweiten Genossen.

8. **Schubkarrenfahren** = Erfassen der Beine eines zweiten im Liegestütz vorlings 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.

Es üben immer zwei zusammen:

1. Einer steht in Laufstellung, der andere sitzt vor dem Stehenden. Der Sitzende soll den Stehenden dreimal umlaufen und sich dann wieder vor den Stehenden hinsetzen. Wer sitzt zuerst?
2. Einer befindet sich in der Bankstellung vorlings, der andere überspringt die Bankstellung und soll auf dem Rückweg unter der „Bank“ durchkriechen. Wer ist zuerst am Platze?

#### b) Mannschaftswettläufe

Wenigstens zwei Mannschaften sind zur Durchführung des Kampfes notwendig. Je nach der Anzahl der Teilnehmer können dann entsprechend mehr Mannschaften gebildet werden. Die einzelnen Teilnehmer jeder Mannschaft stehen in Flankenreihe hintereinander, die Mannschaften selbst eine neben der anderen. Der Leiter gibt jeweils das Zeichen zum Ablauf. Vom Ablaufmal etwa 30—40 m entfernt ist eine

zweite besonders gekennzeichnete Stelle, die entweder berührt oder umlaufen werden muß und so den Beginn des Rücklaufes bestimmt. In der Halle würde die gegenüberliegende Wand das Einfachste sein. Auf dem Spiel- und Sportplatz steckt Fahnen, stellt Sprungständer oder setzt oder stellt einen Teilnehmer an die entsprechende Stelle. Dann kann der Wettlauf beginnen. Hier einige Anregungen:

1. Ablauf und Umlaufen des anderen Males, Rücklauf und Schlag auf die Hand des nächsten Läufers. So wiederholt sich das Laufen, bis alle Teilnehmer dran waren. Die schnellste Mannschaft ist Sieger.
2. Die Mannschaften laufen zu gleicher Zeit weg, hin und zurück und schnellstes Ordnen der Mannschaft hinter dem Ablaufmal. Wer zuerst wieder in Ausgangsstellung steht hat gesiegt.
3. Die Läufe so wie 1 und 2, auf einem Bein hüpfend.
4. Die Läufe wie vorher, jedoch auf allen Vieren laufend.
5. Wie vordem, jedoch rückwärtslaufend.
6. Die Strecke durchlaufend wie vorher, jedoch als „Fünf-beinlaufen“ oder „Henkeltöpfchen“.
7. Die gleiche Strecke laufend, dabei einen Genossen als Huckepack auf dem Rücken tragend.
8. Ähnlich wie 7, nur mit Huckepacktragen eines von vorn aufgesessenen Genossen.

Haben wir am Laufmal einen Teilnehmer stehen, so lassen sich auch dadurch noch Abwechslungen schaffen. Zum Beispiel:

9. Der Genosse steht im Seitgrätschstand. Der Läufer kriecht dann einmal, entweder auf dem Hin- oder auf dem Rückwege, zwischen den Beinen durch.
10. Der Genosse stellt einen Bock. Der Läufer führt dann stets einen Grätschsprung darüber aus.
11. Der Genosse steht in Bankstellung. Der Läufer springt frei darüber hinweg.
12. Der Genosse steht im Seitgrätschstand, mit dem Gesicht nach dem Ablaufmal. Jetzt läuft die ganze Gruppe zu

gleicher Zeit weg und kriecht zwischen den Beinen durch. Bei dieser Gelegenheit soll der im Grätschstand stehende mit den Händen auf die „Gesäße“ leichte Schläge verteilen. Das soll die Schnelligkeit fördern.

15. Der Genosse steht in Bankstellung. Der jeweilige Läufer kriecht jetzt unter der Bank weg und läuft dann schnell zurück.

Weitere Beispiele:

14. Drei Übende stehen im Grätschstand hintereinander, erst soll der Hintere durch die gegrätschten Beine kriechen, dann der Mittelste und dann der Letzte, immer wieder von vorn anreihen. Die Reihe welche zuerst fertig ist, macht sich bemerkbar.
15. **Die Malerstaffette.** 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 wird der Wettlauf zur Stafette. Die Mannschaft, die am schnellsten fertig ist, ist Sieger. Als Muster für die Anschrift an die Tafel kann gelten:
  - a) Jeder schreibt die laufende Zahl an die Tafel, also 1, 2, 3 usw.
  - b) Jeder schreibt die laufende Zahl in Buchstaben, also eins, zwei, drei usw.
  - c) Jeder schreibt seinen Vornamen.
  - d) Jede Läufergruppe malt einen Mann, eine Frau oder dergleichen an die Tafel. (Jeder einzelne immer nur einen Teil.)

c) **Verschiedenes**

1. Viele Bälle in den Saal werfen, wer einen Ball erwischt, bringt denselben zurück, mehrere Male wiederholen.
2. **Eierlaufen.** Gipseier sollen während des Laufes auf einem schmalen Löffel getragen werden. Wer das Ei zuerst an das Ziel bringt, ist Sieger.

3. **Karrenlauf.** Jeder Läufer hat eine einrädige Schubkarre zu fahren. (Bei Wiederholungen kann die Schubkarre auch mit einem Mitspieler besetzt werden.)
4. **Wassertragen.** Jeder Läufer hat die Aufgabe eine (blecherne) Schüssel voll Wasser auf dem Kopfe an ein Ziel zu tragen.
5. **Sackhüpfen.** Die Wettkämpfer stecken mit den Beinen in Säcken und müssen so hüpfend eine bestimmte Strecke zurücklegen.  
Besonders geeignet für Vereinsfeste:
6. **Hosenhindernislauf.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 152.)
7. **Stiefelhindernislauf.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 153.)
8. **Der Lauf durch die Tonne.** Inmitten der Laufstrecke liegt oder hängt für jeden Läufer eine entsprechende „Tonne“, deren Deckel und Boden ausgeschlagen ist. Durch diese Tonne muß der Läufer erst kriechen, ehe er weiter dem Ziele zulaufen kann.
9. **Unterm Netz hinweg.** Statt der Tonne ist ein weitmaschiges Netz knapp überm Boden gespannt. Dort darunter hinweg muß jeder Läufer kriechen.
10. **Kreisgehen — Kreislauf.** Die Teilnehmer sitzen im Störninnenkreis 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.
11. **Übe Kreisgehen und Kreislauf auch als Gesellschaftsübung.** Hierbei muß je ein Teilnehmer sitzen und der nächste stehen. Die Stehenden beginnen mit Üben, dann ist Rollenwechsel.

12. **Der Ameisenhaufen.** Auf allen Vieren laufen oder kriechen und dabei übereinanderklettern.

Siehe weitere Beispiele unter Wettläufe am und mit Gerüt und Haschespiele. (Siehe „Spiele mit“.)

#### d) Geschicklichkeitsübungen

##### Setzen und Aufstehen

Ohne Gebrauch der Hände:

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.  
Übe 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, Setzen nach links, Aufstehen in das Knien und widergleich.
8. **Aus der Laufstellung:** Die Arme sind auf dem Rücken verschränkt, Knien und Rumpfvorbeugen, daß die Stirn den Boden berührt, dann wieder aufstehen. Wer steht zuerst?

##### Liegestützübungen

1. Gestrecktes Fallen in den Liegestütz vorlings und:
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. Kreisspreizen.

6. Kreisflanken.
7. „Nimm mich mit!“ Einer im Liegestütz vorlings, der andere hat das rechte Bein mit beiden Händen am Sprunggelenk erfaßt, der im Liegestütz befindliche versucht vom Platze zu kommen und den anderen mitzuziehen, dann Wechsel.
8. Ein Genosse liegt rücklings am Boden, die Arme hochstreckend. Der zweite Genosse stützt sich mit den Händen auf die Hände des Liegenden. Es folgt nun:
  - a) Armbeugen mehrmals vom Liegenden, dann vom Stützenden.
  - b) Armbeugen beider Genossen gleichzeitig.
9. Der **Kamelreiter**. Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Der Leichtere springt dem Stärkeren in den Grätschsitz in Höhe der Hüften. Dann läßt sich der Leichtere rückwärts nieder und kriecht zwischen den Beinen des Stärkeren hindurch. Hierauf läßt sich der letztere 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.
10. „Schau, ob du triffst!“ Einer im Liegestütz vorlings versucht den vor ihm Stehenden auf die Füße oder Waden zu schlagen. Der aber nimmt die Beine weg, ohne den Platz zu verlassen.

#### Übungen im Stehen

1. „Kriech durch!“ Einer macht mit den Armen einen Ring mit Flechtgriff, der andere soll zwischen den Armen, also durch den Ring hindurchkriegen, und zwar von unten nach oben. Beide versuchen als erste fertig zu sein; beide sollen sich also gegenseitig unterstützen.
2. Zu Paaren, Gesicht zu Gesicht aufstellen. Fassung mit beiden Händen, das linke Bein vorheben und die Fußsohlen aneinanderlegen. Die Fassung nicht aufgeben. Nun mit den Fußsohlen die linken Beine nach oben stemmen. Dann im Wechsel.
3. a) Zwei Genossen, Arm in Arm gefaßt (rücklings stehend), Rumpfvorbeugen. Auch mit Rollen rück-

wärts über den Rücken des Mitspielers ausführbar. „Salzwägen“.

- b) Dasselbe, aber nur mit Fassung der Hände. Hier streckt sich der ganze Körper.
4. Handfassung beider Hände, Gesicht zu Gesicht, Untertwinden, dreimal. Welches Paar ist zuerst fertig?
5. **Das Karussell**. Zwei Genossen stehen sich Gesicht zu Gesicht gegenüber, beide Hände mit Flechtgriff hinterm Kopf des Gegners 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!)

6. **Der endlose Stuhl**. Die Teilnehmer stehen im Flankenkreis, eng aneinander, die Hände auf die Schultern des Vordermannes gelegt. So soll sich der ganze Kreis niedersetzen; jeder Teilnehmer auf die Oberschenkel des Dahinterstehenden. Es ist sehr leicht, wenn der Kreis schön rund ist, die Füße geschlossen sind und ein jeder beim Niedersetzen den Oberkörper ein wenig nach vorn senkt. Sitzen alle Teilnehmer, so können leichte Arm-bewegungen und auch Marschieren und Laufen ausgeführt werden.
7. **Springe über das eigene Bein**. Das linke Bein wird gehoben und die Fußspitze mit der rechten Hand gefaßt. Durch den so entstehenden Raum soll mit dem rechten Bein vorwärts durchgehüpft werden. Gute Springer können es auch rückwärts versuchen.
8. **Springe über die gefaßten Hände**. Beide Hände werden gefaßt und nun heißt es vorwärts überhocken und evtl. auch zurück. Lösen des Griffes macht jeden Sprung ungültig.
9. **Sprung über den Stab** (mit beiden Händen in Rumpfbreite gefaßt) und **Hocken** mit einem Bein — mit beiden Beinen — Gaffeln — Rückhocken.

10. „**Stemme mich hoch!**“ Aus dem Stand im Flankenpaar. Der Vordere beugt die Arme und spannt die Muskeln, der Hintere stemmt nun den vor ihm Stehenden hoch. Anfänglich kann der zu Hebende ein wenig abspringend das Heben erleichtern.
11. Zwei Übende Gesicht zu Gesicht, die Hände auf den Schultern des Gegners, der Dritte soll von unten durch die Arme klettern und auf den Boden springen. Wer ist zuerst fertig?
12. Zu dritt im kleinen Kreis (Ring). Einer springt über die Hände der zwei anderen, die ihm durch entsprechenden Druck den Sprung erleichtern. Dann wird gewechselt.
13. **Tausendfüßler.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 142.)
14. **Pferderennen.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 143.)
15. **Der Tank.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 128.)
16. **Der Schmiegsame.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 50.)

#### e) Schiebekämpfe

1. Die Gegner stehen sich gegenüber, beide Handflächen aneinandergelegt. Auf das Zeichen des Leiters beginnt der Kampf.
2. Die Gegner stehen sich Rücken zu Rücken gegenüber und auf das Zeichen des Leiters beginnt dann so der Schiebekampf.
3. **Hinkschiebekampf.** Wie bei 1 stehen sich die beiden Gegner gegenüber, jedoch während des Kampfes stets auf einem Bein hüpfend. Wechseln der Beine beendet den Kampf und bestimmt denjenigen, der wechselte, als Verlierer.
4. Führe den unter 2 beschriebenen Kampf im Sitzen aus. Die Hände und die Beine stemmen hierbei kräftig nach.
5. Führe die unter 1 und 3 genannten Kämpfe einarmig links oder rechts aus.
6. Schiebe mit aneinandergelegten Schultern, links oder rechts. Die Übenden 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.)

7. **„Der störrische Esel.“** Ein Übender auf allen Vieren stellt den Esel dar, der andere soll sich bemühen, den Esel durch Schieben vorwärts zu bringen. Es muß natürlich gewechselt werden.
8. **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.
9. **Schwedischer Federhupf.** Zwei Übende stehen sich Gesicht zu Gesicht gegenüber. Sie heben das linke Bein vor und erfassen mit der rechten Hand das vorgehobene Bein des Gegners. So hüpfen beide am Ort und drehen sich links oder rechts herum.
10. Hüpfend versucht einer den anderen vom Platz weg nach einer bestimmten Linie zu schieben.
11. **Schiebekreis.** Zwei Kreise mit Fassung Arm in Arm sind vorhanden. Ein Kreis versucht den anderen über eine ausgemachte Grenze zu schieben. (Vorsicht, nicht stürzen!)

#### f) Ziehkämpfe

1. Zwei Gegner versuchen einer den anderen wegzuziehen:
  - a) mit gefaßten Händen,
  - b) nur eine Hand ist gefaßt,
  - c) Hinkziehkampf,
  - d) schwedischer Federhupf als Ziehkampf.
2. Zwei gleichstarke Parteien stehen sich in der Mitte des Saales in Stirnreihe gegenüber, durch einen Kreidestrich oder durch Matten sind sie getrennt. Jede Partei versucht nun möglich viel über den Strich zu ziehen, die Herübergezogenen scheiden aus dem Kampf aus. Wer die meisten herübergezogen hat, hat gewonnen.
3. Der Kampf um die Matte: Eine Partei hat die Matte in ihrem Besitz, sie liegen, stehen oder sitzen darauf, die andere Partei versucht nun Besitzer der Matte zu werden.

4. **Zieh- und Schiebekämpfe.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 134 bis 140.)  
 5. **Tauziehen.** (Siehe „Spiele mit“, Seite 144.)

g) **Heben, Stemmen, Tragen**

1. **Steifen Mann — riegenweise.**  
 a) Die ganze Riege (6—8 Mann) hebt einen steif am Boden liegenden Genossen hoch (bis zur Brust oder auch ganz hoch über die Köpfe).  
 b) Wie a, jedoch mit Einfügung von Armbeugen und -strecken oder Kniebeugen und -strecken.  
 c) Hochheben wie a. Dann dreht sich alles nach den Füßen des Hochgehobenen zu um und tragen ihn eine Strecke des Weges fort. Sind die Übenden gut aufmerksam, dann darf auch einmal gelaufen werden.
2. **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.
3. **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.
4. **Steifen Mann — zu Paaren.** Der steife Mann liegt auf dem Rücken am Boden; sein Partner steht am Kopf im Grätschstand und Heben mittels Flechtgriffes am Genick.  
 a) Durch Armbeugen und -strecken (die Hüften bleiben hierbei gebeugt).  
 b) Durch Hüftstrecken und wieder -beugen (die Arme bleiben vollständig gestreckt, nur die Rückenmuskeln arbeiten).  
 c) Heben bis in Brusthöhe durch Hüftstrecken und Armbeugen und Rückbewegung.  
 d) Heben bis in den Streckstand und wieder Senken.

Oder:

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

5. **Tragen des steifen Mannes.** Zwei Übende 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 sich zur Erleichterung etwas auf die Schultern des Untermannes stützen.
6. **„Der Igel.“** Zusammengerollt wie ein Igel liegt der eine Gegner am Boden. Der andere hat die Aufgabe, diesen durch Tragen an einen anderen Ort zu befördern. Die Griffassung ist hier vollständig freigestellt.
7. **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.
8. **Trage deinen Genossen wie einen Mehlsack.** Der Untermann legt seinen Genossen über das Genick und hält ihn am Kopf und an den Beinen fest.
9. **Noch andere Formen des Tragens.**  
 a) 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.  
 b) Aufsitzen 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 Genossen, um so das Gleichgewicht zu halten.  
 c) Versuche auch b so, daß Rücken an Rücken einander zugekehrt sind.  
 d) Ein Genosse schwingt in das Handstehen und legt seine Beine über die Schultern seines Helfers, so daß ersterer im Kniehänger hängt. Die Unterschenkel müssen vom



Untermann festgehalten werden. (Der zweite hängt also gewissermaßen auf dem Rücken des ersten.)

10. „**Klettere um mich herum!**“ Einer aus dem Sitz im Huckepack auf den anderen, soll einmal um den stehenden Genossen herumklettern ohne den Boden zu berühren. Also wieder zum Huckepack wie vorher.
11. **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 der Mittlere vorwärts laufen oder hüpfen.
12. **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.

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

15. **Übungen im Stütz auf einem oder zwei Genossen:**
  - a) Sprung in den Stütz auf den Schultern eines Genossen.
  - b) Sprung in den Stütz auf den Schultern von zwei Genossen. — Knieheben und -senken — Beinspreizen und -senken.
  - c) Hocken über die gefaßten Hände der beiden Genossen, auf deren Schultern gestützt wird.
  - d) Sprung in den Stütz auf den Schultern von zwei Genossen mit Überhocken links über die gefaßten Hände — Gaffeln (= Wechsel der Beinhaltung), Zurückhocken und Niedersprung.
  - e) Zwei nebeneinanderstehende Genossen legen die inneren Arme gegenseitig auf die Schultern.

Der Dritte übt:

Hüpfen in den Hangstand und folgend Bein- und Armübungen oder

Streckhang mit Knieheben oder Vorhalte der Beine oder

Heben der Beine in den Schweb- und Sturzhang oder Sprung in den Stütz und Wellabschwung oder 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

- a) Armbeugen und -strecken.
- b) Grätschen und Schließen der Beine.
- c) Mehrmals Kniebeugen und Strecken der beiden Untermänner (also Senken und Heben des Dritten).

15. **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.

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

17. **Hochwerfen oder Fuchsprellen** (siehe „Spiele mit“, Seite 124) hat den Spielgedanken, einen Spielgefährten mit vereinten Kräften durch die Luft fliegend vorwärts zu prellen.

18. **„Huckepack“: Auf- und Absitzen**
  - a) vorlings (die Gegner stehen zu Beginn Gesicht zu Gesicht),
  - b) rücklings (die Gegner 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. Glückt 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 Flinkste ist dann der Sieger.
- g) Zwei Übende kriechen durch die gegrätschten Beine des Dritten, dann soll jeder versuchen aufzusitzen in den Huckepack.
- h) Die zwei Äußeren wollen bei dem Mittelsten aufsitzen in den Huckepack, dieser wehrt ab.
- i) Ein Übender sitzt im Huckepack, der Dritte versucht ihn herunterzubringen. Festsitzen wie eine Klette!

#### 19. 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.)

#### 20. Trage-Übungen. Aufsitzen auf den Rücken = „Huckepack“ und

- a) Tragt eure Genossen hinüber in das Tor, an die Schranke, an das Haus oder dergleichen.
- b) Tragt sie wieder an Ort und Stelle — welche Reihe steht zuerst wieder in Ordnung auf ihrem alten Platze?
- c) Mit Huckepack im Umzug Gehen und Laufen.
- d) Huckepack-Wettlauf. Zwei sich gegenüberstehende gleichstarke Stirnreihen 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 Roff. (Siehe „Spiele mit“, Seite 122.)
- f) Reiterball. Die Huckepackreiter 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.)

- 21. **Achselreiten** = Reitersitz 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 Absitzen geschieht durch Grätschsprung über den Kopf des Untermannes.
- 22. **Reiterkampf als Spiel** = jedes Paar versucht ein gegnerisches umzuwerfen.
- 23. **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. **Ab-sprung** dann vor- oder rückwärts.

Siehe auch weitere Beispiele in „Spiele mit“, Seite 151.

#### h) Ringkampfübungen

##### a) Zu zweien

##### 1. „Mondschlagen“:

- a) Zwei Gegner stehen sich gegenüber. Einer hat Schlagrecht. Er hat die Aufgabe, seinem Genossen auf den „Mond“ (das Gesäß) zu schlagen. Dieser natürlich muß es durch Drehen, Wenden und Hüpfen versuchen zu verhindern.
- b) Das gleiche, doch so, daß beide Gegner Schlagrecht haben. Jeder muß also die beste Gelegenheit zum Schlag ausnutzen. Wer die meisten Treffer hat, hat auch die höchste Punktzahl und ist Sieger.

- 2. **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!)

3. **Handgelenkfassung.** Das Ziel hierbei ist, beide Handgelenke des Partners zu fassen. Wer dies erreicht, wird Sieger.
4. Zwei Übende im Liegestütz vorlings, jeder soll versuchen den anderen aus dem Stütz zu bringen.
5. Ein Übender umfaßt seinen Gegner von hinten, dieser soll nun versuchen von der Umfassung loszukommen.
6. Ein Übender steht im Seitgrätschstand, der andere versucht den Übenden, ohne ihn auszubeugen, herumzudrehen, also eine ganze Drehung um die Längsachse.
7. Ein Übender versucht durch die Beine seines Gegners zu kriechen; der Gegner leistet Widerstand, aber ohne Gebrauch der Hände. Derjenige, der die Hebelgesetze kennt, wird ohne weiteres durchkommen, während der andere im Nachteil ist. Also nicht am Knie sich abmühen, sondern an den Sprunggelenken.
8. Zwei Übende sitzen nebeneinander, jeder versucht aufzustehen und den anderen daran zu verhindern.
9. Einer hat die Arme auf dem Rücken verschränkt, der andere holt sie vor.
10. Einer legt sich in Bauchlage auf den Boden, der zweite hat die Aufgabe den Liegenden umzudrehen.
11. **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.

#### b) Zu dreien

1. Zwei Übende wollen einen Dritten forttragen, der aber leistet Widerstand.
2. Zwei Übende im Streckstand nebeneinander (wie zusammengewachsen), der Dritte will zwischen den beiden hindurch. Die beiden „Zusammengewachsenen“ müssen die Arme verschränkt halten.
3. Drei Übende nebeneinander, der Mittelste versucht sich zu setzen, das sollen die beiden Äußeren verhindern.

4. Drei Übende nebeneinander, die beiden Äußeren versuchen ein Handgelenk des Mittelsten zu umfassen. Der Mittelste soll sich wehren.
5. Jeder der beiden Äußeren hat das Handgelenk des Mittelsten erfaßt, dieser soll nun versuchen freizukommen.
6. Jeder versucht den anderen auf die Füße zu treten.
7. Drei Übende stehen nebeneinander, jeder versucht den Mittelsten an seine äußere Seite zu bringen, der Mittelste fügt sich.
8. Drei Übende gehen nebeneinander vorwärts, jeder versucht in der Mitte zu gehen.
9. **Die Maikäferschachtel.** Siehe „Spiele mit“ Seite 145.

## 2. Teil

### Übungen mit Handgeräten

#### a) Mit dem Eisenstab

1. Den Eisenstab mit beiden Händen fassen, hochwerfen und mit beiden Händen auffangen (waagrecht werfen) Nicht zu hoch.
2. Dasselbe zu zweien, einander zuwerfen.
3. Zu dreien im kleinen Kreis aufstellen und zuwerfen.
4. Dazu kann man sich auch knien oder setzen.
5. Alle vorstehenden Übungen, nur den Stab **senkrecht** zuwerfen. Bei Übung 1 mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen fangen.  
Bei diesen Übungen empfiehlt es sich, sich seitgrätschend zu stellen.
6. Den Stab am Stabende fassen und Kreisschwingen. (Wie Handkreise hinter der Hand beim Keulenschwingen.)
7. Einen Kreis mit der rechten und dann sofort den Stab an die linke Hand übergeben und einen Kreis mit der linken Hand; fortgesetzt.
8. Im Sitzen, Beine gegrätscht: Rumpfvorbeugen, den Stab auf die Fußspitzen legen, Beine heben und Rumpfrück-



Bild 1



Bild 2



Bild 5



Bild 6



Bild 3



Bild 4



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10

Bilder 1—10. Übungen am Eisenstab. Bild 1: Mit Sprung hinüber. Bild 2: Die „Bauchmuskelprobe“: Beinvorhalte. Bild 3: Sprung in den Stütz. Bild 4: Hochstemmen. Bild 5: Hochstemmen im Kniehang. Bild 6: Handstehen. Bild 7: Ein mittelmäßiger Aufschwung. Bild 8: Sturzhang vorlings. Bild 9: Handstehen mit Grätschen. Bild 10: Aus dem Streckesitz durchhocken.

strecken. Der Stab rollt auf den Beinen abwärts, dann wird er wieder mit beiden Händen gefaßt und mit Rumpfvorbeugen beginnt das Spiel von neuem.

9. Im Stand: Über- und Zurückhocken des linken und dann des rechten Beines.
10. Wie Übung 9, nur im Sitzen.
11. Wie Übung 10, nur im Liegen auf dem Rücken
12. Im Sitzen: Beide Beine durchhocken.
13. Im Liegen: Durchhocken beider Beine.

14. Im Sitzen: Den Stab in eine Hand nehmen und mit Beinheben den Stab unter den Beinen in die andere Hand geben, fortgesetzt.
15. Im Sitzen: Die rechte Hand hat den Stab in der Mitte gefaßt und der schwingt (führt) durch die Seithalte rechts zur Rückhalte, die linke Hand übernimmt hinter dem Rücken den Stab, der linke Arm führt durch die Seithalte links zur Vorhalte. Hier übernimmt wieder die rechte Hand den Stab und das Kreisen wiederholt sich. Auch widergleich ausführen.
16. Gesellschaftsübungen zu dreien. Siehe die Bilder 1—10. Außerdem kann noch geübt werden:
17. Als Wettspiel: Unter den Beinen der zwei, die den Stab halten, durchkriechen und über den Stab steigen, vor- und rückwärts. Dann folgt der Nächste und dann der Dritte. Dem Erfindergeist der Turnwarte bleibt es überlassen, weitere interessante Formen zu suchen.

#### b) Mit Bällen

##### 1. Ballentreißen:

- a) Ein Gegner 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 weiterhin 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 versucht den Ball zu erwischen, um damit wieder an seinen Ausgangsplatz zurückzulaufen. Wer das erreicht, ist Sieger.

##### 2. Stafetten und Wettläufe:

- a) Mit dem Faust- oder Handball.
- b) Mit dem Medizinball.  
(Siehe „Spiele mit“ Seite 76.)

### 3. Teil

## Übungen an Geräten

### a) Übungen auf der Matte

Nicht nur unsere Kinder, sondern auch die Erwachsenen üben ganz gern einmal auf der Matte allerlei kleinen Schnick-Schnack. Das Üben auf dem flachen Erdboden = „Bodenturnen“ erfordert ein gerüttelt Maß von Mut, Kraft und Geschicklichkeit. Die Oberstufenturner auf diesem Gebiet reichen gut an die Artisten der Varietés heran und ernten bei Vorführungen großen Beifall der Zuschauer.

#### Unterstufenübungen:

1. Rolle vorwärts. — Durch Beugen der Beine und kräftiges Abdrücken mit den Händen kommt der Übende schnell wieder auf die Beine in den Stand.
2. Rolle rückwärts.
3. Rolle vorwärts und sofort Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.
4. Rolle rückwärts mit kräftigem Abdrücken der Hände sofort in den Stand.
5. Rolle rückwärts aus dem Stand durch das flüchtige Handstehen in den Stand.
6. Rolle vorwärts über Hindernisse. Ein, zwei oder auch noch mehr Teilnehmer legen sich in den Weg. Der Übende rollt nun über die Daliegenden hinweg.
7. Überschlag über einen am Boden in Bankstellung sich befindlichen Teilnehmer. Der Stütz des Übenden erfolgt kurz vor dem knienden Partner am Boden.
8. Die Gesellschaftsrolle vor- und rückwärts. Zwei Genossen üben so, daß der eine gestreckt am Boden liegt und der andere mit den Füßen neben dem Kopf des ersten steht, dann sich rumpfvorbeugt und die Fußgelenke des am Boden Liegenden erfaßt. Der erste erfaßt ebenfalls die Fußgelenke des zweiten. So kann die „Rollerei“ vor- oder rückwärts beginnen.
9. Die Hechtrolle. Erst erfolgt ein Hechtsprung über einen oder mehrere Daliegende, oder auch über eine gestellte Bank mit sofort anschließender Rolle.

10. Aus dem Liegen auf der Matte: Aufstellen der Füße und Aufstützen der Hände und Heben in die Brücke. Anfangs kann der Übende mit auf dem Kopf stehen, später aber frei.

#### Mittelstufenübungen:

1. Kopfstand. — Beachte bei der Einübung, daß Hände und Kopf im Dreieck auf der Matte stützen.
2. Das Rad. — Es ist ein Überschlagen seitwärts und kann bei genügender Fertigkeit öfters hintereinander geübt werden. (Bekannt sind die Düsseldorfer Radschläger.)
3. Handstehen mit Anschlägen der Füße an eine Wand oder an ein Gerät.
4. Freies Handstehen.
5. Rolle rückwärts in das Handstehen.
6. Überschlag vorwärts mit Stütz der Hände auf den Fußboden und Absprung eines Beines.
7. Überschlag vorwärts mit Stütz beider Hände auf den Fußboden und Absprung mit geschlossenen Füßen.
8. Überschlag vorwärts mit Stütz nur einer Hand auf den Boden und mit beliebigem Absprung.
9. Erdkippe (Erdfloh).
10. Senken aus dem Stand in die Brückenstellung und wieder aufrichten.

#### Oberstufenübungen:

1. Versuche den Überschlag mit Stütz beider Hände mehrmals hintereinander auszuführen, jedoch immer an einem Ort.
2. Überschlag rückwärts mit Stütz beider Hände auf den Fußboden.
3. Laufen vorwärts und rückwärts im Handstehen.
4. Freier Überschlag vorwärts:
  - a) mit Anlauf;
  - b) aus dem Stand mit Hilfe eines Genossen, der an einem Beine den nötigen Schwung gibt.
5. Freier Überschlag rückwärts:
  - a) aus dem Stand mit Hilfe eines Genossen, der an einem Beine Schwung gibt;
  - b) aus dem Stand ohne fremde Hilfe.

6. Handstehen auf einem Arme.
7. Hechtrolle über einen kopfstehenden Genossen, der die Beine gegrätscht hält.
8. Hechtrolle über mehrere rumpfvorgebeugt hintereinander stehende Genossen.
9. Rad mit anschließendem freien Überschlag vorwärts.
10. Überschlag rückwärts mit Stütz der Hände auf den Fußboden mit anschließendem freien Überschlag rückwärts.

#### Verschiedenes

1. Die „Dampfwalze“ oder „Walzenrolle“ das ist eine Reihe von Doppelrollen, die durch Kreuzgriff untereinander verbunden ist. Das sieht dann aus, wie wenn man einen Baumstamm rollt. Selbstverständlich kann die Doppelrolle sowohl als auch die Walzenrolle auch rückwärts rollen.
2. Fünf bis sechs Genossen sind nebeneinander in der Bank vorlings. Einzeln macht man dann die Rolle vorwärts darauf.
3. Drei Genossen bilden im Kreise rücklings durch Armeinhalten und leichtes Rumpfvorbeugen einen Trichter und die anderen machen die Rolle vorwärts einzeln darüber.
4. Der erste befindet sich im Streckstuhl mit Hochhalte der Arme. Der zweite befindet sich hinter ihm. Arme sind gefaßt. Der zweite springt hoch, stützt sich dabei auf die Arme des Sitzenden und macht eine Hocke in die gegrätschten Beine des Sitzenden und sofort, ohne die Fassung loszulassen, eine Rolle vorwärts. Dabei wird der Sitzende Hintermann, steht auf und wiederholt das Spiel. Durch Schnelligkeit wirkt das verblüffend.
5. Nun kommen verschiedene Hechtrollen:
  - a) über etliche in der Bank vorlings sich befindliche Genossen, also flach, aber weit;
  - b) durch die gegrätschten Beine eines sich im Kopfstand befindlichen Genossen. Auch hier können mehrere hintereinanderstehen;
  - c) durch den Ring, den zwei Genossen durch Handfassung und Senkrechtstellen bilden. Auch hier durch Hintereinanderstellen den Ring zur Röhre erweitern;

- d) über die Hochsprunglatte als verbotene, aber Freude bereitende Art des Hochsprunges;
- e) zwei Hechtrollen übereinander, der eine flach, der andere hoch;
- f) Rolle vorwärts zu Paaren, die inneren Hände sind gefaßt;
- g) Rolle vorwärts in Vierer bzw. Sechserreihen mit Handfassung.

6. **Der Aal** = Drehungen um die Längsachse, so, daß die Beine und Arme den Boden nicht berühren. (Beginn aus dem Liegen rücklings.)
7. **Kopfstützstand.** Ein Genosse liegt am Boden, die Beine etwas angezogen. Der zweite Genosse stützt mit den Händen auf die Knie des Liegenden und sucht mit dem Kopf Halt auf den Händen des Ersteren und schwingt nun so hoch, ähnlich wie beim Schulterstehen.
8. **Schulterstützstand** ist gleich dem Kopfstützstand, nur stützt hier der Liegende den Obermann an den Schultern und nicht am Kopf.
9. **Pyramiden**, kleine Gruppen, auch humoristischer Art, wie Hundepyramide und Eisbärenpyramide.  
**Hilfe geben oder Hilfsbereitschaft** stellen ist bei allen diesen Übungen eine dringende Notwendigkeit. Anfänger sollen leicht beginnen und erst nach genügend Übungen steigern.
10. **Mattenwetlauf:** Vier Matten werden in großen Abständen im Quadrat gelegt. (In Ermangelung von Matten wird man ihre Umfänge mit Kreide auf den Boden zeichnen.) Auf jede Matte kommen gleichviel Spieler. Auf ein Zeichen laufen alle in einer bestimmten Richtung zur nächsten Matte. Feststellen: 1. Welcher Einzelläufer der Erste (oder Letzte) war. 2. Welche Gruppe die erste (oder letzte) war.

Abänderungen: 1. Das Spiel kann auch mit Kriechen oder Hüpfen auf einem Bein gespielt werden. 2. Die Matten können im Rechteck gelegt werden. Dann müssen aber auf ein Zeichen alle Läufer um zwei Matten wandern, damit alle Läufer den gleichlangen Weg

haben. Die erste Matte muß dabei betreten werden. Also nicht schräg über die Mitte abkürzend laufen!

#### b) An der waagerechten Leiter

1. Drei Übende im Sitz am Boden. Wer ist zuerst im Grätschsitz auf der Leiter? Wie jeder hinaufkommt, ist seine Sache, auch kann er seinen Nachbar behindern.
2. Drei Übende im Streckhang am Holm, eine ganze Drehung um die Längsachse. Wer ist zuerst herum?
3. Drei Übende im Streckhang am Holm, Durchhocken in den Hang rücklings, Niedersprung und setzen. Wer sitzt zuerst?
4. Drei Übende im Sitz am Boden, über die Leiter hinweg. Also auf der einen Seite hinauf und auf der anderen Seite wieder herunter. Wer sitzt zuerst wieder an seinem Platz?
5. Drei Übende aus dem Streckhang an einem Holm Wellaufzug rückwärts, durch einen Sprossenraum kriechen und herunterspringen. Wer berührt zuerst den Boden?
6. Drei Übende auf irgendeine Art hinauf, oben eine Rolle vorwärts und wieder herunter. Wer ist zuerst unten? Die Rolle vorwärts macht man am besten aus dem Knien, den Kopf zwischen den Armen hindurch.
7. Drei Übende im Grätschsitz auf der Leiter, so schnell wie möglich herunter, mit beiden Händen den Boden berühren und wieder hinauf zum Grätschsitz. Wer sitzt zuerst wieder oben?
8. Drei Übende sitzen im Grätschsitz auf der Leiter, jeder soll eine ganze Drehung ausführen. Wer sitzt zuerst wieder im Grätschsitz?
9. Drei Paare arbeiten zusammen, beide stehen Gesicht zu Gesicht. Jeder soll versuchen in den Streckhang zu kommen, seinen Genossen aber am Hochkommen hindern. Wer von beiden im Streckhang mit beiden Händen an einem Holm hängt, ist Gewinner.
10. Drei Paare hängen Gesicht zu Gesicht an den Holmen. Jeder einzelne soll versuchen seinen Genossen herunterzubringen. Wenn beide loslassen ist der Verlierer, der den Boden zuerst berührt hat.

11. Drei Paare hängen Gesicht zu Gesicht an den Holmen. Jeder versucht mit beiden Händen sich an den anderen Holm zu hängen. Wem das zuerst gelingt, ist Gewinner. Man muß seinen Genossen daran zu hindern versuchen.
12. Drei Paare. Jeder versucht durch einen Sprossenraum in den Grätschsitz auf die Leiter zu kommen und den anderen daran zu hindern. Diese Übung auch im Hang, also nicht vom Boden aus den anderen hindern.
13. Drei Paare. Einer jedes Paares hängt an der Leiter, der andere sitzt am Boden. Der Sitzende soll versuchen den Hängenden durch leichte Schläge zu treffen. Der Hängende kann seine Beine anhocken, darf aber die Leiter mit den Füßen nicht berühren.
14. Drei Paare. Einer liegt am Boden in der Bauchlage und hält den anderen an den Sprunggelenken fest. Der Stehende soll in den Streckhang springen, der Liegende darf nur mit gestreckten Armen hindern, also nicht heranziehen und mit dem Körpergewicht dranhängen.
15. Drei Paare. Einer jedes Paares hängt im Streckhang mit gegrätschten Beinen, der andere läuft durch die gegrätschten Beine hindurch, der Hängende versucht ihn durch Schließen der Beine einzuklemmen.

#### c) am Reck

1. Handfassung zu Paaren, Gesicht zu Gesicht, der rechte Fuß stemmt gegen die Stange, versuche deinen Mitarbeiter heranzuziehen.
2. Im Seitstand vorlings, auf jeder Seite drei, die Plätze sollen unter der Stange hinweg gewechselt werden. Jeder Partner versucht das zu verhindern.
3. Drei Übende stehen im Seitstand rücklings, drei andere stehen gegenüber und versuchen die Stange zu erfassen; die im Seitstand rücklings Stehenden versuchen das zu verhindern.
4. Wie die vorhergehende Übung, nur haben jetzt die drei im Seitstand vorlings die Stange erfaßt. Die anderen drei versuchen den Griff zu lösen.
5. Drei Genossen versuchen in den Stütz zu kommen, drei andere sollen das verhindern.



6. Unter der Reckstange durchkriechen und zurück zur Aufstellung.
7. Über die Reckstange hinweg.
8. Handklapp, die Stange ist zwischen den Händen.
9. Stange mit der rechten Hand berühren.
10. Die Stange mit dem linken Fuß berühren.
11. Auf allen Vieren um die Recksäule herum.
12. Mit den Händen die Sprunggelenke umfassen und dann um die Recksäulen herum.
13. Unter der Reckstange hinweg, es ist aber auf dem Hin- und Rückweg ein Übender in Bankstellung zu überspringen.
14. Wie die Übung 8, nur soll jetzt der Hin- und Rückweg durch die gegrätschten Beine eines Übenden führen.
15. Alles steht im Grätschstand in einer Flankenreihe, der letzte soll durch die gegrätschten Beine und dann unter dem Reck durchkriechen, dann der vorletzte usw.

#### d) Schwedische Bank

1. Laufen drüber hinweg.
2. Grätschlaufen.
3. Laufen auf allen Vieren, die Bank ist zwischen den Händen und Füßen.
4. Seitwärts überspringen.
5. Entengang, also Gehen in der tiefen Kniebeuge, die Sohlen werden ganz aufgesetzt.
6. Hasensprung, beide Hände und dann beide Füße zugleich nach vorn.
7. Grätschhüpfen, die Bank ist zwischen den Beinen.
8. Gehen, die Bank ist zwischen den Füßen, einen Übenden als Hockepack tragen.
9. Schubkarre. Ein Übender läuft im Liegestütz vorlings, ein anderer hat die Sprunggelenke umfaßt.
10. Kreuzgehen, das rechte Bein nach der linken Seite und widergleich.

#### 11. Haschen mit Verwendung der Langbänke:

- a) An jedem Bankende ein Spieler. Auf ein Zeichen fängt jeder den anderen, indem beide Spieler ihre Bank in einer Richtung, die angegeben wird, umlaufen. Der Schnellere wird den Langsameren einholen und haschen. Schlagen über die Bank ist nicht erlaubt, ebensowenig das Überspringen der Bank. Abänderung: Auf Pfiff wird die Richtung des Laufes gewechselt.
- b) An dem einen Bankende ist der Häscher, am anderen Bankende stehen drei bis sechs Läufer. Auf ein Zeichen beginnt der Häscher in beliebiger (oder vorher bestimmter) Richtung zu laufen und versucht, einen der Läufer zu haschen. Bei Ermüdung können die Läufer die Bank als Freimal benutzen und auf ihr sitzend „rasten“. Rasten alle Läufer, so zwingt der Häscher durch einen Spruch (z. B. Tauben, Tauben fliegt aus, sonst reiß ich euch die Flügel aus!) zum Auslaufen. Läuft trotzdem kein Läufer aus, so kann auch ein rastender Läufer gehascht werden, der dann den Häscher ablöst.

12. **Wettsitzwechsel:** Vier Langbänke stehen in gleichen Abständen. Die Spieler verteilen sich nur am Anfang gleichmäßig auf die vier Langbänke und nehmen Grätschsitz ein. Auf ein Zeichen muß jeder Spieler eine andere, beliebige Bank aufsuchen. Auf dem Wege dahin dürfen die Bänke auch übersprungen werden. Wer zuletzt den Sitzwechsel vollführt, wird erstens festgestellt, oder zweitens ausgeschieden. Bei der zweiten Form wird solange gespielt, bis nur mehr ein Spieler — der beste — übrigbleibt. Lustiges und anstrengendes Spiel.

Statt der vier Bänke könnten auch vier Balken, Kanten, Latten oder Matten in dieser Ordnung verwendet werden.

#### e) Pferd (oder Kasten)

1. Zwei Genossen stehen mit Handfassung Gesicht zu Gesicht am Hals, zwei andere am Kreuz. Jeder soll versuchen in den Grätschsitz zu kommen.
2. Ein Genosse sitzt im Grätschsitz, ein anderer soll versuchen, den Genossen herunterzubringen.
3. Ein Genosse sitzt im Grätschsitz auf dem Hals, der andere im Grätschsitz auf dem Kreuz, die Plätze sollen gewechselt

werden ohne aufzustehen und ohne den Boden zu berühren.

4. Ein Genosse steht im Streckstand auf dem Hals, ein anderer auf dem Kreuz, beide die Arme auf der Brust verschränkt. Die Plätze wechseln, Rücken an Rücken vorbei.
5. Die ganze Riege läuft so schnell als möglich einmal hintereinanderher um das Pferd herum, wobei die Hintere die voranlaufende ununterbrochen mit der flachen Hand auf das Gesäß klopft.
6. Drei Flankenpaare können zu gleicher Zeit üben. Je eins am Hals, am Sattel und am Kreuz. Die Vornstehende soll — ohne Zuruf —, ganz wie es ihr paßt, in den Stütz springen. Die hinter ihr Stehende soll sie dann mit den Händen an den Schultern niederdrücken, so daß sie nicht hinauf kommt. (Nicht vorher schon anfassen!)
7. Je ein Übender steht auf dem Hals und dem Kreuz, ein dritter versucht über das Pferd zu kommen, die Obenstehenden sollen das verhindern.
8. Je ein Übender steht im Seitgrätschstand auf dem Hals und dem Kreuz, Rumpfvorbeugen mit Durchschwingen der Arme durch die gegrätschten Beine und dabei auf das Gesäß schlagen.
9. Je ein Übender im Grätschsitz auf dem Hals und dem Kreuz. Jeder soll sich einmal um das Pferd herumwinden, ohne den Boden zu berühren, zurück in den Grätschsitz.
10. Einen Übenden im Hudepack über das Pferd tragen.
11. Ein Übender steht im Streckstand auf dem Pferd, drei andere sollen versuchen, den Obenstehenden auf das Gesäß zu schlagen.
13. Je ein Übender im Grätschsitz auf dem Hals und dem Kreuz. Gesicht zu Gesicht, Handfassung. Eine ganze Drehung um die Längsachse mit Unterwinden, die Handfassung bleibt.
14. Je ein Übender im Grätschsitz auf dem Hals und dem Kreuz. Gesicht zu Gesicht, Anheben und Schließen der Beine, die Sohlen aneinanderstemmen, um den anderen herunterzudrängen.

15. Wer steht am schnellsten auf dem Pferd?
  16. Zwei Teilnehmer sitzen in kurzer Entfernung hintereinander am Boden und: Wer sitzt zuerst auf dem Pferd? Hinderung in jeder Form ist erlaubt.
  17. Wer kommt ohne die Hände zu benutzen über das Pferd hinweg?
  18. Im Sitzen auf dem Pferd, das Gesicht zueinander, versucht jeder seinen Gegner vom Pferd herabzudrängen (gute Hilfsbereitschaft stellen).
  19. Gerätehaschen. In den Lauf eingeflochten ist stets am Hals und am Kreuz die Ausführung einer Flanke.
  20. Je ein Übender im Grätschsitz auf dem Hals und dem Kreuz, einen Medizinball um das Pferd herumbringen. Wer ist zuerst fertig?
  21. Im Seitstütz vorlings Durchhocken mit einem Medizinball zwischen den Füßen.
  22. Zwei Übende im Seitstand vorlings sitzen nebeneinander und sollen auf ein Zeichen einmal um das Pferd herumlaufen, der eine nach links, der andere nach rechts. Wer sitzt zuerst wieder auf seinem Platz?
  25. Je ein Übender sitzt im Grätschsitz auf dem Hals und dem Kreuz. Jeder soll einen Medizinball mit den Händen von der linken Seite nach der rechten bringen.
- Pferd quer ohne Pauschen.** Mit kurzem Anlauf:
1. Grätschaufsitzen und im Grätschsitz mit Unterstützung durch die Arme „Hüpfen“ vorwärts (= Reiter) und Grätschabsitzen vorwärts.
  2. Grätschaufsitzen rückwärts, „Reiten“ rückwärts und Grätschabsitzen rückwärts.
  3. Aufhocken in den Streckstand und Vorwärtsgehen mit Übersteigen eines im Sattel sich befindenden Hindernisses (Ball oder auch ein Teilnehmer), dann Niedersprung vorwärts.
  4. Aufhocken und Schlufhüpfen vorwärts, auch über Hindernisse hinweg wie bei 3 und Niedersprung vorwärts.
  5. Aufhocken und Schlufhüpfen im Hockstand über die ganze Pferdlänge hinweg und Niedersprung mit „Quak“.
  6. Kriechen unter dem quergestellten Pferd entlang (zwischen den Pferdebeinen).

7. Laufen auf allen Vieren um die Pferdbeine herum in Form einer 8.
8. Aufknien und Kriechen vorwärts auf Händen und Knien über das Pferd und Abgrätschen vorwärts.
9. Aufknien durch Wendeschwung (also mit halber Drehung), Laufen rückwärts auf Händen und Knien und Niedersprung rückwärts.

Übe auch so, daß erst die Übung 7 geübt wird und anschließend als Rückweg eine der Übungen 1 bis 6 und 9 und 10. Zum Beispiel so:

„Kriechen unter dem Pferd durch und halbe Drehung, Grätschaufsitzen vorwärts, Reiten vorwärts und Grätschabsitzen vorwärts.“

Sind mehrere Pferde vorhanden, so teile die Teilnehmer in die entsprechende Anzahl Gruppen und übe alles als Wettkampf.

Welche Abteilung ist zuerst fertig?

#### f) Sprossenwand

1. Schlußzweiggriff schulterhoch an einer Sprosse, Untere winden mit ganzer Drehung: a) mit Stand am Boden, b) auf einer Sprosse stehend.
2. Einer faßt eine Sprosse, ein anderer versucht den ersteren loszureißen.
3. Einer steht auf der dritten Sprosse, ein anderer sitzt am Boden dahinter, die Hände rücklings verschränkt, der Erstere soll auf ein Zeichen hinauflaufen, der Sitzende soll ihn festhalten.
4. An der Sprossenwand herumhüpfen nach Affenart.
5. Wettkampf. Zwei Mannschaften sitzen, je in Flankenreihe, hintereinander am Boden. Jede vor einem Sprossenfeld. Zeichen. Im Wettlauf wird vom Ersten ein Medizinball hinaufgetragen und oben hingelegt. Der Nächste holt ihn wieder runter usf. Welche Mannschaft ist zuerst fertig?
6. Wettkampf. Zwei Mannschaften in Flankenreihe: die Ersten laufen ab, springen über ein in den Weg gestelltes Hindernis, steigen eilends die Sprossenwand empor, fassen die oberste Sprosse, kehren zurück und geben dem Nächsten einen Handschlag. Darauf läuft der Nächste.