

Arbeiter-Turn- und Sportbund.

Merkblätter für Volkshochschulen an der Bundesschule
 id Sportbundes in Leipzig

A 30-10511



Die Leibesübungen der Älteren.

Turnen und Sport der Älteren, männlich sowohl als weiblich, hat in den letzten Jahren scheinbar einen Rückgang zu verzeichnen. Hierin liegt eine Gefahr für die Volksgefundheit und auch für das Vereinsleben der Vereine für Leibesübungen, die auf die tätige Anteilnahme der Älteren nicht verzichten können.

Daraus ergibt sich:

Wir müssen uns wieder mehr um die Leibesübungen der Älteren kümmern.

Bereine, Gruppen und Bezirke, und wo es geht auch die Kreise sollten Gelegenheiten schaffen

- a) die Älteren selbst durch geeignete Uebungen anregend zu beschäftigen;
- b) Uebungsleiter für die Leibesübung der Älteren heranzubilden und die schon amtierenden fortzubilden und neu anzuregen.

Von welchem Alter an ändert sich das Uebungsbedürfnis?

Diese Frage lassen wir Prof. Müller von der Preuß. Hochschule für Leibesübungen in seinem empfehlenswerten Buche „Die Leibesübungen“ beantworten. Er schreibt:

„Die allmähliche Abnahme der Elastizität der Blutgefäße, des Lungengewebes und der Kraft des Herzens ist in diesen Jahren am bemerkenswertesten.

Der Zeitpunkt des Beginnes dieser Abnahme ist je nach der Anlage oder Lebensführung sehr verschieden, auch pflegt eine verständige, maßvolle Uebung den Beginn hinauszuschieben, oft bis an die Schwelle des Greisenalters.

2. Weid. 46*

Zimmerhin gilt es nach dem 40. Lebensjahre: Vorsicht mit allen Übungen, die besondere Anforderungen an die Herzkräft sowie an die Elastizität der Blutgefäße und des Herzens stellen. Dahin gehören namentlich Übungen mit großem Energieaufwand in der Zeiteinheit, wie Schnelligkeitsübungen und andere Übungen, die den Blutdruck erhöhen, wie umfangreiche Kraftübungen, ferner plötzliche, ausgedehnte Temperaturreize auf die Haut, z. B. bei Sprüngen in kaltes Wasser. Die letzteren Übungen sind natürlich unbedenklicher, wenn die Anpassungsfähigkeit an plötzliche Temperaturreize durch Luft- und Wasserbäder geübt ist. Dagegen tragen Dauerübungen, natürlich in verständiger Maße betrieben, in hervorragender Weise zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit bei und sind daher ein ausgezeichnetes Übungsmittel für ältere Personen.

Für alle Altersstufen gilt aber der Grundsatz: Neben ausgiebiger, verständiger Anstrengung ausgiebige Ruhe, Schlaf und Ernährung."

Auch

unstre Wettkampfordnung

nimmt darauf Bezug. Es heißt da in Ausgabe 1923, § 10 Abschnitt D: „**Altersklasse**, über 40 Jahre alt, turnt in der Regel beim Lauf in Unterstufe, alles andere in Mittelstufe. Es ist niemand gezwungen, in der Altersklasse zu turnen. Wer sich mit vollendetem 40. Jahre noch leistungsfähig genug fühlt, kann in Oberstufe bzw. in Mittelstufe turnen.“

Die Wettkampfordnung rechnet natürlich mit Leuten, die noch besonders rüstig sind.

Im Vereinsbetrieb

müssen wir uns an die Ausführungen Prof. Müllers halten. Nach Übungszweigen geordnet ergibt sich untenstehende, kurzgefaßte Uebersicht.

Zuvor aber noch einige Bemerkungen.

1. **Das Gesellschaftsturnen** im Verein ist dem Alleinturnen zu Hause vorzuziehen, weil letzteres zu langweilig ist und auch mangels der nötigen Einrichtungen meist einseitiges Freiübungssturnen bleibt.
2. **Das Turnen im Freien** ist dem Turnen in der Halle vorzuziehen, weil die frische Luft den Wert der Leibesübungen erst vollendet.
3. **Wer in die Altersriege gehört?** Diese Frage ist nicht allgemein zu fassen. Abgesehen von örtlichen Verhältnissen sind auch körper-

liche Zustände zu berücksichtigen. Ums 35. Lebensjahr dürfte aber im allgemeinen die Zeit beginnen, wo es mit den Körperkräften abwärtsgeht. Bei dem einen früher, bei dem andern später.

4. **Bis zu welchem Alter soll man turnen?** „Bis zum Tode im Verein und in der Familie“ sagt Dr. Frommholz, Nürnberg. (S. „Vorturner“ 1923, Nr. 8.) Er gibt folgende Richtlinien an.
 - a) In der Jugend turnt man, um dem unbändigen Bewegungsdrang zu genügen und Lust und Freude zu genießen, die Kraft zu erhöhen und zu vermehren. Zeit: Geburt bis zum 25. Jahre.
 - b) Im erwerbsfähigen Alter turnt man, um die Kraft zu erhalten. Zeit: Vom 26. bis zum 60. Jahre.
 - c) Im Alter turnt man, um Krankheiten und Versteifungen zu verhüten. Zeit: 61. Jahr bis zum Tode.
5. **Disziplin** muß auch im Altersturnen herrschen. Sie wird jedoch seitens des Vorturners ohne jede persönliche Schärfe gebraucht. Wir müssen erwarten, daß die älteren Leute „Selbstdisziplin“ üben.

Die Übungen.

A. Ordnungsübungen.

Auf diese Übungsform kann beim Turnen der Älteren verzichtet werden. Der Gebrauch einer Ordnungsübung zur Ermöglichung der beabsichtigten weiteren Übungen ist an sich Übung genug für die Älten. Gehen, Laufen und Freiübungen im Umzug sollen jede Übungsstunde einleiten.

B. Die Freiübungen.

Die Freiübungen bilden den Hauptbestandteil des Turnens der Älteren. (Hierunter rechnen wir auch die Hantelübungen, Keulen- oder Stabübungen.)

Wie soll die Betriebsweise sein?

1. **Der Übungszweck** steht obenan: a) Lockermachung der Gelenke, b) Kräftigung der Glieder, c) Anregung des Blutumlaufs, der Säftekirkulation und des Verdauungsapparates.
2. **Einfache Bewegungen** genügen, um den unter Ziffer 1 ersichtlichen Zweck zu erreichen. Darum soll man: a) In der Hauptsache ein-

fache Bewegungen wiederholen — ohne sie mit anderen zu verbinden, oder: b) Einfache Bewegungen einfach verbinden. Komplizierte, das Gedächtnis belastende Verbindungen sind ganz unzweckmäßig. Darum weg damit!

3. **Der Übungsleiter turnt am besten mit.** Wenn Musik vorhanden ist, wird sie die Übungen belebend unterstützen.
4. **Gleichmäßige Übungsausführung** ist beim Leben der Älteren nicht in erster Linie zu erstreben, wohl aber sind Hinweise auf die größere Ergiebigkeit gewisser Übungen angebracht.
5. **Dauer der Übungswiederholungen.** Obenan stehen die Dauerübungen; aber jeder hat ein anderes Übungsbedürfnis, darum soll man immer daran erinnern, daß jeder aufhören kann, wenn er glaubt, daß es für ihn genug sei.
6. **Ja keine Ueberanstrengung.** Es ist nicht gleichgültig, ob man ältere Leute vor sich hat, die schon immer turnten oder solche, die erst im Alter beginnen. Es ist auch nicht gleichgültig, ob man schwächliche oder kräftige Leute unterrichtet.
7. Wertvoll ist für alle Fälle der Hinweis, daß die älteren Turner aus der Vereinsübungsstunde Anregungen mit fortnehmen für das tägliche Leben zu Hause.

Frühmorgens aufstehen, wenn möglich nackt durchgehend üben, dann warm den ganzen Körper abwaschen, kalt nachwaschen und anziehen. Das gibt ein wohliges Gesundheitsgefühl.

Freiübungsbeispiele.

1. Übung.

Armschwingen: Achtmal Seithoch- und Seitabschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand und Senken. (Hände zur Faust geballt.)

2. Übung.

Hüpfen: Achtmal Hüpfen in den Seitgrätschstand (leicht jedernd) und zurück in die Grundstellung. (Hände im Hüftflüß.)

3. Übung.

Atemübung: Langsam Arme ausbreiten und Einatmen, Armkreuzen und Ausatmen, viermal.

4. Übung.

Rumpfübung: Viermal Rumpfvorbeugen und wieder Strecken. Die Arme sind entspannt und sinken beim Vorbeugen in die Tiefhalte. Das Strecken erfolgt in den streifen Streckstand. Jedem Strecken folgen etwa 2 Zählzeiten Pause, ehe das neue Vorbeugen beginnt.

5. Übung.

Verbindung der ersten und zweiten Übung so:

1. Hüpf in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme.
2. Rückbewegung.

Wiederholen, zusammen achtmal.

6. Übung.

Atemübung wie bei Übung 3.

7. Übung.

Verbindung der 1., 2. und 4. Übung so:

1. Hüpf in den Seitgrätschstand mit Seithochschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Rumpfvorbeugen mit Vortiefschwingen der Arme.
4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegungen.

Wiederholen, wenigstens viermal.

Zur Erhöhung des Übungswertes können kleine Santelein verwendet werden.

Die hier genannte Zahl der Wiederholungen ist nicht maßgebend. Man richtet sich nach seinen Turnern.

Hüpfen und Rumpfvorbeugen ist an sich wertvoll, macht aber manchem der Älteren bei öfterem Wiederholen Beschwerden. So das Hüpfen den Fettleibigen oder Herzschwachen, das Vorbeugen denen, die schon an fortgeschrittener Arterienverkalkung leiden. Solche Turner hören eben zeitiger auf mit üben. Jeder sei sein eigener Arzt!

Beispiele für Einzelübungen.

1. Übung.

Langsames Rumpfkreisen mit Ausatmen beim Kreisen nach unten. (Beginnt aus dem Grätschstand mit Hochhalte der Arme. Hände flächgriff.) Nach jeder Seite drei- bis viermal.

2. Übung.

Armbeugen und -stoßen mit Rumpfdrehen. Ausgangsstellung Grätschstand mit Stoßhalte: Rumpfdrehen links mit Seitstoßen, Rückbewegung und widergleich. Je nach Kräften acht- bis sechzehnmal.

3. Übung.

Beinspreizen: Ausgangsstellung: Grundstellung mit Vorhalte der Arme: Vorseizen links bis an die Hände, Schlußstellen. Dasselbe rechts. Je nach Kräften acht- bis sechzehnmal.

Kann auch mit Seithalte und Seitpreizen gemacht werden.

4. Übung.

Armmühle: Ausgangsstellung: Grundstellung mit Hochhalte der Arme: Armkreisen vorwärts als Mühlschwinge. Der linke Arm führt. Acht- bis sechzehnmal.

Kann auch rückwärts gemacht werden.

5. Übung.

Armschwingen: 1. Zehenstand mit Vorschwingen. 2. Sohlenstand und Wiederheben mit Schwingen durch die Tiefhalte in die Seithalte. Rückbewegung und acht- bis sechzehnmal wiederholen.

6. Übung.

Kniebeugen als Dauerübung. Je zweimal mit Armvor-, -seit- und -hochschwingen.

Kann auch im Dreivierteltakt gemacht werden mit „Nachwipp“ in der Kniebeuge bei 2. Strecken bei 3.

Wo immer die Übungen dazu geeignet sind, soll man Santeln mit verwenden.

Keulen- und Stabübungen sind entbehrlich. Will man nicht darauf verzichten, dann aber auch nur in einfachen Formen turnen.

C. Geräteturnen.

Für einen großen Teil der Altersturner, insbesondere der älteren und der gesundheitlich schwächeren, genügen die Freiübungen vollauf zur Befriedigung des Übungsbedürfnisses. Sa, es gibt Riegen, die nur Freiübungen turnen. Maßvolles Geräteturnen für die Jüngeren unter den Alten und für die langjährigen Turner ist nicht zu verwerfen. Wo zuviel verlangt wird, bleiben Neulinge fern.

1. Kletterstangen.

Das eigentliche Klettern mit Kletterschluß, eine der beliebtesten Übungen des Jugend- und Wettturnens, kommt für das Turnen der Altersriege nur wenig in Betracht. Einesteils wegen der damit verbundenen Anstrengung, anderenteils weil es für das Turnen der Altersriege, und besonders da, wo beschränkte Geräteverhältnisse höchstens ein einziges Paar Kletterstangen zulassen, zu wenig Abwechslung bietet. Zur Erleichterung kann, wo dies möglich ist, eine Leiter zur Erreichung der nötigen Höhe angelegt werden, um das Hangeln abwärts üben zu können. Wo sich also aus irgendwelchen Verhältnissen die Vornahme von Kletterübungen nicht von selbst verbietet, kann die Altersriege dann und wann auch mal zur Vornahme weniger anstrengenden Hangelübungen an die Kletterstangen geführt werden, schon darum, weil die „Hangkraft“ viel schneller schwindet als die Stützskraft. Nur Übung hält den Verfall der Hangkraft auf.

Darum übi:

1. Klettern auf und ab an schrägen Stangen (hier ist es am leichtesten).
2. Hangeln an zwei Stangen.

2. Leiter.

Weniger entbehrlich als wie die Kletterstangen sind für die Altersriege die Übungen an der senkrecht, wagerecht und schräg zu be-

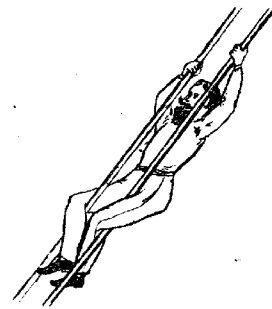


Fig. 1.
Klettern an schrägen Stangen.



Fig. 2.
Hangstand an der senkrechten Leiter.

nutzenden Leiter. Die Uebungen an den Leitern kommen besonders den Schulter-, Rücken-, Brust- und Armmuskeln, teilweise auch den Beinmuskeln zugute, sie sind daher in dem allgemeinen Wechsel mit den Stütz- und Springübungen der anderen Geräte mit einzuschließen.

1. Das Hangeln auf- und abwärts an der schrägen Leiter, zur Stärkung und Erhaltung der Hangkraft.
2. Das Auf- und Absteigen an der Oberseite der schrägen Leiter, zur Gewöhnung an schwindelfreien Höhenaufenthalt. (Also Bekämpfung des Schwindelgefühls).

3. Reck.

Niedriggestellt zu Hangstandübungen, Aufschwung- und Spreizübungen, Sprunghoch zu Hangübungen (Hangeln, Hangzucken, Armbeugen und -strecken, Schwingen) und leichten Aufschwüngen zu verwenden.

Wer schon immer turnte, wird manche seiner einstigen Lieblingsübungen immer noch mal probieren. Insbesondere „die Kippe“ (geht sie noch?).

Wer erst spät anfängt, muß sich auf die obengenannten Übungsformen beschränken.

Vor allem die Wellen und Felgen werden nun allmählich weggfallen. Die Blutzirkulation verträgt das nicht mehr.

Auch die Uebungen, bei denen der Kopf abwärts hängt, verbieten sich mehr und mehr. (Das blaurot werdende Gesicht ist ein warnender Beweis hierfür).

4. Barren.

Am Barren ist die Übungsauswahl dauernd größer als am Reck. Die Stützkraft ist dauerhafter. Turnanfänger müssen Querstützübungen vorsichtig betreiben. Man übt:

1. Auf- und Abstützen in vielen Formen.
2. Sitzwechselübungen (das heißt: mittels Schwung oder Spreizen Uebergang aus einer Sitzart in eine andere).
3. Hangstand und Liegestützübungen.

Wer schon immer turnte, wird Kippen (oder Aufkippen) und die große Auswahl der Abgänge immer wieder gern turnen. Das Maß der Kräfte ist hier bestimmend.

Abwechslung zwischen Hang und Stütz muß angestrebt werden.

Vermeide einseitige Bevorzugung von nur Stützübungen.

5. Pferd.

Einen wichtigen Platz unter den Geräten für das Turnen der Altersriege nimmt das Pferd ein. Hier ist auch die Auswahl unter den zweckmäßigen Uebungen verhältnismäßig reichhaltig. Selbst-

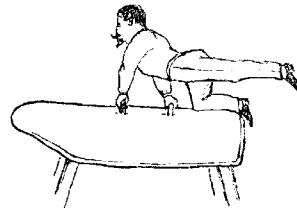


Fig. 3. Wagehnie.



redend kommen eine Reihe von Gewandtheitsübungen und Sprüngen in Wegfall, so z. B. die Längensprünge, dann Handstehen, Ueberschlag, Grätsche und Hocke. Letztere werden wohl hier und da noch gefurnt, jedoch für die Allgemeinheit sind sie nicht mehr geeignet. Ebenso fallen die zusammenhängenden Kreisgeschwünge nach und nach weg.

Beliebt sind:

1. Auf- und Abstützen in verschiedenen Formen.
2. Leichte Ueberprünge.
3. Einfaches Spreizen und Kreisen.
4. Haltungsübungen (= Freiübungsformen im Sitz oder Stand).

6. Schaukelringe.

Auch an den Schaukelringen soll die Altersriege turnen. Und wenn auch hier die künstlerischen Uebungen der Jugend nicht in Betracht kommen können, so darf die Altersriege sich trotzdem noch

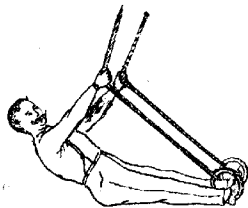


Fig. 4. Hangstand.

ordentlich warm arbeiten an den außerordentlich nützlichen Übungen des Körperschwingens und Kreisens, sowie der Übungen im Hangstand und Biegestütz, die sämtlich von allgemein günstiger Wirkung auf die ganze Körpermuskulatur sind. Mit den Übungen im Schaukeln wird es allmählich zu Ende gehen. Die Blutverteilung des Körpers verträgt es nicht mehr.

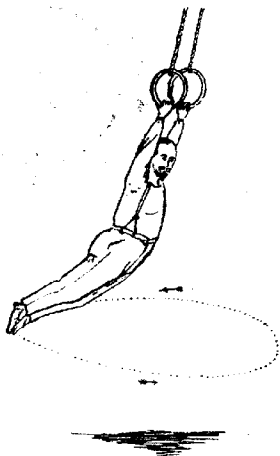


Fig. 5. Hangkreifen.

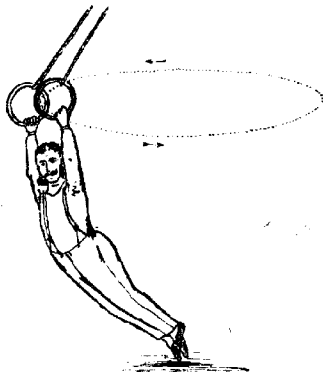


Fig. 6. Kreifen im Hangstand.

Hangkreifen an den Ringen. Im Hang erfolgt Kreisbewegungen der Beine links oder rechts. Auch mit Unter- oder Oberarmhang ausführbar. (Siehe Fig. 5.)

Hangstandkreifen an den Ringen. Im Hangstand, mit Stand der Füße unter den Ringen, erfolgt Kreifen des Körpers links oder rechts bei standfesten Beinen. Ebenfalls mit Unter- oder Oberarmhang ausführbar.

7. Bock.

Auch der Bock ist als Turngerät der Altersriege nicht ganz zu verwerfen. Viele der am Pferd geturnten Übungen lassen sich ohne größere Veränderungen auch am Bock ausführen. Manche werden am Bocke leichter sein, andere wieder schwerer.

Übungsangang:

1. Auf- und Absteigen.
2. Uebersprünge in verschiedener Form.

D. Leichtathletischer Kraftsport

wie Gewichtheben, Werfen oder Stoßen und Ringen sind unterschiedlich zu behandeln. Je nach Körperbeschaffenheit können starke ältere Männer noch Gewichte heben. Nur sollen sie sich vor starken Pressungen hüten. Das heißt also: Hebe nur solche Lasten, die du „spielend“ bewältigst.

Übungen, die ein längeres, pressendes Aussehen der Atmung und der Blutzirkulation hervorrufen, sind unter allen Umständen zu vermeiden.

Wer früher schon keine Gewichte hob, soll es jetzt gar nicht erst anfangen. Nötig ist's nicht.

Dauerhebungen mit leichten Gewichten sind wertvoller.

Werfen und Stoßen kann sehr lange geübt werden.

Man hüte sich nur vor Uebertraining.

Ringen ist wegen dem Nachlassen der Herz- und Atmungsstätigkeit nicht mehr zu empfehlen.

Laufen.

Mit zunehmendem Alter wird die Lauftüchtigkeit geringer. Herz- und Blutgefäße können den Mehraufwand an Blutverteilungsarbeit nicht mehr in dem Maße wie in der Jugend leisten und die Atmung wird auch schwächer. Jetzt stellen sich die Symptome der Kurzatmigkeit ein.

Ein gemächlicher Dauerlauf von 1—3 Minuten wird von den meisten noch gut „bestritten“. Solange das noch gut geht, sollte man nicht darauf verzichten.

Starke Kurzatmigkeit, Herzklopfen oder gar Seitenstechen mahnen dringlichst zum Aufhören.

Man soll nie bis an die Grenze der Leistungsfähigkeit gehen. Unsere Wettkampfordnung ordnet die noch kampflustigen Älteren in die Unterstufe ein.

Zum Beispiel:

50-Meter-Lauf: Pflicht 11 Sekunden.

75-Meter-Lauf: Pflicht 14 Sekunden.

100 Meter und darüber werden nicht mehr empfohlen.

Springen.

Die Springübungen dürfen der Altersriege ebenfalls, wenn auch mit größerer Vorsicht, als wie sie die Jugend übt, geboten werden, denn das Springen kräftigt in hervorragender Weise die Bein- und Hüftmuskeln, fördert das Abkühlungsvermögen und übt günstigen Einfluß auf den Kreislauf und die Atmung aus. Beim Springen soll der Atem während des Anlaufes und Sprunges angehalten werden, erst im Augenblicke des Niederpringes soll das Ausatmen erfolgen. Der Mund soll stets geschlossen sein und die Zähne sollen fest aufeinander liegen, damit ein Beschädigen der Zunge nicht vorkommt. Alle Niedersprünge müssen mit leichtem Kniebeugen begleitet sein, um den besonders im Alter gefährlichen Erschütterungen der Wirbelsäule usw. aus dem Wege zu gehen. Zu tiefes Kniebeugen kann das Aufschlagen des Kinns auf die Knie zur Folge haben. Alle Sprünge sollen nicht zu rasch aufeinander folgen.

Springen ist nicht unbedingt schädlich solange der richtige Niederprung eingehalten wird. Das ist am leichtesten bei niederen Sprüngen. Weiche Niederprungstelle!

In all den sportlichen Übungsformen entscheidet die körperliche Beschaffenheit des einzelnen.

E. Wettspiele.

Hier dominiert das Faustballspiel, sofern überhaupt noch an Wettspiele gedacht wird. Die Älteren lieben beim Übungs spiel — zu dem

sie gern antreten und das man solange als möglich pflegen sollte — die ruhigere Spielweise mit den schön gespielten hohen Bällen.

Andere Spiele — mit Ausnahme der „beschaulichen Neckspiele“ — entfallen ganz.

Fußballmannschaften

als Altersspieler rekrutieren sich nur aus sehr leistungsfähigen Turnern und Sportlern. Das Fußballspiel ist ein Laufspiel und verbietet sich für die meisten bei herannahendem Alter von selbst.

F. Wintersport

wie Eislaufen, Skifahren und Rodeln, ist auch für ältere Leute außerordentlich gesund, sofern die allgemeinen Grundsätze über Vermeidung von Ueberanstrengungen befolgt werden.

Ältere Leute müssen sich noch mehr als die Jugend vor Erkältungen schützen.

G. Das Wandern

ist diejenige Form der Leibesübung, die bis ins höchste Alter hinein sorgeseht werden kann. Von selbst werden die Strecken leichter und kürzer genommen. Aber gesund ist es bis zum letzten Versuch. Vorsicht beim Schwitzen vor Erkältungen. Wenn nötig trockene Leibwäsche mitnehmen zum Wechseln in der Herberge.

H. Wassersport.

Besonders empfehlenswert ist: Schwimmen und Wasserspringen. Beides kann man bis ins hohe Alter treiben, wenn man den reinen sportlichen Wettkampf dabei ausschaltet.

Erhaltung der Muskelkraft, Verbesserung des Appetits, Vertiefung der Atmung, Anregung der Herzstätigkeit sind besondere Merkmale des Schwimmbades.

Die belebende Wirkung auf das Nervensystem durch ein kaltes Bad wird am besten dadurch bewiesen, daß der Mensch sich nach einem solchen wie neugeboren fühlt. Das Leben und der Jubel in einer Schwimmanstalt, wo sich alle wieder jung fühlen, lassen mit Recht die Bezeichnung „Gesundbrunnen“ zu.

Noch auch das Wasserfahren im schmalen Paddelboot ist oft recht geeignet, Aelteren besondere Naturgenüsse zu verschaffen. Wasserwanderungen im wendigen Boot auf stillem oder bewegtem Wasser bieten je nach Veranlagung besondere Reize. So bietet der Wassersport Gelegenheit, seine körperlichen und geistigen Kräfte regsam zu erhalten, selbst im vorgeschrittenen Lebensalter.

Geselligkeit.

Das Turnen der Aelteren darf trotz aller Rücksichtnahme auf die gesundheitlichen Verhältnisse nicht zur bloßen „Heilgymnastik“ werden. Das wäre langweilig. Es würde ihm dann das geisterfrischende Moment der seelischen Erneuerung fehlen. Darum muß auch mit dem Leben der Aelteren die Geselligkeit gepflegt werden. Lust und Freude soll herrschen, wenn die Alten beisammen sind.

In der Übungsstunde darf darum niemals das fröhliche Neck- und Scherzspiel fehlen. Es ist ja so leicht zu machen. Hunderte von Spielformen finden sich in unserem Lehrbuch „Spiele mit“.

Aber auch außerhalb der Übungsstunde sollen die Alten gesellig sein. Vereinsanlässe bieten dazu schöne Gelegenheit. Riegenwanderungen tun das ihrige und manche schöne Stunde der Geselligkeit läßt sich so nebenher noch schaffen. Warnen müssen wir aber davor, daß man nicht erst Körperübungen zur Erhaltung der Gesundheit treibt und hinterher bei Dunst und Qualm stundenlang beim Biere sitzt.

Richtlinien für eine Bezirksaltersturnstunde.

1. **Sammelfürturnen.** (Während die dazu Veranlagten den Stand ihres derzeitigen Könnens am Gerät prüfen, sollen sich die dazu bestimmten Vorturner mit den anderen beschäftigten mit Expanderübungen, Neckspielen usw. Niemand darf herumstehen und sich langweilen.)
 2. **Antreten, Gehen, Marschieren, Laufen** eventuell mit Gliederübungen. (Nicht zu viel verlangen!)
 3. **Frei- oder Hantelübungen** in Aufstellung. (Etwa wie im vorstehenden Beispiel: Erst Einzelübungen öfter wiederholen, dann ganz leichte Verbindungen.)
 4. **Geräteturnen.** (Entweder als Gemeinturnen oder als Riegenturnen mit Wechsel. Nicht zu lange ausdehnen. Beachte die Grundfäße: Hang, Stütz und Sprung, wenn irgend möglich am gleichen Gerät.)
 5. **Volkstümlich.** (Sprung und Wurf, nicht Höchstleistungen anstreben, Dauerlauf 1—3 Minuten, Schnellauf für Geübte nicht über 75 Meter.)
 6. **Turnspiel.** (Fausball, wenn möglich mehrere Felder aufbauen. Kein scharfes Spiel.)
 7. **Neckspiele.**
 8. **Schlußführung.** (Stotte Leitung, nicht langweilig, eventuell kleinen Vortrag über den Wert des Turnens im vorgerückten Alter. S. Vorturner, Dr. Frommholz. Wünsche für die nächste Turnstunde. Sumor! Turnerlied!)
- Wir haben auch Flugblätter zur Propaganda fürs Altersturnen. Bestellen beim Bund, Fichtestr. 36.



Leipziger Buchdruckerei H. G. in Leipzig.