

# Arbeiter-Turn- und -Sportbund

Merkblätter für Übungskurse an der Bundesschule  
des Arbeiter-Turn- und -Sportbundes in Leipzig.

8 3, Fichtestraße 36. — Nachdruck verboten.

A 80-10512

Nr. 4.

## 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 Volksgeundheit 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.**

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

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

### Von welchem Alter an ändert sich das Übungsbedürfnis?

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 verstandige, maßvolle Übung den Beginn hinauszuschieben, oft bis an die Schwelle des Greisenalters.

sozial/verpflichtet

Immerhin gilt es nach dem 40. Lebensjahre: Vorsicht mit allen Übungen, die besondere Anforderungen an die Herzkraft sowie an die Elastizität der Blutgefäße und des Herzens stellen. Dahin gehören namentlich die Übungen mit großem Energieaufwand in der Feinheit, wie Schnellkeitsübungen und andere Übungen, die den Blutdruck erhöhen, wie umfangliche 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 verständigem Maße getrieben, 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."

### unfre 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 niemandem gezwungen, in der Altersklasse zu turnen. Wer sich mit vollem Getöse 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 Übersicht.

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 Freiübungs-turnen 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

körperliche 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 Luft 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 Blutumschlags, der Säftezirkulation und des Verdauungsapparates.
2. Einfache Bewegungen genügen, um den unter Ziffer 1 ersichtlichen Zweck zu erreichen. Darum soll man: a) In der Hauptsache einfache Bewegungen wiederholen — ohne sie mit anderen zu verbinden, oder: b) Einfache Bewegungen einfach verbinden.

A80-10512

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 Üben 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 Überanstrengung.** 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 Üben zu Hause.

Frühmorgens aufstehen, wenn möglich nackt durchgreifend üben, dann warm den ganzen Körper abwaschen, kalt nachwaschen und anziehen. Das gibt ein wohligees Gesundgefühl.

### 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 federnd) und zurück in die Grundstellung. (Hände im Hüftfuß.)

#### 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 straffen Streckstand. Jedem Strecken folgen etwa 2 Zählzeiten Pause, ehe das neue Vorbeugen beginnt.

#### 5. Übung.

Verbindung der ersten und zweiten Übung so:

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

Wiederholen, zusammen achtmal.

**Atemübung** wie bei Übung 3.

#### 7. Übung.

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

1. Hupf 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 Hanteln 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 Flechtgriff.) 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. Vorspreizen links bis an die Hände, Schlußstellen. Dasselbe rechts. Je nach Kräften acht- bis sechzehnmal.

Kann auch mit Seithalte und Seitsspreizen gemacht werden.

### 4. Übung.

**Armmühle:** Ausgangsstellung: Grundstellung mit Hochhalte der Arme: Armkreisen vorwärts als Mühlschwünge. 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 Hanteln 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 voll- auf zur Befriedigung des Übungsbedürfnisses. Ja, es giebt 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 Klettersehle, eine der beliebtesten Übungen des Jugend- und Weltturnens, kommt für das Turnen

der Altersriege nur wenig in Betracht. Einerseits wegen der damit verbundenen Anstrengung, andererseits 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 Stützkraft. Nur Übung hält den Verfall der Hangkraft auf.

Darum übt:

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

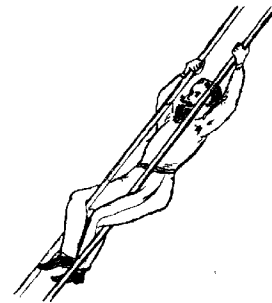


Fig. 1  
Klettern an schrägen Stangen.



Fig. 2.  
Hangstand an der senkrechten Leiter.

zu benutzenden Leiter. Die Übungen an den Leitern kommen besonders den Schulter-, Rücken-, Brust- und Armmuskeln, teil-

weise 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 Höhengestaltung. (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 Rippe“ (gehört sie noch?).

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

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

Auch die Übungen, 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 Übergang aus einer Sitzart in die 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 Übungen verhältnismäßig reichhaltig.

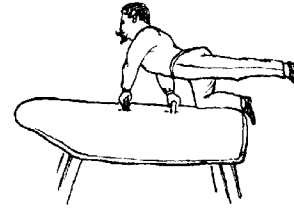
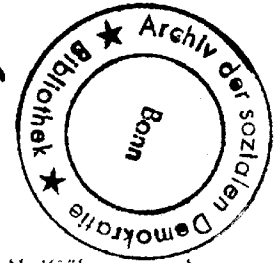


Fig. 3. Wageknien.



Selbstredend kommen eine Reihe von Gewandheitsübungen und Sprüngen in Wegfall, so z. B. die Längensprünge, dann Handstehen, Über Schlag, Grätsche und Hocke. Letztere werden wohl hier und da noch geturnt, 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 Übersprünge.
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 Übungen der Jugend nicht in Betracht kommen können, so darf die Altersriege sich trotzdem

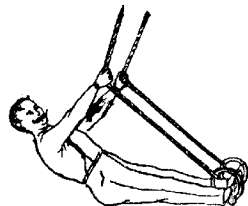


Fig. 4. Hangstand.

noch ordentlich warm arbeiten an den außerordentlich nützlichen Übungen des Körperschwingens und Kreisens, sowie der Übungen im Hangstand und Liegestütz, 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.

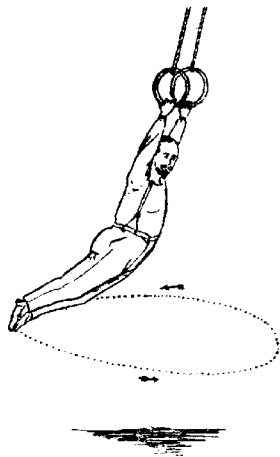


Fig. 5. Hangkreisen.

Hangkreisen an den Ringen. Im Hang erfolgt Kreis-schwingen der Beine links oder rechts. Auch mit Unter- oder Oberarmhang ausführbar. (Siehe Figur 5.)

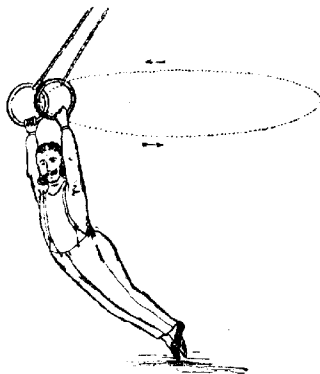


Fig. 6. Kreisen im Hangstand.

Hangstandkreisen an den Ringen. Im Hangstand, mit Stand der Füße unter den Ringen erfolgt Kreisen 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 Änderungen auch am Bock ausführen. Manche werden am Bock leichter sein, andere wieder schwerer.

Übungs-gang:

1. Auf- und Absteigen.
2. Übersprünge in verschiedenen Formen.

## 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.

Hebungen, 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 Übertraining.

Ringens wegen dem Nachlassen der Herz- und Atmungs-tätigkeit nicht mehr zu empfehlen.

## Laufen.

Mit zunehmendem Alter wird die Lauf-tätigkeit 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 kampf-  
lustigen 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 Abschätzungsvermögen 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 Niedersprunges 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 Niedersprung eingehalten wird. Das ist am leichtesten bei niederen Sprüngen. Weiche Niedersprungstelle!

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 Übungsspiel —

zu dem sie gern antreten und das man solange als möglich pflegen sollte — die ruhigere Spielweise mit den schön gepielten 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 Überanstrengungen 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 fortgesetzt 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 betreiben, wenn man den reinen sportlichen Wettkampf dabei ausschaltet.

Erhaltung der Muskelkraft, Verbesserung des Appetits, Vertiefung der Atmung, Anregung der Herzfähigkeit 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.

Doch auch das Wasserfahren im schmalen Paddelboot ist oft recht geeignet, Alternen 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 Alternen darf trotz aller Rücksichtnahme auf die gesundheitlichen Verhältnisse nicht zur bloßen „Heilgymnastik“ werden. Das wäre langweilig. Es würde ihm dann das geist-erfrischende Moment der seelischen Erneuerung fehlen. Darum muß auch mit dem Altern 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 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. Kiege- wanderungen 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. **Sammelnkürturnen.** (Während die dazu Veranlagten den Stand ihres derzeitigen Könnens am Gerät prüfen, sollen sich die dazu bestimmten Vorturner mit den anderen beschäftigen 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. **Geräturnen.** (Entweder als Gemeinturnen oder als Kiege- turnen im Wechsel. Nicht zu lange ausdehnen. Beachte die Grundsätze: Gang, 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.** (Faustball, wenn möglich mehrere Felder aufbauen. Kein scharfes Spiel.)
7. **Neckspiele.**
8. **Schlussführung.** (Flotte Leitung, nicht langweilig, eventuell kleinen Vortrag über den Wert des Turnens im vorgerückten Alter. Siehe „Vorturner“, Dr. Frommholz. Wünsche für die nächste Turnstunde. Humor! Turnerlied!)

Wir haben auch Flugblätter zur Propaganda fürs Alters- turnen. Bestellen beim Bund, Leipzig, Fichtestraße 36.







---

Druck: Arbeiter-Turnverlag  
A.-G., Leipzig, Fichtestraße 36.

---

