

Für Dorturner

Merklblatt Nr. 6

Das Keulenschwingen

Ein kleiner Wegweiser für Anfänger und
Fortgeschrittene mit praktischen
Gebrauchsgruppen.



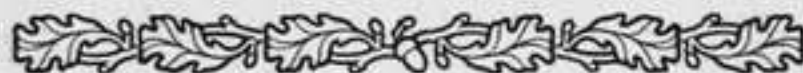
A80-10527

Herausgegeben vom
Arbeiter-Turn- und -Sportbund
Leipzig, Fichtestraße 36

Inhalts-Verzeichnis

Seite

Was will der Wegweiser?	1
Die Ausstellung	3
Was ist von der Keulenturnsprache zu sagen? Welche Schwünge, Halten und Abungen gibt es und wie werden sie ausgeführt?	3
Der Griff	4
Bewegungsrichtungen, Halten und Schwünge	4
Vor und hinter — rechte und linke Seite	6
Die Arm- und die Handkreise	6
(Überheben der Keulen S. 8, Gegenschwünge S. 8, Parallelschwünge S. 8, Pendelschwünge als Gegenschwünge S. 9, Armkreise, Arm- und Handkreise als Gegenschwünge S. 9, Pendelschwünge, Arm- u. Handkreise als Parallelschwünge S. 10, Gleichschwünge S. 10, Pendelschwünge, Armkreise als Gleichschwünge S. 10, Wechselschwünge S. 11, Pendelschwünge u. Handkreise als Wechsel- u. Parallelschwünge oder Gegenschwünge S. 11, Arm- u. Handkreise als Wechsel- u. Gegenschwünge oder Parallelschwünge S. 11, Mühlschwünge S. 12, Arm- oder Handkreise u. zwar Gegenschwünge, Armkreise u. zwar Parallelschwünge, Linksarmkreise als Mühlschwünge S. 12, Pendel- und Schnecken-schwung als Wechselschwung S. 14, Pendelschwung, Handkreise u. Schnecken-schwung als Wechsel- u. Gleichschwung S. 14, Schwungwechsel S. 15.)	
Abungsgruppen s. Turnabende, festliche Veranstaltungen	15
1. Gruppe: Leicht-Verbindungen von Arm- u. Handkreisen	15
2. Gruppe: Für Anfänger:	17
3. Gruppe: Für Jüglinge, jüngere Turnerinnen, Altersorliegen	19
4. Gruppe: Entwicklung der ganzen Schnecke	22
5. Gruppe: Festaufführung des Lv. „Fröhlich auf“ Cunnerodorf	23
6. Gruppe: Nach der Mel. „Komm lieber Mai und mache“	26
7. Gruppe: Festübungen, Kommerz d. Bundesturntages 1919	27
8. Gruppe: Nach dem Liede „Es klappert die Mühle“	30
9. Gruppe: Festübungen des Lv. „Eiche“, Leipzig	33
10. Gruppe: Schauturnübungen des Tdb. Leipzig-Stötterich	36
11. Gruppe: Festübungen vom Sportkartellfest Leipzig 1918	40
12. Gruppe: Wechselschwünge für Sondervorführungen	42
13. Gruppe: Leicht-Wechselschwünge. Für Gelübtere	43
14. Gruppe: Schwierige Wechselschwünge, sog. Kunstschwünge	45



Was will der Wegweiser?

Vor allem will er es laut und eindringlich sagen: Keulenschwingen ist eine wertvolle Handgeräatübung, die von Turnern und Turnerinnen gleicherweise gepflegt werden soll. Es ist falsch, wenn manche Turner der Meinung sind, Keulenschwingen sei nur für Turnerinnen. Der Gedanke kann wohl auch nur dort austauschen, wo die Turner gelegentlich mal mit den leichten Turnerinnenkeulen geübt haben. Das ist natürlich nicht richtig. Für erwachsene Turner gehört die schwerere Männerkeule. Erst mit ihr werden die Schwünge für Männer kraftvoll, und kein Turner wird nach dem Durchschwingen einer mäßig schweren Übungsgruppe der Meinung sein, daß das lappige Abungen wären.

Der Wegweiser will darum auch solchen Vorturnern, die unserem alten, schönen Turnsystem — zu dem ja auch das Keulenschwingen gehört — wieder neue Geltung verschaffen wollen, behilflich sein. Er will die unumgänglich nötige Turnsprache vermitteln, will die gangbarsten Schwünge aufzählen und erläutern und schließlich Musterübungsgruppen für Kurse, Turnabende und festliche Veranstaltungen bringen. Der kleine Wegweiser wird damit zu einem Vorläufer für ein gründliches Lehrbuch vom Keulenschwingen, bis zu dessen Erscheinen wird er eine fühlbare Lücke in der Reihe unserer Lehrbücher ausfüllen. Vorgelegt seien ihm G. Kanitz' tüchtige Ratschläge vom Bundeskursus 1914. Mögen sie allen Abenden ein Leitstern sein:

15201-08A

Als dankbares Handgerät ist die Keule zu empfehlen.
 Regle deshalb deine Turnordnung so, daß auch die Keulen
 in Gebrauch kommen.
 Bringe die Abenden in Schach-, Staffel- oder Keilstellung.
 Erkläre nicht zu viel, sondern übe mehr.
 In diesem Falle wird das Keulenschwingen nie langweilig.
 Taktmäßige Begleitung erleichtert das Schwingen..
 Ein leichter Übungsstoff ist oft der beste.
 Richte dich in der Theorie nach vorliegendem Wegweiser.
 Technische Übungsbeispiele findest du im technischen Teil der
 Turnzeitung.
 Unvorbereitet darf man nie mit Keulenübungen beginnen.
 Richtung und schöne Körperhaltung ist die Hauptsache.
 Niemals laufe während dem Schwingen entfallenen Keulen
 nach. (Es ist gefährlich.)
 Erst übe mit einem, dann mit dem anderen, hierauf mit beiden
 Armen.
 Regelmäßig sprich die Taktzahl aus, wenn die Keule durch
 die Tierhalte schwingt.
 Beuge dich beim Schwingen nicht mit vor-, rück- oder seitwärts.
 Unermüdliche Üben nur macht den Meister.
 Nehme deshalb auch zu Hause die Keulen fleißig zur Hand.
 Denke stets an diese Ratschläge und handle danach.

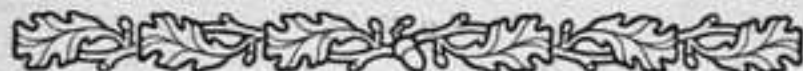
Und nun auf zu ernstem Üben. Es darf nicht mehr vorkommen,
 wie bisher, daß Turner sagen: „Wir haben im Verein noch nie
 Keulen geschwungen.“

Leipzig, September 1919.

G. Benedig.



A80-10527



Die Aufstellung.

Wichtig für das Keulenschwingen ist die Aufstellung der Abenden.
 Um Verletzungen zu vermeiden, wähle man

Schach-, Staffel- oder Keilstellung.



Zu bestimmten Zwecken kann natürlich auch jede andere Auf-
 stellung gewählt werden. Vor allem darf kein gegenseitiges
 Zusammenschlagen mit den Keulen oder Körpergliedern möglich sein.



Was ist von der Keulenturnsprache zu
 sagen? Welche Schwünge, Halten und
 Übungen gibt es und wie werden sie
 ausgeführt?

Seit dem Bundeskursus 1910 ist grundsätzlich die von R. Müller
 in seinem Buche vom Keulenschwingen angewandte Turnsprache
 für den Arbeiter-Turn- und Sportbund offiziell anerkannt. Einige
 bei Müller vorkommende Unregelmäßigkeiten in der Benennung
 haben wir einheitlich gestaltet.

Der Griff.

Der Griff, mit dem die Keulen gefaßt werden, ist entweder „Hauptgriff“, dann ist die Kleinfingersseite dem Keulenkopf zugekehrt (Fig. 1 a, für Anfänger, aber nur bei Armkreisen; ist empfehlenswert, weil Anfänger bei dem unter 1 c beschriebenen Hauptgriff die Keulen leicht fallen lassen), oder „Nebengriff“, wobei die Daumenseite dem Keulenkopf näher ist (Fig. 1 b).

Fortgeschrittene und geübte Kunstschwinger benutzen die unter Fig. 1 c bildlich dargestellte Form des „Hauptgriffs“, wobei der Keulenkopf an den Fingerwurzeln, in der Hohlhand liegt. Der Zeigefinger drückt auf den Keulenhals. So sind die Handkreise am leichtesten zu schwingen.



Fig. 1 a.
Hauptgriff für Anfänger.



Fig. 1 b
Nebengr. ff.



Fig. 1 c.
Hauptgriff für Fortgeschrittene.

Bewegungsrichtungen, Halten und Schwünge.

Alle Bewegungsrichtungen werden von der Hochhalte ausgehend benannt. Wie sie also in der Hochhalte heißen würden

(Innen- oder Außenkreise), so nennt man sie auch dann, wenn das Schwingen aus der Tief- oder Seithalte beginnt.

Ziffer a und b der Fig. 2 veranschaulichen die „Rechts- halte“ (entgegengesetzt ist's Linkshalte).

Ziffer a für sich ist „Außenhalte rechts“, Ziffer b für sich ist „Innenhalte links“, Ziffer c ist „Außenhalte links“, Ziffer d ist „Innenhalte rechts hinter dem Körper“, Ziffer e ist „Hochhalte“.

Schwingt man:

Von a, b nach d, c: dann ist's ein halber unterer Armkreis. Hierbei kann der rechte Arm sowohl in die Innenhalte vorlings wie rücklings (d) gelangen.

Folgendes veranschaulicht die Figur noch. Die Keulen bewegen sich von a, b nach d, c durch die Tiefhalte rechts- kreisend und von a, b über e durch die Hochhalte jedoch links- kreisend (siehe Pfeilrichtungen).

Weiter sagt man:

Vorschwingen in die „Vorhalte“, Rück- schwingen in die „Rück- halte“, Vor- oder Seit- hochschwingen in die „Hochhalte“.

Hierbei sind die Keulen stets in der Ver- längerung des Armes zu halten. Soll das aber nicht der Fall sein — was vorkommen kann — dann muß es aus- drücklich angeordnet werden. Eine solche Abweichung ist

„Das Ankippen“

wobei die Keulen mit schnellem Schwünge zur Keulenhaltung und Bewegungsrichtungen senkrechten Haltung gehoben werden.

„Ankippen“ kann man die Keulen in allen Armhalten, selbst mit gebeugten Armen, welche letzteres eine nicht selten gewählte Ausgangsstellung fürs Keulenschwingen ist und so ausgeführt wird, wie es Fig. 3 zeigt.

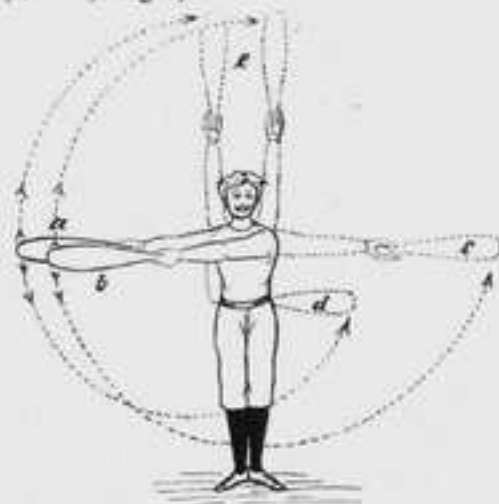


Fig. 2.

Keulenhaltung und Bewegungsrichtungen.

Vor und hinter — rechte und linke Seite.



Fig. 3.
Ankippen.

Die Beweglichkeit des Armes ergibt Schwünge, bei denen die Kreisbahn vorlings und rücklings oder vor dem Körper und hinter dem Körper sein kann. Der Einheitlichkeit halber wurde festgelegt zu sagen:

- Arm- resp. Handkreise
a) vor dem Körper
b) vor dem Arm
c) vor dem Kopfe und

- Arm- resp. Handkreise
a) hinter dem Körper
b) hinter dem Arm und
c) hinter dem Kopfe.

Ferner (in der Regel im Quergäßchstand):

- a) Schwünge an der rechten Körperseite und
b) Schwünge an der linken Körperseite.

Die Armkreise.

1. Halbe Armkreise. Solche sind in der Regel nur „untere“ Halbkreise, denn die oberen, die zudem nur vor dem Körper oder an seiner rechten oder linken Seite geschwungen werden können, kommen fast garnicht in Betracht. Untere halbe Armkreise können auch „hinter“ dem Körper geschwungen werden. Fortgesetzte untere halbe Armkreise heißen auch „Pendelschwünge“.
2. Ganze Armkreise können nur vor dem Körper oder an seiner rechten oder linken Seite geschwungen werden, nie hinter dem Körper. Bei allen Armkreisen (und Handkreisen) gilt die Hochhalte als Ausgangshalte für die Bezeichnung der Bewegungsrichtung. Wir unterscheiden danach:
a) Außenarmkreis — die Arme (oder die Keule allein =

- Außenhandkreis) bewegen sich bei Beginn der Übung aus der Hochhalte nach außen, also voneinander;
b) Innenarmkreis = widergleich von a);
c) Armkreise (oder Handkreise) vorwärts und rückwärts geschieht nach vorn und nach hinten aus der Hochhalte der Arme (oder der Keulen);
d) Rechtskreise = Kreisen beider Arme nach rechts und
e) Linkskreise nach links aus der Hochhalte.

Die Handkreise.

Mit „Handkreis“ bezeichnet man die Kreisbewegung der Keule in der Hand, also ohne kreisende Beteiligung des Armes. Dabei können die Arme völlig gestreckt sein, sie können aber auch das Handkreisen durch Beugen und Strecken unterstützen wie z. B. beim Handkreisen hinter dem Kopf und hinter dem Körper. Auch bei den Handkreisen unterscheiden wir:

1. Halbe Handkreise und
2. Ganze Handkreise.

Beide Arten entsprechen den bei den Armkreisen festgelegten Grundsätzen.

Weitere Abarten sind:

Die halbe Schnecke, das ist ein doppelter Außenhandkreis mit einmaligen Armbeugen, z. B.:

1. Schwingen in die Außenhalte rechts mit Nebengriff.
2. Halber unterer Handkreis vor dem Arm mit Auslegen des Keulentrumpfes auf den Unterarm. (Der Zeigefinger liegt jetzt auf dem Keulenknopf.)
3. Armbeugen (der Ellenbogen zeigt in Schulterhöhe genau seitwärts und die rechte Hand ist vor der rechten Schulter, die Keule bleibt unverändert auf dem Unterarm liegen und zeigt jetzt mit dem Rumpf nach außen).
4. Mit Senken des Ellenbogens wird der Unterarm senkrecht gehoben (Unterarmhochhalte) und die Keule gelangt dadurch in eine hängende Haltung hinter dem Arm.
5. Mit Dreiviertel-Außenhandkreis wird der Arm in die Außenhalte gestreckt.

Ist die Übung richtig gelernt, dann soll sie statt in 5 schon in 3 Taktzeiten ausgeführt werden. So:

1. Schwingen in die Außenhalte.
2. Armbeugen usw. bis zur Unterarmhochhalte.
3. Armstrecken.

Natürlich ist die halbe Schnecke auch mit beiden Armen und in Vorhalte, Hochhalte, ja selbst Tiefhalte ausführbar.

Die „ganze Schnecke“ ist ein dreifacher Außenhandkreis mit zweimaligem Armbeugen z. B.:

1. Schwingen in die Außenhalte rechts mit Nebengriff (siehe Fig. 1b).
2. Dreiviertel-Außenhandkreis hinter dem Arm (der Keulentrumpf zeigt aufwärts, Zeigefinger am Knopfe).
3. Armbeugen (Keulenhaltung bleibt unverändert). (Siehe Umschlagbild.)
4. Armstrecken seitwärts mit Dreiviertel-Außenhandkreis und Auflegen des Keulentrumpfes auf den Unterarm.
- 5.—7. Wie halbe Schnecke 3.—5.

Später, wenn die Übung gelernt ist, zieht man von selbst die Zeiten zusammen. So:

1. Seitsschwingen.
2. = Bewegung 2. u. 3. zusammen.
3. Bis zum zweiten Armbeugen.
4. Armseitstrecken zur Außenhalte.

Schließlich sei nicht unerwähnt

„Das Überheben der Keulen“.

das so gemacht wird:

Aus der Außenhalte rechts (mit gewöhnlichem Hauptgriff) halber Außenhandkreis hinter dem Arm mit sofortigem Überheben der Keule über den Arm und angefügtem halben Innenhandkreis vor dem Arm zur Außenhalte zurück.

Beim Überheben muß die Keule ganz-nah am Arm bleiben, förmlich hinüberschleichen.

Alle Arm- und Handkreise können als

„Gegenschwünge“.

d. h. in entgegengesetzter Richtung voneinander oder als

„Parallelschwünge“.

d. h. in gleicher Richtung nebeneinander geschwungen werden.

Dafür einige Beispiele:

7.)

Pendelschwünge als Gegenschwünge.

Ausgangsstellung: Die Keulen sind geschultert (oder angekippt).

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Außenarmkreise beider Arme (Innenhalte).
3. Halber unterer Armkreis (Außenhalte).
- 4.—6. Drei halbe untere Armkreise (Pendelschwünge).
7. Dreiviertel-Innenarmkreis.
8. Schultern.

8.)

Armkreise als Gegenschwünge.

1. Hochstoßen.
- 2.—4. Drei Außenarmkreise.
- 5.—7. Drei Innenarmkreise.
8. Schultern.

10.) Arm- und Handkreise als Gegenschwünge.

1. Hochstoßen.
2. u. 3. Außenarmkreis mit eingelegtem Außenhandkreis vor dem Körper.
4. u. 5. Innenarmkreis mit eingelegtem Innenhandkreis vor dem Körper.
6. Innenhandkreis hinter dem Kopf.
7. Außenhandkreis vor dem Kopf.
8. Schultern.

Diese Abungsgruppe ist in der Absicht zusammengestellt, in wenigen Zeiten recht viel Ausführungsmöglichkeiten zu zeigen. Der Wechsel der Schwungarten erfolgt dabei in der Hochhalte. Gefälliger jedoch machen sich Schwungwechsel in den verschiedenen Seithalten. Eine möglichst flüssige Übung nach obigem Thema würde dann unter Weglassung der Handkreise vor und hinter dem Kopf so aussehen:

- 1.—3. Wie vorstehend.
4. Dreiviertel-Außenarmkreis.
5. Dreiviertel-Innenarmkreis.
6. u. 7. Innenarmkreis mit eingelegtem Handkreis vor dem Körper.
8. Schultern.

Selbstverständlich können die Handkreise auch in allen anderen Halten als in Tiefhalte vorlings eingelegt werden.

Dieselben Abungen auch als Armkreise vorwärts und rückwärts (siehe später unter „Gleichschwünge“).

2.) Pendelschwünge als Parallelschwünge.

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Linienkreis (beide Arme kreisen links).
- 3.—6. Vier halbe untere Armkreise.
7. Dreiviertel-Rechtskreis (beide Arme kreisen rechts.)
8. Schultern.

10.) Arm- und Handkreise als Parallelschwünge.

1. Hochstoßen.
2. u. 3. Linkskreis mit eingelegtem Handkreis vor dem Körper.
4. u. 5. Rechtskreis mit eingelegtem Handkreis vor dem Körper.
6. Rechtshandkreis hinter dem Kopf.
7. Linkshandkreis vor dem Kopf.
8. Schultern.

Oder dieselben Übungen an der rechten oder linken Körperseite vorwärts oder rückwärts.

Auch hier wird zugunsten einer flüssigen Schwungweise besser in der Seithalte resp. Vorhalte mit den Schwungarten gewechselt,

Als

Gleichschwünge

bezeichnet man solche Übungen, bei denen beide Arme gleichzeitig die gleichen Arm- oder Handkreise schwingen. Gleichschwünge können also sowohl als Gegen- wie als Parallelschwünge betrieben werden. Unsere bisherigen Beispiele sind bei den Übungen mit beiden Armen Gleichschwünge. Im Gegensatz dazu stehen die Wechsel- und die Mühschwünge. Dazu noch folgende Gleichschwünge als Beispiele:

3.) Pendelschwünge als Gleichschwünge (zugleich Gegenschwünge.)

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Armkreis links vorwärts, rechts rückwärts.
- 3.—6. Vier untere halbe Armkreise.
7. Dreiviertel-Armkreis links rückwärts, rechts vorwärts.
8. Schultern.

9.) Armkreise als Gleichschwünge.

1. Hochstoßen.
2. Armkreis links vorwärts, rechts rückwärts, jeder Arm an seiner Körperseite.
3. Armkreis rechts vorwärts, links rückwärts, jeder Arm an seiner Körperseite.
4. Armkreis rechts vorwärts, links rückwärts, beide Arme an der linken Körperseite.
5. Armkreis links vorwärts, rechts rückwärts, beide Arme an der rechten Körperseite.

Zugleich
Gegen-
schwünge.

6. Armkreis beider Arme vorwärts an der linken Körperseite.
7. Armkreis beider Arme rückwärts an der rechten Körperseite.
8. Schultern.

Ebenso auch als Handkreise und als Arm- und Handkreise auszuführen.

Wechfelschwünge.

sind z. B. solche, bei denen ein Arm einen Handkreis ausführt, während der andere einen halben oder ganzen Armkreis beschreibt, hierauf wechseln die Arme mit ihren Übungen. Desgleichen andere untereinander verschiedene Schwingformen. (Siehe folgende Beispiele.)

4.) Pendelschwünge und Handkreise als Wechsel- und Parallelschwünge.

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Linienkreis.
3. Halber unterer Armkreis links und Außenhandkreis rechts.
4. Innenhandkreis links und halber unterer Armkreis rechts.
5. Außenhandkreis links und halber unterer Armkreis rechts.
6. Halber unterer Armkreis links und Innenhandkreis rechts.
7. Dreiviertel-Rechtskreis.
8. Schultern.

5.) Pendelschwünge und Handkreise als Wechsel- und Gegenschwünge.

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Innenarmkreis.
3. u. 4. Zwei halbe untere Armkreise rechts und zwei Handkreise links vor dem Arm, erst Außen-, dann Innenhandkreis.
5. u. 6. Zwei halbe untere Armkreise links und zwei Handkreise rechts vor dem Arm, erst Außen-, dann Innenhandkreis.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis.
8. Schultern.

11.) Arm- und Handkreise als Wechsel- und Gegenschwünge.

1. Hochstoßen.
2. Außenarmkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
3. Außenarmkreis rechts und Außenhandkreis links hinter dem Kopf.
4. Außenarmkreis links und Außenhandkreis rechts vor dem Kopf.
5. Außenarmkreis rechts und Außenhandkreis links vor dem Kopf.

6. Innenarmkreis links und Innenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
7. Innenarmkreis rechts und Innenhandkreis links hinter dem Kopf.
8. Schultern.

12.) Arm- und Handkreise als Wechsel- und Parallelschwünge.

1. Hochstoßen.
2. Innenhandkreis links vor dem Kopf und Außenarmkreis rechts.
3. Innenarmkreis links und Außenhandkreis rechts vor dem Kopf.
4. Innenhandkreis links hinter dem Kopf und Außenarmkreis rechts.
5. Innenarmkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
6. Außenhandkreis links vor dem Kopf und Innenarmkreis rechts.
7. Außenarmkreis links und Innenhandkreis rechts vor dem Kopf.
8. Schultern.

Mühlschwünge.

Bei allen vorherbeschriebenen Schwingen schwingen stets beide Keulen gleichmäßig durch die Tief- oder Hochhalte. Schwingt nun eine Keule durch die Tiefhalte, während die andere durch die Hochhalte geht (wenn also bei einer Keule der Rumpf unten ist und bei der anderen oben), so entstehen Mühlschwünge.

Arm- und Handkreise können als Mühlschwünge, und zwar als Gegenschwünge wie als Parallelschwünge ausgeführt werden. Bei gewöhnlichen Schwingen wird bei Arm- wie bei Handkreisen beiderseitig stets gezählt, wenn beide Keulen gleichzeitig durch die Tiefe schwingen. Bei Mühlschwüngen ist immer eine Keule oben, wenn die andere unten ist; da kann nur für einen Arm- oder Handkreis gezählt werden, der andere schwingt immer im Abstand einer halben Taktzeit mit. Oder man zählt doppelt so schnell, also für jeden Arm für sich. Folgend einige Beispiele für die einfachsten Mühlen:

13.) Armkreise und zwar Gegenschwünge als Mühlschwünge.

1. Hochstoßen.
- 2.—8. Außenmühle, der linke Arm führt (d. h. er schwingt voran).
- 9.—15. Innenmühle, der linke Arm führt.
16. Schultern.

Ebenso auch vorwärts und rückwärts an beiden wie an einer Körperseite ausführbar, desgleichen mit Handkreisen anstatt der Armkreise in allen möglichen Halten, z. B.:

14.) Handkreise und zwar Gegenschwünge als Mühlschwünge.

1. Vorstrecken der Arme mit angekippten Keulen.

- 2.—7. Handkreise hinter den Armen links vorwärts, rechts rückwärts, links führt.

8. Schultern.

15.) Armkreise, und zwar Parallelschwünge als Mühlschwünge.

Während sich die Gegenschwünge als Mühle ohne Unterbrechung ausführen lassen, sind die Parallelschwünge der Armkreise als Mühle nur mit eingelegten Handkreisen auszuführen, und zwar müssen die Handkreise hinter dem Körper eingelegt werden, wenn der äußere Arm führt; dagegen hinter dem Kopf, wenn der innere Arm beginnt. Hier die beiden Übungsbeispiele:

16.) Linksarmkreise (Parallelschwünge) als Mühlschwünge unter Führung des rechten Armes:

(Vorbewegung: Hochstoßen.)

Rechter Arm:	Linker Arm:
1. Erste Hälfte eines Innenarmkreises.	Verharren in Hochhalte.
2. Zweite Hälfte des Innenarmkreises.	Erste Hälfte eines Außenarmkreises.
3. Erste Hälfte eines Innenhandkreises hinter dem Kopf.	Zweite Hälfte des Außenarmkreises.
4. Zweite Hälfte des Innenhandkreises.	Erste Hälfte eines Außenhandkreises hinter dem Kopf.
5. Erste Hälfte eines Innenarmkreises.	Zweite Hälfte des Außenhandkreises.
6. Zweite Hälfte des Innenarmkreises.	Erste Hälfte eines Außenarmkreises.

usw. bis 20.

Zu einem Mühl-, Arm- und Handkreis beider Arme werden immer vier Zeiten gezählt, wenn doppelt so schnell gezählt wird, wie bei Gleichschwüngen. Es sind dann also bei zwanzig fünf Mühlschwünge ausgeführt worden, nur fällt der Außenhandkreis links am Schlusse fort.

Rechtskreise erfolgen widergleich.

Schultern.

17) Linksarmkreise (Parallelschwünge) als Mühlenschwünge unter Führung des linken Armes.

(Vorbewegung: Hochstoßen.)

Linker Arm:

1. Erste Hälfte eines Außenarmkreises in die Tiefhalte hinter dem Körper (zur Ausführung eines Handkreises hinter dem Körper).
2. Erste Hälfte eines Außenhandkreises hinter dem Körper.
3. Zweite Hälfte des Handkreises mit gleichzeitigem Vorziehen in die vordere Schwungbahn.
4. Zweite Hälfte des Außenarmkreises.
5. Wie 1.

Rechter Arm:

Verharren.

- Erste Hälfte eines Innenarmkreises.
- Erste Hälfte eines Innenhandkreises hinter dem Körper.
- Zweite Hälfte des Handkreises mit Vorziehen in die vordere Schwungbahn.
- Zweite Hälfte des Innenarmkreises.

6. Wie 2. usw.

Natürlich müssen die Arm- und Handkreise in vorstehenden Gruppen pausenlos geschwungen werden.

6.) Wendelschwung und Schnecken Schwung als Wechselschwung.

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Innenarmkreis (zur Außenhalte).
3. u. 4. Zwei halbe untere Armkreise links und halbe Schnecke rechts.
5. u. 6. Zwei halbe untere Armkreise rechts und halbe Schnecke links.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis (zur Hochhalte).
8. Schultern.

7.) Wendelschwung, Handkreise und Schnecken Schwung als Wechsel- und Gleichschwung.

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Linkskreis.
3. u. 4. Halber unterer Armkreis links mit Handkreis in der Tiefhalte und halbe Schnecke rechts.
5. u. 6. Halber unterer Armkreis rechts mit Handkreis in der Tiefhalte und halbe Schnecke links.
7. Dreiviertel-Linkskreis.
8. Schultern.

Schwungwechsel

heißt eine Übung, wobei ohne Pause durch eine Körperdrehung eine Änderung der Schwungrichtung herbeigeführt wird. Man nennt die Übung auch „Überfahren“, z. B. aus dem Linkskreisen in das Rechtskreisen und umgekehrt wie folgt:

Ausgangstellung Seitgrätschstand mit Hochhalte.

1. Rechtskreisen der Arme.
2. Viertel-Drehung rechts (wenn die Keulen durch die Hochhalte schwingen) und vorwärts Weiterschwingen an der rechten Körperseite.
3. Sobald die Arme in der Schräghochhalte rückwärts gelangt sind, erfolgt Viertel Drehung links und dabei Überheben der Keulen in die Schwungrichtung vor dem Körper, aus welcher dann das Linkskreisen mit Abwärtschwingen seinen Anfang nimmt. Dabei darf keine Pause entstehen.
4. Noch ein Linkskreis und hierauf widergleiche Wiederholung der Übung.

Beim Einüben nehme man erst eine Keule.

In diesem ersten Abschnitt sind die notwendigsten Schwünge und die einfachsten Verbindungen zusammengestellt. Wer diese Beispiele nach und nach mit fleißiger, täglicher Wiederholung durchgeübt hat, kann sicher schon etwas Schwingen und bekommt Geschmach am Keulenschwingen überhaupt. Die folgenden Beispiele sind zum Teil schwierigere Wiederholungen in anderer Form. Sie sollen den Abenden festigen.



Übungsgruppen für Turnabende und festliche Veranstaltungen.

1. Gruppe: Leichte Verbindungen von Arm- u. Handkreisen. Grundstellung, Keulen in Tiefhalte.

a)

1. Seitlichschwingen links.
2. Außenhandkreis links hinter dem Arm.
3. u. 4. Fünftviertel-Außenarmkreis links zur Tiefhalte.
- 5.—8. Desgleichen mit dem rechten Arm.
- 9.—16. Desgleichen zwei Mal mit beiden Armen.
- 17.—32. Wiederholung.

b)

1. Seitsschwingen links.
2. Außenhandkreis hinter dem Arm.
3. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte.
4. Armbeugen links zum Ankippen (siehe Fig. 3).
- 5.—8. Desgleichen mit dem rechten Arm.
9. Hochstoßen beider Keulen.
10. Seitssinken und Außenhandkreis in Seithalte hinter den Armen.
11. Außenarmkreis zur Seithalte.
12. Außenhandkreis hinter den Armen.
13. u. 14. Wie 11. u. 12.
15. u. 16. Fünftel-Außenarmkreis zur Tiefhalte.
- 17.—32. Wiederholung.

c)

1. Seitsschwingen links.
2. Innenhandkreis links vor dem Arm.
3. Innenhandkreis links vor dem Arm.
4. Abschwingen.
- 5.—8. Desgleichen mit dem rechten Arm.
- 9.—16. Mit beiden Armen.
- 17.—32. Wiederholung.

d)

1. Seitsschwingen links.
2. u. 3. Zwei Innenhandkreise links vor dem Arm mit Hochschwingen beim zweiten Handkreis.
4. Armbeugen links zum Ankippen (siehe Fig. 3).
- 5.—8. Desgleichen mit dem rechten Arm.
9. Hochstoßen beider Keulen.
10. Seitssinken und Außenhandkreis hinter den Armen.
11. Außenhandkreis vor den Armen.
12. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte.
13. Seitsschwingen und Außenhandkreis hinter den Armen.
14. Außenhandkreis vor den Armen.
15. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte.
16. Seitabschwingen zur Tiefhalte.
- 17.—32. Wiederholung.

e)

1. Seitsschreiten links mit Viertel-Drehung links und Schwingen der Keulen zur Vorhalte.
2. Handkreis vorwärts hinter den Armen.

3. u. 4. Viertel-Drehung rechts und zwei halbe untere Armkreise (Parallelschwünge).
- 5.—8. Wie 1.—4., aber widergleich. (Da der Grätschstand nicht verlassen wird, ist kein Seitsschreiten rechts nötig.)
9. Rechtskreis beider Arme.
- 10 u. 11. Rechtskreis mit eingelegtem Rechtshandkreis in Tiefhalte.
12. Halber unterer Armkreis (Rechtskreis zur Linkshalte).
- 13.—16. Wie 9.—12., aber mit Linkskreisen.
- 17.—32. Wiederholung (bei 32 werden die Keulen zur Tiefhalte geschwungen).

f)

1. Seitsschreiten links, Viertel-Drehung links und Schwingen beider Keulen zur Vorhalte.
2. Handkreis vorwärts hinter den Armen.
3. Viertel-Drehung rechts mit Dreiviertel-Linkskreis zur Hochhalte.
4. Armbeugen zum Ankippen.
5. Hochstoßen beider Keulen.
- 6.—8. Ein und ein halber Rechtskreis mit eingelegtem Handkreis in Tiefhalte*).
- 9.—16. Rechts beginnen. (Also ohne Verlassen des Grätschstandes nur mit Viertel-Drehung rechts beginnen usw.)
- 17.—32. Wiederholung.

Bx.

2. Gruppe. Für Anfänger.

Ausgangshalte: Seitgrätschstand: Die Keulen sind angekippt.

a)

1. Hochstoßen der Keulen.
2. Dreiviertel-Außenarmkreis links.
3. Rückbewegung.
4. Dreiviertel-Außenarmkreis rechts.
5. Rückbewegung.
6. Dreiviertel-Außenarmkreis beider Arme.
7. Rückbewegung.
8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
- 9.—16. Wiederholung.

* Der Rechtskreis endet also in Tiefhalte. Man schwingt aber bei sofort angefügten widergleichen Wiederholungen immer im Flusse weiter. In diesem Falle also bis zur Linkshalte und beginnt dann mit der Wiederholung.

- b)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. Dreiviertel-Innenarmkreis links.
 3. Rückbewegung.
 4. Dreiviertel-Innenarmkreis rechts.
 5. Rückbewegung.
 6. Dreiviertel-Innenarmkreis beider Arme.
 7. Rückbewegung.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wiederholung.

- c)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. Dreiviertel-Außenarmkreis links.
 3. Rückbewegung.
 4. Dreiviertel-Innenarmkreis rechts.
 5. Rückbewegung.
 6. Dreiviertel-Linckskreis.
 7. Rückbewegung.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wibergleich.

- d)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. Außenarmkreis links.
 3. Außenarmkreis rechts.
 4. Außenarmkreis beider Arme.
 5. Außenarmkreis links.
 6. Außenarmkreis rechts.
 7. Außenarmkreis beider Arme.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wiederholung.

- e)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. Innenarmkreis links.
 3. Innenarmkreis rechts.
 4. Innenarmkreis beider Arme.
 5. Innenarmkreis links.
 6. Innenarmkreis rechts.
 7. Innenarmkreis beider Arme.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wiederholung.

- f)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. Außenarmkreis links.
 3. Innenarmkreis rechts.
 4. Linkskreis beider Arme.
 5. Außenarmkreis links.
 6. Innenarmkreis rechts.
 7. Linkskreis beider Arme.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wibergleich.

- g)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. u. 3. Zwei Außenarmkreise links.
 4. u. 5. Zwei Außenarmkreise rechts.
 6. u. 7. Zwei Außenarmkreise mit beiden Armen.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wiederholung.

- h)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. u. 3. Zwei Innenarmkreise links.
 4. u. 5. Zwei Innenarmkreise rechts.
 6. u. 7. Zwei Innenarmkreise mit beiden Armen.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wiederholung.

- i)
1. Hochstoßen der Keulen.
 2. u. 3. Zwei Außenarmkreise links.
 4. u. 5. Zwei Innenarmkreise rechts.
 6. u. 7. Zwei Linkskreise mit beiden Armen.
 8. Beugen der Arme und Ankippen der Keulen.
 - 9.—16. Wibergleich.

G. Raft, Chemnitz.

3. Gruppe, leicht. Besonders geeignet für Zöglinge, jüngere Turnerinnen oder für Altersriegen.

Ausgangshalte: Grundstellung; Keulen in Tiefhalte.

- a)
1. u. 2. Ankippen und Hochstoßen links.
 - 3.—6. Vier Außerarmkreise links.

7. Beugen des linken Armes und Ankippen der rechten Keule (beide Arme sind nun in gleicher Haltung, Fig. 3).
8. Vorabschwingen links und Hochstoßen rechts.
- 9.—12. Vier Außenarmkreise rechts.
13. Beugen des rechten Armes und Ankippen links.
14. Hochstoßen beider Keulen.
- 15.—22. Acht Außenarmkreise.
23. u. 24. Beugen der Arme und Vorabschwingen der Keulen in die Tiefhalte.
- 25.—48. Wiederholung.

b)

1. u. 2. Ankippen und Hochstoßen links.
- 3.—6. Vier Innenarmkreise links.
7. Beugen des linken Armes und Ankippen rechts.
8. Vorabschwingen links und Hochstoßen rechts.
- 9.—12. Vier Innenarmkreise rechts.
13. Beugen des rechten Armes und Ankippen links.
14. Hochstoßen beider Keulen.
- 15.—22. Acht Innenarmkreise.
23. u. 24. Beugen der Arme und Vorabschwingen der Keulen in die Tiefhalte.
- 25.—48. Wiederholung.

c)

1. u. 2. Ankippen und Hochstoßen links.
- 3.—6. Vier Außenarmkreise links.
7. Beugen des linken Armes und Ankippen rechts.
8. Vorabschwingen links und Hochstoßen rechts.
- 9.—12. Vier Innenarmkreise rechts.
13. Beugen des rechten Armes und Ankippen links.
14. Hochstoßen beider Keulen.
- 15.—22. Acht Linkskreise (= Parallelschwünge).
23. u. 24. Beugen der Arme und Vorabschwingen der Keulen.
- 25.—48. Wiederholung.

d)

1. u. 2. Ankippen und Hochstoßen links.
3. u. 4. Außenarm- und Außenhandkreis links hinter dem Kopf.
5. u. 6. Wie 3. u. 4.
7. Beugen des linken Armes und Ankippen rechts.
8. Vorabschwingen links und Hochstoßen rechts.

9. u. 10. Außenarm- und Außenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
11. u. 12. Wie 9. u. 10.
13. Beugen des rechten Armes und Ankippen links.
14. Hochstoßen beider Keulen.
- 15.—22. Vier Außenarmkreise mit eingelegten Handkreisen hinter dem Kopf.
23. u. 24. Beugen der Arme und Vorabschwingen der Keulen in die Tiefhalte.
- 25.—48. Wiederholung.

e)

1. u. 2. Ankippen und Hochstoßen links.
3. u. 4. Innenarm- und Innenhandkreis links hinter dem Kopf.
5. u. 6. Wie 3. u. 4.
7. Beugen des linken Armes und Ankippen rechts.
8. Vorabschwingen links und Hochstoßen rechts.
9. u. 10. Innenarm- und Innenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
11. u. 12. Wie 9. u. 10.
13. Beugen des rechten Armes und Ankippen links.
14. Hochstoßen beider Keulen.
15. u. 16. Innenarm- u. Innenhandkreis (beider Arme) hinter dem Kopf.
- 17.—22. Wie 15. u. 16.
23. u. 24. Beugen der Arme und Vorabschwingen der Keulen in die Tiefhalte.
- 25.—48. Wiederholung.

f)

1. u. 2. Ankippen und Hochstoßen links.
- 3.—6. Zweimal Außenarm- und Außenhandkreis links hinter dem Kopf.
7. Beugen des linken Armes und Ankippen rechts.
8. Vorabschwingen links und Hochstoßen rechts.
- 9.—12. Zweimal Innenarm- und Innenhandkreise rechts hinter dem Kopf.
13. Beugen des rechten Armes und Ankippen links.
14. Hochstoßen beider Keulen.
- 15.—18. Zweimal Linkskreise beider Arme mit eingelegten Handkreisen hinter dem Kopf.
- 19.—22. Wie 15.—18.
- 23.—24. Beugen der Arme und Vorabschwingen der Keulen in die Tiefhalte.
- 25.—48. Wiederholung.

G. Kanft, Chemnitz.

4. Gruppe. Entwicklung der ganzen Schnecke.

a)

Die Keulen sind geschultert. Alle Übungen werden gleichzeitig mit beiden Armen ausgeführt.

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Außenarmkreis.
3. Halber unterer Armkreis mit Umgreifen zum Nebengriff.
4. Dreiviertel-Außenhandkreis hinter den Armen (Keulen senkrecht).
5. Dreiviertel-Innenhandkreis zur Außenhalte.
6. Halber unterer Armkreis.
7. Dreiviertel-Innenarmkreis (abwärts beginnend).
8. Schultern.

b)

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Innenarmkreis, Umgreifen zum Nebengriff.
3. Dreiviertel-Außenhandkreis hinter den Armen.
4. Scharfes und schnelles Beugen der Arme zum spitzen Winkel (die Keulen stehen senkrecht, die Handrücken sind einander zugekehrt, siehe Titelbild).
5. u. 6. Rückbewegung von 4. u. 3.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis.
8. Schultern.

c)

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Außenarmkreis.
3. Halber unterer Armkreis, Umgreifen zum Nebengriff.
4. Dreiviertel-Außenhandkreis hinter den Armen.
5. Scharfes und schnelles Beugen der Arme zum spitzen Winkel.
6. Halber Außenhandkreis mit Drehen des Unterarmes zur senkrechten Haltung (die Keulen hängen neben dem Körper senkrecht herab, die Zeigefinger auf dem Knöpfchen).
7. Seitstrecken der Arme mit Dreiviertel-Außenhandkreis zur Außenhalte.
8. Schultern.

d)

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Innenarmkreis mit Umgreifen zum Nebengriff.
3. Dreiviertel-Außenhandkreis hinter den Armen.
4. Scharfes und schnelles Beugen der Arme zum spitzen Winkel.

5. Halber Außenhandkreis mit Drehen des Unterarmes zur senkrechten Haltung.
6. Seitstrecken der Arme (der Rumpf der Keulen liegt auf den Oberarmen).
7. Halber Innenhandkreis zur Außenhalte und sofort Hochschwingen der Arme.
8. Schultern.

e)

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Außenarmkreis.
3. Halber unterer Armkreis, Umgreifen zum Nebengriff.
4. Dreiviertel-Außenhandkreis mit sofortigem scharfen und schnellem Beugen der Arme zum spitzen Winkel.
5. Kurzes Seitstrecken und wieder Beugen der Arme, wobei die Keule fünfviertel-Außenkreis beschreibt und mit dem Rumpf nach außen, oberhalb der Armbeugung liegt.
6. Rückbewegendes Seitstrecken der Arme mit Schleudern der Keulen zur Außenhalte.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis.
8. Schultern.

f)

1. Hochstoßen.
2. Dreiviertel-Außenarmkreis.
3. Halber unterer Armkreis.
4. Dreiviertel-Außenhandkreis mit sofortigem scharfen und schnellem Beugen der Arme zum spitzen Winkel.
5. u. 6. Seitstrecken, wieder Beugen und nochmals Seitstrecken der Arme mit Ausschleudern der Keulen zur Außenhalte (= ganze Schnecke) die Keulen machen hierbei drei Außenkreise.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis.
8. Schultern.

Gustav Ranft, Chemnitz.

5. Gruppe: Festaufführung des Turnvereins „Frisch auf“, Cunnersdorf.

Vorbemerkungen: Die Übungen werden mit Gesang untenstehenden Liedes ausgeführt. (5 × 6 = 30 Taktzeiten, Dreiviertel-Takt.) Aufstellung: geöffnete Dreierstirnreihe. Ausgangsstellung: Grundstellung mit Tiefhalte der Keulen.

O Alpenwelt, wie schön bist du.

*Langsameres Walzertempo. (*1)*

Wo mei-ner Kind - heit Wie-ge stand - wo mich be - wahrt der
 Mut-ter-Hand, — nur dort lebt ich in Glück und Ruh. — O Al - pen.
 welt — wie schön bist du: — O Al - pen - welt, — wie schön bist du. —

(*1) Nur zum Zwecks der Ausführung im Walzertakt geschrieben.

2. Viel Hättlein schmuck an jedem Hang,
 Umönt von sanftem Glockenklang,
 Die laden wie zur Sonntagsruh,
 :: O Alpenwelt, wie schön bist du! ::
3. Am Felsen Edelweiß erblühen
 Und schlichte Alpenrosen glühen.
 Dort weht mir Gottes Odem zu,
 :: O Alpenwelt, wie schön bist du! ::
4. Im Sturmgebraus, in Sonnenglut
 Sing ich vom Berg mit frohem Mut,
 Und schick mein Lied dem Himmel zu,
 :: O Alpenwelt, wie schön bist du! ::
5. Und wenn ich einstmal sterben muß
 Sei dies mein letzter Abschiedsgruß:
 Deckt mich mit Heimatserde zu,
 :: O Alpenwelt, wie schön bist du! ::

1. Übung.

1. Seitsschwingen.
2. Halber Außenhandkreis hinter den Armen.
3. Halber Innenhandkreis hinter den Armen.
4. Außenarmkreis.

5. Außenhandkreis vor den Armen.
6. Abschwingen.
- 7.—12. Wiederholung.
- 13.—18. Dieselbe Übung als Parallelschwünge links beginnend.
- 19.—24. Dieselbe Übung rechts beginnend.
- 25.—30. Dieselbe Übung in Spielform (d. h.: die Mittleren schwingen die Übung 1.—6., die Äußeren schwingen die Übung 13.—18. nach außen beginnend). In dieser Form werden sämtliche Übungen geturnt, d. h. also 7.—30. Zeit wird hier verteilt.

2. Übung.

1. Seitsschwingen.
2. Halber Außenhandkreis hinter den Armen.
3. Halber Innenhandkreis hinter den Armen.
4. Innenarmkreis.
5. Außenhandkreis hinter den Armen.
6. Abschwingen.
- 7.—30. Diese Übung 1.—6. in Spielform.

3. Übung.

1. Seitsschwingen.
2. u. 3. Halber Außenhandkreis hinter den Armen mit Überheben der Keulen zum halben Innenhandkreis vor den Armen.
4. u. 5. Außenarmkreis mit eingelegtem Außenhandkreis in der Tiefhalte.
6. Abschwingen.
- 7.—30. Diese Übung 1.—6. in Spielform.

4. Übung.

1. Seitsschwingen.
2. u. 3. Halber Außenhandkreis hinter den Armen mit Überheben zum halben Innenhandkreis vor den Armen.
4. u. 5. Innenarmkreis mit eingelegtem Innenhandkreis in der Tiefhalte.
6. Abschwingen.
- 7.—30. Diese Übung 1.—6. in Spielform.

5. Übung.*

1. Seitsschwingen und halber Innenhandkreis zum Auslegen der Keule auf den Unterarm.
2. Ankippen der Keulen zur senkrechten Haltung.
3. Außenhandkreis hinter den Armen.

4. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte.
5. Außenhandkreis vor dem Kopfe.
6. Abschwängen seitwärts.
- 7.—30. Diese Übung 1.—6. in Spielform.

6. Gruppe. Zusammengestellt nach der Melodie: „Komm, lieber Mai und mache“.

Vorbemerkungen: Jeder Vers hat $4 \times 8 = 32$ Taktzeiten im Dreiviertel-Takt. Dabei wird aber beim Worte der Auftakte nicht schon mit dem Schwingen begonnen, z. B.: 1. Vers: Das Seit-schwingen beginnt erst beim Singen des Wortes: Lieber
Die Keulen befinden sich zu Anfang in Tiefhalte:

a)

1. Seit-schwingen links.
2. u. 3. Halber unterer Armkreis mit eingelegtem Außenhandkreis in der Tiefhalte.
4. Halber unterer Armkreis links.
5. Dreiviertel-Außenarmkreis links zur Hochhalte.
6. Außenhandkreis links hinter dem Kopfe mit gebeugtem Arme.
7. u. 8. Aderthalben Außenarmkreis links.
- 9.—16. Dasselbe mit dem rechten Arme, nach rechts beginnend.
- 17.—32. Mit beiden Armen zweimal.

b)

- 1.—8. Mit dem linken Arme wie Übung a).
9. Mit dem rechten Arme Seit-schwingen nach links (zur Innen-halte).
10. u. 11. Halber unterer Armkreis rechts mit eingelegtem Innen-handkreis in der Tiefhalte.
12. Halber unterer Armkreis rechts.
13. Dreiviertel-Innenarmkreis rechts zur Hochhalte.
14. Innenhandkreis rechts hinter dem Kopfe mit gebeugtem Arme.
15. u. 16. Aderthalben Innenarmkreis rechts.
- 17.—32. Mit beiden Armen zweimal als Parallelschwung. Ein-mal links, das zweite Mal rechts.

c)

1. Seit-schwingen links.
2. u. 3. Halber unterer Außenarmkreis links mit eingelegtem Außenhandkreis in der Tiefhalte hinter dem Körper.

4. Halber unterer Armkreis links.
5. Dreiviertel-Außenarmkreis links zur Hochhalte.
6. Außenhandkreis links vor dem Kopfe mit gestrecktem Arme.
7. u. 8. Aderthalben Außenarmkreis links.
- 9.—16. Dasselbe mit dem rechten Arme, nach rechts beginnend.
- 17.—32. Mit beiden Armen zweimal.

d)

- 1.—8. Mit dem linken Arme wie Übung a).
9. Mit dem rechten Arme Seit-schwingen nach links (zur Innen-halte).
10. u. 11. Halber unterer Innenarmkreis mit eingelegtem Innen-handkreis hinter dem Körper.
12. Halber unterer Armkreis.
13. Dreiviertel-Innenarmkreis zur Hochhalte.
14. Innenhandkreis vor dem Kopfe.
15. u. 16. Aderthalben Innenarmkreis.
- 17.—32. Mit beiden Armen zweimal als Parallelschwung. Ein-mal links, das zweite Mal rechts.

Paul Raden, Dresden.

**7. Gruppe. Festübungen,
geturnt beim Kommerz des Bundesturntages 1919 in Leipzig
von der Bezirksvorturnerschaft. 4. Kreis, 1. Bezirk.**

Vorbemerkung. Ausgangsstellung: Grundstellung. Keulen in Tiefhalte. Musik ein Walzer, Dreiviertel-Takt, von 96 Takt-zeiten. In der 96. Zeit erfolgt der Endschwung stets zur Tief-halte. Statt der widergleichen Ausführung kann zur Entlastung des Gedächtnisses auch nur jeweilig Wiederholung der Übungen erfolgen.

a)

1. Seit-schwingen beider Arme (Außenhalte).
- 2.—4. Halber unterer Armkreis mit eingelegten Handkreisen in der Tiefhalte erst vor, dann hinter dem Körper.
5. Halber unterer Armkreis.
6. Außenhandkreis vor den Armen.

7. u. 8. Halbe Schnecke.
9. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte.
10. Außenhandkreis hinter dem Kopfe.
11. u. 12. Zwei Außenarmkreise als Mühlschwünge (links beginnt).
13. u. 14. Zwei Außenhandkreise vor dem Kopfe als Mühlschwünge (links beginnt).
15. Außenarmkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Kopfe.
16. Außenarmkreis rechts und Außenhandkreis links hinter dem Kopfe.
- 17.—20. Dreiviertel-Rechtskreis (Parallelschwung) mit drei eingelegten Handkreisen a) in der Rechtshalte, b) in der Tiefhalte und c) in der Linkshalte.
21. Außenhandkreis links hinter dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
- 22.—24. Ganze Schnecke mit angefügtem halben unteren Armkreis zur Innenhalte.
- 25.—48. Widergleich.
- 49.—96. Wiederholung.

b)

1. Vorschwingen beider Arme (Vorhalte).
2. Handkreis rückwärts vor den Armen.
3. Handkreis vorwärts hinter den Armen.
4. u. 5. Halbe Schnecke vorwärts.
6. Handkreis vorwärts hinter den Armen mit gleichzeitigem Beugen und Strecken der Arme in die Hochhalte.
- 7.—8. Zwei Armkreise vorwärts als Mühlschwünge (links beginnt).
- 9.—10. Zwei Handkreise vorwärts als Mühlschwünge (links beginnt).
11. Armkreis links vorwärts und Handkreis rechts vorwärts (hinter dem Arm, neben dem Kopfe).
12. Armkreis rechts vorwärts und Handkreis links vorwärts (hinter dem Arm, neben dem Kopfe).
- 13.—15. Armkreis beider Arme vorwärts an der linken Körperseite mit eingelegtem Handkreis in der Rückhalte und Handkreis vorwärts, rechts in der Vorhalte, links neben der rechten Schulter. (Letztere, nach Vollendung des Armkreises auszuführende Handkreise sind so, daß dabei der linke Arm über dem rechten liegt.)

- 16.—18. Armkreis beider Arme vorwärts an der rechten Körperseite mit eingelegtem Handkreis in der Rückhalte und Handkreis vorwärts links in der Vorhalte, rechts neben der linken Schulter.
- 19.—21. Ganze Schnecke vorwärts in der Vorhalte.
22. Handkreis vorwärts hinter den Armen.
23. u. 24. Halber unterer Armkreis an beiden Seiten des Körpers mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte.
- 25.—48. Widergleich.
- 49.—96. Wiederholung.

c)

1. Seitsschwingen der Arme in die Linkshalte.
- 2.—4. Ganze Schnecke links, Innenhandkreis rechts vor dem Arm und zwei halbe untere Armkreise rechts.
5. Dreiviertel-Linkskreis zur Hochhalte.
6. Linkshandkreis hinter dem Kopfe.
- 7.—10. Zwei Mühlschwünge als Linkskreise mit eingelegten Handkreisen hinter dem Kopfe. (Rechts führt, d. h. der rechte Arm beginnt.)
11. Dreiviertel-Innenarmkreis rechts und Außenhandkreis links hinter dem Arm mit Seitstrecken links in die Außenhalte.
12. Dreiviertel-Außenarmkreis.
13. u. 14. Zwei Außenarmkreise.
15. u. 16. Zwei Außenarmkreise als Mühlschwünge (links beginnt).
17. u. 18. Zwei Außenhandkreise hinter dem Kopfe als Mühlschwünge (links beginnt).
19. Außenhandkreis hinter dem Kopfe.
- 20.—22. Ganze Schnecke mit Seitfenken der Arme in die Außenhalte.
23. Außenhandkreis hinter den Armen.
24. Außenhandkreis links vor dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
- 25.—48. Widergleich.
- 49.—96. Wiederholung.

d)

1. Vorschreiten links und Vorschwingen der Arme.
- 2.—4. Ganze Schnecke links vorwärts, Handkreis rechts vorwärts hinter dem Arm und zwei halbe untere Armkreise rechts.

5. Dreiviertel-Armkreis vorwärts an der rechten Körperseite mit halber Drehung rechts.
6. Armkreis rückwärts an der rechten Körperseite zur Hochhalte mit Viertel-Drehung links.
- 7.—10. Zwei Mühlschwünge als Linkskreise mit eingelegten Handkreisen in die Tiefhalte hinter dem Körper.
11. u. 12. Dreiviertel-Linkskreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte hinter dem Körper.
13. Dreiviertel-Rechtskreis mit Viertel-Drehung links.
14. Armkreis vorwärts an der linken Körperseite.
15. u. 16. Zwei Armkreise vorwärts als Mühlschwünge (links beginnt).
17. u. 18. Zwei Handkreise vorwärts hinter den Armen als Mühlschwünge (links beginnt).
19. Handkreis vorwärts hinter den Armen.
- 20.—22. Vortiefschwingen beider Arme und sofort ganze Schnecke aufwärts in die Hochhalte.
23. Handkreis vorwärts hinter den Armen.
24. Vorabschwingen der Arme und Schlußtritt links.
- 25.—48. Wiedergleich.
- 49.—96. Wiederholung.

Rich. Ahncke, Leipzig.

8. Gruppe. Geschwungen nach dem Liede: „Es klappert die Mühle am rauschenden Bach“. (Dreiviertel-Takt.)

Vorbemerkung: Grundstellung, Keulen in Tiefhalte. Die Vortakte werden in Ruhehaltung abgewartet. Beim ersten Verse beginnt das Schwingen also beispielsweise nicht schon bei „es“, sondern erst bei „klappert“. Die Abungen können nach Musikbegleitung, aber auch mit gleichzeitigem Singen des Liedes durchgeführt werden.

1. Vers.

1. Seitenschwingen.
2. Außenhandkreise vor den Armen.
3. u. 4. Zwei halbe untere Armkreise.
4. u. 5. Zwei halbe obere Handkreise mit Klappen der Keulen auf die Unterarme („Klipp klapp“).

6. Verharren (in Außenhalte).
7. u. 8. Zwei Außenhandkreise, erst hinter, dann vor den Armen.
9. u. 10. Zwei halbe untere Armkreise.
11. u. 12. Zwei halbe obere Handkreise mit Klappen der Keulen auf die Unterarme.
13. Halber Außenhandkreis hinter den Armen mit Fassen der Keule zum Nebengriff. (Wie beim Schneckenschwung.)
14. Abschwingen der Arme zur Tiefhalte. (Die Keulen gelangen dadurch in senkrechte Haltung hinter den Armen.)
- 15.—20. Zwei nicht zu große Schritte vorwärts mit Schlußtritt links, desgleichen zwei Schritte rückwärts.
21. Abschwingen der Keulen und Schwingen der Arme zur Innenhalte.
22. Halber unterer Armkreis.
23. u. 24. Halber Außenhandkreis vor den Armen mit Überheben der Keulen über die Arme und sofort angefügtem halben Innenhandkreis hinter den Armen (zur Außenhalte).
25. Außenhandkreis vor den Armen.
26. Halber oberer Innenhandkreis mit Klappen der Keulen auf die Unterarme.
27. Seitabschwingen der Arme und Keulen in die Tiefhalte.
- 28.—30. Verharren.

2. Vers.

1. u. 2. Eineinviertel-Innenarmkreis zur Außenhalte.
3. Innenhandkreis vor den Armen.
4. Halber oberer Handkreis und sofort wieder zurück mit Klappen der Keulen auf die Unterarme.
5. Abschwingen der Arme in die Tiefhalte und Klappen mit den Keulen an die Unterschenkel und
6. Sofort Seitenschwingen der Arme mit halbem oberem Innenhandkreis. (Die Keulen liegen auf den Unterarmen.)
7. u. 8. Halber unterer Innenhandkreis vor den Armen und Innenarmkreis zur Außenhalte.
9. Innenhandkreis hinter den Armen.
- 10.—12. Wie 4.—6.
13. Seitstellen links mit Heben in den Zehenstand und Beugen der Arme wie zur Schlaghalte. (Die Keulen liegen dann über den Oberarmen, der Keulentrumpf nach außen.)
14. Nachstellen rechts und Senken zum Sohlenstand.

15. u. 16. Nachstellschritt mit Schlußtritt rechts hin.
- 17.—20. Nachstellschritte wie bei 13.—16., aber rechts beginnend.
21. Seitsschlagen der Arme und Keulen zur Außenhalte.
22. u. 23. Zwei halbe untere Armkreise, links vor, rechts hinter dem Körper.
24. Halber oberer Handkreis mit Klappen der Keulen auf die Unterarme.
25. Halber wagedechter Handkreis vorwärts zur Außenhalte.
26. u. 27. Zwei halbe untere Armkreise links hinter, rechts vor dem Körper.
28. Abschwingen der Arme zur Tiefhalte.
- 29.—30. Verharren.

3. Vers.

1. Halber Außenarmkreis (nach innen beginnen) zur Hochhalte.
2. Seitstellen links und halbe Drehung links zur Kreuzschrittstellung mit Dreiviertel-Außenarmkreis zur Außenhalte.
3. u. 4. Halber Außenhandkreis vor den Armen mit Überheben der Keulen und sofort angefügtem Innenhandkreis hinter den Armen zur Außenhalte.
5. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme zur Tiefhalte und sofort wieder Seitsschwingen zur Außenhalte.
6. Verharren.
7. u. 8. Eineinhalber Außenarmkreis zur Außenhalte mit Seitstellen links und halber Drehung links zur Kreuzschrittstellung.
9. u. 10. Halber Außenhandkreis hinter den Armen mit Überheben der Keulen und sofort angefügtem Innenhandkreis vor den Armen zur Außenhalte.
11. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme zur Tiefhalte und sofort wieder Seitsschwingen zur Außenhalte.
12. Verharren.
13. Abschwingen zur Tiefhalte.
14. Armbeugen rücklings und Heben der Keulen zwischen Arme und Hüften (Der Keulentrumpf zeigt nach vorn.)
- 15.—18. Zweimal Kniebeugen und Strecken.
19. u. 20. Seitsschwingen zur Außenhalte.
21. Außenarmkreis.
22. u. 23. Zwei Außenhandkreise, erst vor, dann hinter den Armen.
24. Abschwingen zur Tiefhalte und sofort wieder Seitsschwingen zur Außenhalte.

25. Außenarmkreis.
26. u. 27. Zwei Außenhandkreise, erst hinter, dann vor den Armen.
28. Abschwingen der Arme zur Tiefhalte.
29. u. 30. Verharren.

Wünscht man eine Wiederholung des dritten Verses, dann werden die Drehungen widergleich gemacht.

Paul Raden, Dresden.

9. Gruppe. Für Turner. Geturnt beim 14. Stiftungsfest des Turnvereins „Eiche“, Leipzig.

Vorbemerkung: In der Abungsbezeichnung bedeutet Links = linker Arm, Rechts = rechter Arm, bezw. Hand oder Keule.

Aufstellung.



1. Abung.

1. Teil.

Abt = Seitsschwingen der Keulen.

- 1.—8. Halbe untere Armkreise (Pendelschwünge).
- 9.—16. Außenarmkreise.
- 17.—24. Links, Außenhandkreise vor dem Arm.
Rechts, halbe untere Armkreise.
- 25.—32. Links, halbe untere Armkreise.
Rechts, Außenhandkreise vor dem Arm.
- 33.—40. Links, Außenhandkreise vor dem Arm.
Rechts, Außenarmkreise.
- 41.—48. Links, Außenarmkreise.
Rechts, Außenhandkreise vor dem Arm.

2. Teil.

(Hier ist nur die Übung der Rechtsstehenden beschrieben, für die Linksstehenden versteht sich demnach widersgleiche Ausführung.)

1. Seitsschreiten links und Seitsschwingen zur Rechtshalte.
- 2.—4. Halbe untere Armkreise.
5. Sieben Achtel-Linckskreis zur Schrägseithochhalte.
6. Viertel-Drehung links, Ausfall rechts vorwärts.
7. u. 8. Verharren.
- 9.—12. Handkreise vorwärts hinter den Armen.
- 13.—16. Ganze Schnecke zur Schrägvortieflhalte mit Ausstützen der Keulen und Rückspreizen links zur Standwage rechts.
- 17.—20. Verharren.
- 21.—24. Ganze Schnecke aufwärts zur Hochhalte und Aufrichten des Körpers zur Auslagestellung links.
- 25.—28. Handkreise vorwärts hinter den Armen.
29. u. 30. Viertel-Drehung rechts zur Seitgrätschstellung mit sieben Achtel-Linckskreis.
31. u. 32. Fünf Achtel-Armkreise und Grundstellung mit Abschwingen.

Dieselbe Übung 1. und 2. Teil Wiederholung bezw. widersgleich.

(Da der Vortakt „Abt“ wegfällt wird mit der 1. Bewegung = d. i. Kreuzen der Arme begonnen.)

2. Übung.

1. Teil.

„Abt“ Seitsschwingen zur Außenhalte.

1. u. 2. Halbe untere Armkreise (Pendelschwünge).
3. Außenhandkreise vor den Armen.
4. u. 5. Halbe untere Armkreise.
6. Außenhandkreise vor den Armen.
7. u. 8. Halbe untere Armkreise.
- 9.—16. Außenarmkreise mit eingelegten Handkreisen vor den Armen in der Seithalte.
- 17.—20. Außenarmkreismühle (linker Arm führt).
- 21.—24. Ganze Schnecke mit Außenhandkreise vor den Armen.
- 25.—28. Außenarmkreismühle, rechter Arm führt.
- 29.—32. Ganze Schnecke mit Außenhandkreise vor den Armen zur Tiefhalte.

2. Teil.

1. Tiefe Kniebeuge, Vorschwingen der Arme und Ankippen der Keulen.
3. u. 4. Verharren.
- 5.—8. Handkreise vorwärts hinter den Armen.
9. Kniestrecken, Außenhandkreise vorwärts neben den Schultern zur Schrägvorhochhalte.
10. Ausfall rechts vorwärts.
11. u. 12. Verharren.
- 13.—16. Handkreise vorwärts zwischen den Armen.
- 17.—20. Ganze Schnecke abwärts mit sofortigem Ausstützen der Keulen und Rückspreizen links zur Standwage rechts.
- 21.—24. Verharren.
- 25.—28. Ganze Schnecke aufwärts und Senken des Beines zur Auslagestellung (rechtes Knie gebeugt).
- 29.—31. Handkreise vorwärts zwischen den Armen.
32. Handkreise vorwärts zwischen den Armen und sofort Abschwingen und Grundstellung.

3. Übung.

1. Teil.

„Abt“ Seitsschwingen zur Linkshalte.

1. Links, Außenhandkreise vor dem Arm.
- Rechts, halber unterer Armkreis.
2. Links, halber unterer Armkreis.
- Rechts, Außenhandkreise vor dem Arm.
3. Links, halber unterer Armkreis.
- Rechts, Außenhandkreise vor dem Arm.
4. Links, Außenhandkreise vor dem Arm.
- Rechts, halber unterer Armkreis.
- 5.—8. Wiederholung von 1.—4.
- 9.—16. Linkskreise mit eingelegten Handkreisen hinter dem Kopf.
- 17.—24. Linksarmkreismühle mit eingelegten Handkreisen hinter dem Kopf (rechter Arm führt).
- 25.—28. Viertel-Drehung links mit Handkreismühle vorwärts in die Vorhalte zwischen den Armen.

- 29.—31. Ganze Schnecke.
32. Abschwingen mit Viertel-Drehung und Schlußschreiten links.

2. Teil.

- 1.—3. Drei Linkskreise.
4. Dreieckel-Linkskreis zur Schrägseithochhalte (linker Arm hinter dem Rücken) und Ausfall rechts vor links.
5.—8. Links, Verharren.
Rechts, Außenhandkreise vor dem Arm.
9. Abschwingen der Keulen und in der Tiefhalte halbe Drehung links und sofort
10.—12. Linkskreise zur Rechtshalte, Schrägseithoch.
13.—16. Links, Innenarmkreise.
Rechts, ganze Schnecke in der Schrägseithochhalte.
17.—32. Dieselbe Übung des 2. Teiles widergleich.

Alle Übungen werden nach innen und nach außen ausgeführt.

Otto Königer, Leipzig.

10. Gruppe. (Geturnt beim Schauturnen des Ibb. L.-Stötteritz.)

1. Übung.

Grundstellung, Keulen in Tiefhalte:

a)

1. Armbeugen mit Ankippen der Keulen.
2. Hochstoßen.
- 3.—6. Außenarmkreise.
7. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
8. Abschwingen in die Tiefhalte.
9. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
10. Hochstoßen.
- 11.—14. Innenarmkreise.
15. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
16. Abschwingen in die Tiefhalte.

b) Zwischenübung.

1. Seitenschreiten links.
2. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
3. Seitstrecken der Arme in die Außenhalte.
4. Halber oberer Innenhandkreis und Auflegen der Keulen auf die Unterarme.
- 5.—8. Langsam Rumpffenken vorwärts.
9. Rumpfstrecken.
10. Halber oberer Außenhandkreis zur Außenhalte.
11. Vorschwingen der Arme.
12. Hochschwingen der Arme.
13. u. 14. Außenarmkreise.
15. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
16. Abschwingen in die Tiefhalte.

2. Übung.

a)

1. Armbeugen mit Ankippen der Keulen.
2. Hochstoßen.
- 3.—6. Linkskreise.
7. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
8. Abschwingen in die Tiefhalte.
9. Armbeugen mit Ankippen.
10. Hochstoßen.
- 11.—14. Rechtskreise.
15. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
16. Abschwingen in die Tiefhalte.

b) Zwischenübung.

1. Einviertel-Drehung links mit Seitenschreiten links.
2. Vorschwingen der Arme.
3. Schlußschreiten links.
4. Tiefe Kniebeuge mit Ankippen der Keulen.
5. Stütz der Hände auf den Boden. (Die Keulen liegen am Arm.)
6. Rückhüpfen in den Liegestütz.
7. u. 8. Verharren.
9. Armbeugen.
10. Verharren.
11. Armstrecken.
12. Verharren.

13. Sprung in den Hockstand.
14. Vorschwingen der Arme mit Ankippen der Keulen.
15. Kniestrecken mit Armbeugen und Viertel-Drehung nach vorn.
16. Vorabschwingen in die Tiefhalte.

3. Übung.

a)

1. Armbeugen mit Ankippen der Keulen.
2. Seitstoßen in die Außenhalte.
3. Außenhandkreis vor den Armen.
4. Außenarmkreis.
5. Außenhandkreis vor den Armen.
6. Außenarmkreis.
7. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
8. Abschwingen in die Tiefhalte.
9. Armbeugen und Ankippen.
10. Seitstoßen in die Außenhalte.
11. Innenhandkreis vor den Armen.
12. Innenarmkreis.
13. Innenhandkreis vor den Armen.
14. Innenarmkreis.
15. Armbeugen mit Ankippen der Keulen.
16. Abschwingen in die Tiefhalte.

b) Zwischenübung.

1. Sprung mit Viertel-Drehung links.
2. Armbeugen und Ankippen der Keulen.
3. Hochstoßen der Keulen.
4. Verharren.
- 5.—8. Langsam Rumpfenken vorwärts mit Rückspreizen des linken Beines zur Standwage, mit Vorsehnen der Arme. (Der gleichseitige Arm des Spreizbeines ruht am Bein, die andersseitige Keule stützt schrägvorwärts am Boden.)
9. Tiefe Kniebeuge und Vorschwingen der Arme mit Ankippen der Keulen.
10. Verharren.
11. u. 12. Handkreise vorwärts zwischen den Armen.
13. Kniestrecken und Hochstoßen der Arme.
14. u. 15. Handkreise vorwärts neben den Schultern.

16. Sprung mit Viertel-Drehung nach vorn und Abschwingen in die Tiefhalte.

4. Übung.

a)

1. Armbeugen mit Ankippen der Keulen.
2. Seitstoßen beider Arme rechts.
3. Rechtskreis.
4. Rechts-handkreis (rechts zwischen, links vor dem Arm).
5. Rechtsarmkreis.
6. Rechts-handkreis wie 4.
7. Armbeugen mit Ankippen.
8. Armlenken mit Abschwingen in die Tiefhalte.
- 9.—16. Wüdergleich.

b) Zwischenübung.

1. u. 2. Viertel-Drehung links, Armbeugen und Ankippen der Keulen.
3. u. 4. Hochstoßen, tiefe Kniebeuge.
5. u. 6. Ausfall rechts vorwärts, Risthieb rechts zur Schrägvorhochhalte und Rückschwingen links.
7. u. 8. Zwei Handkreise rechts vorwärts hinter dem Arm.
9. Hochschwingen der Arme und tiefe Kniebeuge.
10. Vorschwingen der Arme.
11. u. 12. Handkreise vorwärts zwischen den Armen.
13. Viertel-Rechtsdrehung, Armbeugen und Ankippen der Keulen.
14. u. 15. Handkreise vorwärts neben den Schultern.
16. Armlenken und Abschwingen in die Tiefhalte.

Die letzte Zwischenübung kann auch in geteilter Ordnung gemacht werden, so daß je zwei Rotten sich gegenüberstehen. Davon turnt die eine Rote die Übung in oben abgedruckter Form, während die andere Rote die Übung mit folgender Abänderung turnt:

1. u. 2. Beide Rotten Drehung zu einander um.
3. u. 4. Wie oben, beide Rotten gleich.
5. u. 6. Ausfall links rückwärts und Beugen des rechten Armes zur Deckung vor dem Kopfe (Keule wagerecht), linker Arm schrägrückwärts schwingen.
7. u. 8. Verharren.
- 9.—16. Wie oben 9.—16.



Die Übungen sind sämtlich als Festübungen geeignet und können für solche Zwecke auch in geteilter Ordnung geschwungen werden. Also rottenweise nach außen und innen beginnend.

Otto Königer, Leipzig.

11. Gruppe. Festübungen vom Sporthartellfest Leipzig 1918. Ausgangstellung bei allen Übungen: Grätschstand mit Hochhalte.

1. Übung.

1. Dreiviertel-Außenarmkreis (Arme gekreuzt).
2. Halber unterer Armkreis.
3. Innenhandkreis vor den Armen.
4. Halber unterer Armkreis links und Innenhandkreis rechts vor dem Arm.
5. Außenhandkreis rechts vor dem Arm und halber unterer Armkreis links.
6. Innenhandkreis links vor dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
7. Außenhandkreis links vor dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
8. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte.
- 9.—16. Widergleich.
- 17.—32. Wiederholung.

2. Übung.

1. Rechtskreis.
- 2.—4. Rechtskreis mit Handkreisen rechts in Tiefhalte (erst links vor dem Körper und rechts hinter dem Körper, dann links hinter dem Körper und rechts vor dem Körper).
- 5.—8. Wiederholung von 1.—4. mit halber Drehung links zur Kreuzschrittstellung bei 8. (wenn die Keulen durch die Tiefhalte schwingen).
- 9.—16. Die Übung widergleich beginnen, also mit Linkskreisen anfangen und bei 16. wieder rechts drehen.
- 17.—32. Einmal Wiederholung der ganzen Übung.

3. Übung.

1. Außenarmkreis.
2. u. 3. Halbe Schnecke in Außenhalte.

- 4.—6. Dreiviertel-Außenarmkreis (abwärts beginnend) zur Hochhalte mit eingelegten Handkreisen in Tiefhalte, erst hinter, dann vor dem Körper.
7. u. 8. Außenmühle der Armkreise.
- 9.—12. Handkreise abwechselnd vor und hinter dem Kopf.
13. u. 14. Handkreise in Seithalte erst hinter, dann vor den Armen.
15. u. 16. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte mit eingelegtem Handkreise hinter dem Körper.
- 17.—32. Einmal Wiederholung.

4. Übung.

- 1.—4. Wie Übung 2 (1.—4.).
- 5.—8. Rechtsmühle beider Arme, links beginnend, mit eingelegten Handkreisen hinter dem Kopfe.
9. Dreiviertel-Rechtskreis mit Viertel-Drehung links.
- 10.—12. Handkreismühle vorwärts in Vorhalte (der letzte Handkreis bei 12. ist kein Mühlenschwung mehr).
13. Halbe Drehung rechts mit halbem unteren Armkreis.
14. u. 15. Handkreismühle in Vorhalte.
16. Viertel-Drehung links mit Dreiviertel-Rechtskreis zur Hochhalte.
- 17.—32. Einmal Wiederholung.

5. Übung.

1. Dreiviertel-Außenarmkreis (zur Innenhalte, Arme gekreuzt).
2. Halber unterer Armkreis.
- 3.—5. Ganze Schnecke in Außenhalte.
6. Dreiviertel-Außenarmkreis zur Hochhalte.
- 7.—12. Wie 1.—6.
- 13.—15. Abwechselnd Außenhandkreise vor und hinter dem Kopf (die rechte Keule erst vorn, dann hinten und umgekehrt).
16. Außenarmkreis.
- 17.—32. Einmal Wiederholung.

Zum Schlusse Seitabschwingen der Arme zur Tiefhalte.

Jede Übung wird erst für sich geturnt, alsdann alle fünf hintereinander ohne Pause durchgeschwungen.

Bx.

12. Gruppe. Wechselschwünge für Sondervorführungen, wie Schauturnen, Abendunterhaltungen usw.

Ausgangshaltung: Die Keulen befinden sich in der Tiefhalte, auf 1. u. 2. erfolgt Ankippen und Hochstoßen, auf 15. u. 16. Beugen und Tiefstoßen, auf 17.—32. die widergleiche Ausführung.

a)

3. u. 4. Dreiviertel-Außenarmkreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte vor dem Körper.
5. Halber unterer Armkreis.
6. Außenhandkreis links vor dem Arm (mit aufgelegtem Zeigefinger) und halber unterer Armkreis rechts.
7. Halber unterer Linkskreis.
8. Außenhandkreis rechts vor dem Arm und halber unterer Armkreis links.
9. u. 10. Eineinhalb Außenarmkreis.
11. Halber unterer Armkreis.
12. Außenhandkreis hinter den Armen.
- 13.—14. Dreiviertel-Außenarmkreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte.

b)

3. u. 4. Ein Außenarmkreis und ein Außenhandkreis hinter dem Kopf.
5. Außenarmkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
6. Außenarmkreis rechts und Außenhandkreis links hinter dem Kopf.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis.
8. u. 9. Dreiviertel-Innenarmkreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte.
10. Innenarmkreis links und Innenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
11. Innenarmkreis rechts und Innenhandkreis links hinter dem Kopf.
12. Dreiviertel-Innenarmkreis.
13. u. 14. Dreiviertel-Außenarmkreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte.

c)

3. u. 4. Ein Linkskreis und ein Linkshandkreis hinter dem Kopf (Parallelschwünge).
5. Dreiviertel-Linkskreis.
6. u. 7. Zwei Außenhandkreise rechts hinter dem Arm und halber unterer Armkreis links mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte hinter dem Körper.
8. Außenhandkreis rechts vor dem Arm und halber unterer Armkreis links.
9. u. 10. Halber unterer Rechtskreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte vor dem Körper.
11. u. 12. Zwei Außenhandkreise links hinter dem Arm und halber unterer Armkreis rechts mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte hinter dem Körper.
13. Außenhandkreis links vor dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
14. Dreiviertel-Linkskreis.

d)

3. u. 4. Ein Innenarmkreis und ein Innenhandkreis vor dem Kopf.
5. Dreiviertel-Innenarmkreis.
6. u. 7. Halbe Schnecke links und zwei halbe untere Armkreise rechts.
8. u. 9. Halbe Schnecke rechts und zwei halbe untere Armkreise links.
10. Außenhandkreis links vor dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
11. u. 12. Halber unterer Linkskreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte hinter dem Körper.
13. Außenhandkreis rechts vor dem Arm und halber unterer Armkreis links.
14. Dreiviertel-Außenarmkreis.

G. Ranft, Chemnitz.

13. Gruppe. Leichte Wechselschwünge. Für Geübtere.

Ausgangshaltung: Die Keulen sind geschultert.

a)

1. Hochstoßen der Keulen.
2. Dreiviertel-Außenarmkreis.
3. Halber unterer Armkreis.

4. Außenhandkreis links hinter dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
5. Halber unterer Linkskreis.
6. Außenhandkreis rechts hinter dem Arm und halber unterer Armkreis links.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis.
8. Schultern.
- 9.—16. Widergleich.

b)

1. Hochstoßen der Keulen.
2. Dreiviertel-Innenarmkreis.
3. u. 4. Zwei Außenhandkreise links vor dem Arm und zwei halbe untere Armkreise rechts.
5. u. 6. Zwei Außenhandkreise rechts vor dem Arm und zwei halbe untere Armkreise links.
7. Dreiviertel-Außenarmkreis.
8. Schultern.
- 9.—16. Widergleich.

c)

1. Hochstoßen der Keulen.
2. Dreiviertel-Linkskreis.
3. Außenhandkreis rechts hinter dem Arm und halber unterer Armkreis links.
4. Außenhandkreis links hinter dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
5. Außenhandkreis links vor dem Arm und halber unterer Armkreis rechts.
6. Außenhandkreis rechts vor dem Arm und halber unterer Armkreis links.
7. Dreiviertel-Rechtskreis.
8. Schultern.
- 9.—16. Widergleich.

d)

1. Hochstoßen der Keulen.
2. Außenarmkreis.
3. u. 4. Außenarmkreis links mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte vor dem Körper und zwei Außenhandkreise rechts hinter dem Kopf.

5. u. 6. Wie 3. u. 4. aber widergleich.
7. Außenarmkreis.
8. Schultern.
- 9.—16. Widergleich.

e)

1. Hochstoßen der Keulen.
2. Innenarmkreis.
3. u. 4. Innenarmkreis links mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte vor dem Körper und zwei Innenhandkreise rechts vor dem Kopf.
5. u. 6. Wie 3. u. 4. aber widergleich.
7. Innenarmkreis.
8. Schultern.
- 9.—16. Widergleich.

f)

1. Hochstoßen der Keulen.
2. Linkskreis.
3. u. 4. Außenarmkreis links mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte vor dem Körper und zwei Innenhandkreise rechts erst hinter dann vor dem Kopf.
5. u. 6. Innenarmkreis rechts mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte vor dem Körper und zwei Außenhandkreise links, erst hinter dann vor dem Kopf.
7. Linkskreis.
8. Schultern.
- 9.—16. Widergleich.

G. Ranft, Chemnitz.

14. Gruppe. Schwierige Wechselschwünge, sogenannte Kunstschwünge.

Die Keulen befinden sich in der Tiefhalte. Jeder Übung geht auf 1. ein Handkreis rückwärts mit Beugen der Arme und Hochstrecken auf 2. voraus, auf 15. erfolgt Beugen der Arme mit sofortigem Handkreis vorwärts und Senken auf 16. 17.—32. widergleiche Ausführung.

a)

3. Dreiviertel-Rechtskreis.
4. u. 5. Halbe Schnecke links und Eineinhalb-Innenarmkreis rechts.
6. u. 7. Halbe Schnecke rechts und Eineinhalb-Außenarmkreis links.
8. u. 9. Halbe Schnecke rechts und zwei Innenhandkreise links vor dem Arm.
10. u. 11. Halber unterer Rechtskreis mit eingelegtem Handkreis hinter dem Körper.
12. u. 13. Halbe Schnecke links und zwei Innenhandkreise rechts hinter dem Arm.
14. Dreiviertel-Linkskreis.

b)

3. Dreiviertel-Außenarmkreis.
4. Halber unterer Armkreis.
5. u. 6. Halber unterer Armkreis links mit eingelegtem Handkreis hinter dem Körper und halber unterer Armkreis rechts mit eingelegtem Handkreis vor dem Körper.
7. u. 8. Halber unterer Armkreis rechts mit eingelegtem Handkreis hinter dem Körper und halber unterer Armkreis links mit eingelegtem Handkreis vor dem Körper.
9. u. 10. Dreiviertel-Außenarmkreis links und Außenhandkreis in der Hochhalte hinter dem Kopf und Außenhandkreis rechts hinter dem Arm und Dreiviertel-Außenarmkreis.
11. Dreiviertel-Rechtskreis.
12. u. 13. Halbe Schnecke.
14. Dreiviertel-Linkskreis.

c)

3. Dreiviertel-Innenarmkreis.
4. Halber unterer Armkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Arm.
- 5.—8. Halber unterer Armkreis links mit eingelegtem Handkreis erst vor, dann hinter und nochmals vor dem Körper und rechts halbe Schnecke und halber unterer Armkreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte hinter dem Körper.
- 9.—12. Halber unterer Armkreis rechts mit eingelegtem Handkreis erst vor, dann hinter und nochmals vor dem Körper und links halbe Schnecke und halber unterer Armkreis mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte hinter dem Körper.
13. Halber unterer Armkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Arm.
14. Dreiviertel-Außenarmkreis.

d)

3. Dreiviertel-Linkskreis.
4. Halber unterer Armkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Arm.
- 5.—7. Ganze Schnecke links und Eineinhalb-Außenarmkreis rechts mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte beim letzten Halbkreis.
8. Halber unterer Armkreis rechts und Außenhandkreis links hinter dem Arm.
- 9.—11. Ganze Schnecke rechts und Eineinhalb-Außenarmkreis links mit eingelegtem Handkreis in der Tiefhalte beim letzten Halbkreis.
12. Dreiviertel-Rechtskreis.
13. Innenarmkreis links und Außenhandkreis rechts hinter dem Kopf.
14. Außenarmkreis rechts und Innenhandkreis links vor dem Kopf.

G. Ranft, Chemnitz.

15. Gruppe. Keulenübungen in Freiübungsform.

Ausgangshalte: Grundstellung mit Tiefhalte der Keulen.

a)

1. Ausfall links rückwärts mit Vorhochschwingen und Beugen der Arme über den Schultern, Keulen in senkrechter Tiefhalte auf dem Rücken. (Das Körpergewicht ruht auf dem Ausfallbein, der Oberkörper bildet mit dem gestreckten rechten Bein eine gerade Linie.)
2. Ausfall rechts vorwärts (recht weit) und Speichleib mit beiden Keulen in die Schrägvorhochhalte, Kopf zwischen den Armen, genau in Verlängerung des Oberkörpers.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

b)

1. Auslage links seitwärts mit Seithochschwingen und Beugen links — linke Faust im Nacken, Keule in der Schrägseitliefhalte rücklings — und gleichzeitigem Beugen des rechten Armes nach links mit Aufkippen der Keule auf den Unterarm. (Blick nach links.)
2. Ausfall links seitwärts (recht weit) mit Speichleib links seitwärts in die Schrägseithochhalte links und Schrägseitliefschwingen rechts mit Abkippen der Keule.
3. u. 4. Rückbewegungen.
- 5.—8. Widergleich.

c)

1. Wie a) 1.
2. Ausfall links vorwärts mit Schrägvortleffschwingen der Arme durch die Hochhalte und Stellen der Keulen senkrecht auf den Boden.
3. Kniestrecken links mit Rumpfbeugen vorwärts und Heben des rechten Beines in die Standwage (Kreuz hohl, Kopf geradeaus, die Arme stützen auf den Keulen).
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Widergleich.

d)

1. Wie b) 1.
2. Ausfall links seitwärts mit Schrägseitleffschwingen links und Aufstellen der Keule senkrecht auf den Boden, Schrägseithochschwingen rechts.
3. Kniestrecken links mit Rumpfbeugen links seitwärts und Beinheben rechts in die Standwage links seitlings mit Sitz der linken Hand auf der linken Keule, rechter Arm und Keule in Schrägseithochhalte. Blick nach der rechten Keule.
- 4.—6. Rückbewegungen.
- 7.—12. Widergleich.

e)

- 1.—12. Wie c) 1.—12., aber mit Vorheben der Keulen bei gebeugt bleibendem Ausfallbein in der 3. Zeit.

f)

- 1.—12. Wie d) 1.—12., aber mit Seitheben der Keulen in der 3. Zeit.

R. K.



Nachwort.

Beim Einüben von Schwingen und Gruppen empfiehlt es sich, die Turner nicht zu lange ohne Beintätigkeit zu lassen. Pausschritte am Ort oder Sprünge vor-, rück- und seitwärts über die auf den Boden gestellten Keulen wirken sehr belebend. Bx.



Unsere Merkblätter



Zum unentbehrlichen Rüstzeug jedes Vorturners, Spiel- und Sportleiters gehören unsere „Merkblätter“. Sie haben sich infolge ihres praktischen Gebrauchswertes rasch Beliebtheit errungen. Bisher erschienen:

- Hest 1. Allgemeine Grundregeln des Turnens. Praktische Übungsgruppen.
- Hest 2. Für den Spiel- und Sportplatz. Praktische Übungsgruppen.
- Hest 3. Sommerturnen u. Pflichtübungsmuster für Geräteturnen mit Wertungsregeln.
- Hest 4. Winterturnen in ungeheizter Halle.
- Hest 5. Sommerturnen und Muster für Übungsgruppenaufbau am Gerät (viele Aufgaben praktisch gelöst). Muster eines Turnkursus.

Ferner:

Merksblatt für Turnerinnen.

Enthaltend: Turnordnung und gesundheitliche Winke.

Merksblatt für Vereinsturnwart.

Unentbehrlich zur flotten und anregenden Leitung der Turnstunden. Viele praktische Beispiele und Winke aus der Praxis.

Merksblatt für Kinderturnwart.

Enthaltend: Alle Hinweise für Einrichtung und Betrieb von Schüler- und Schülerinnen-Abteilungen mit praktischen Übungsgruppen.

Merksblatt für Frauenturnwart.

Wettkampfordnung.

Enthaltend: Die Satzungen für die sportlichen Wettkämpfe innerhalb des Bundes.

Satzungen für die turnerischen Kampfspiele. Schiedsrichterausbildung usw.

Satzungen für das Fußballspiel im Bunde mit Spielerpaß.



Zu beziehen durch den

Arbeiter-Turnverlag A.-G.

Leipzig, Fichtestraße 36