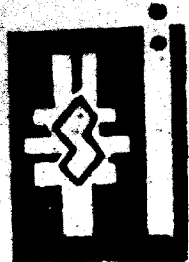


2.
BUNDES-
TURN-&SPORTFEST
AUSMIG JULI 1930



UNSERE ÜBUNGEN

0584



1930

FÜR

ÜBUNGSLEITER

**Praktische Behelfe für die technischen
Funktionäre des Arbeiter-Turn- u. Sport-
Verbandes in der Tschechosl. Republik**

Mit vorliegender Hefte übergeben wir die ausgewählten und von den einzelnen Ausschüssen beschlossenen Übungen unseren Turnwarten und Übungsleitern aller Sparten.

*Wir wollen nicht viele Worte machen. Alles hängt von der Kleinarbeit der
Techniker,
Turnwarte,
Vorturner,
Sport- und Spielwarte ab.*

Genossinnen und Genossen! Sorgt dafür, daß die Übungen tausendfach lebendig werden. Ihr seid die Hoffnung des Verbandes – arbeitet ihr gut, – so wird auch das Fest gut. Ihr tragt naturgemäß einen Hauptteil der Verantwortung! Auf zur nimmermüden Tat, wir vertrauen euch und wir bauen auf euch!

Das 2.
Bundes-Turn-
und Sportfest
1930

Für den technischen Hauptausschuß: Franz Grasse.

2001-051



Inhalt.

	Seite
Ueber die Vorarbeiten, Musik und Kleidung	3
Die Festordnung	4
Kinder:	
- Programm des Kinderfestes	7
Die allgemeinen Freiübungen	8
Frauen:	
Programm für die Teilnahme der Frauen	15
Die allgemeinen Freiübungen	16
Tänze: a) „Fröhlich im Zweiertakt“	23
b) „Wiegen und Wogen“, Walzer	25
Gemeinturnen am Barren	28
Wettkämpfe und Wettübungen	30
A-Klasse	31
B-Klasse	32
Männer:	
Programm für die Teilnahme der Männer	35
Die allgemeinen Freiübungen	35
Wettkämpfe und Wettübungen	40
Jugendturner	41
Mittelstufe	42
Altersstufe	43
Oberstufe	44
Vereinswetturnen, Männer und Frauen	46
Das leichtathletische Programm	48
Die Wettkämpfe der Schwerathleten	51
Wassersportliche Wettkämpfe	52

Über die Vorarbeiten.

Die Uebungen wurden in den betreffenden Ausschüssen besprochen und versucht und manches gemeinsam gebaut und schließlich beschlossen. Außerdem hat auch die Plenarkonferenz aller Sparten am 28. September 1929 das Festprogramm und die ausgeschriebenen Uebungen angenommen, wodurch alle Sparten die Verpflichtung auf sich genommen haben, mit aller Kraft dafür einzutreten. Insbesondere haben alle Sparten die Verpflichtung an der großen gemeinsamen Massendemonstration der allgemeinen Freiübungen teilzunehmen und in enger Gemeinschaft alle Kräfte für eine Massenbeteiligung mobil zu machen.

Die Hauptarbeit unserer Techniker muß in der Richtung wirken, daß unsere aktiven Mitglieder zu der klaren Erkenntnis kommen, daß eine aktive Beteiligung notwendig ist im Interesse unserer großen Sache. Die Teilnahme an den Massendemonstrationen der allgemeinen Freiübungen muß jedem ein Herzensbedürfnis und ein Fest werden.

Die Musik.

Die Musik zu den allgemeinen Uebungen der Kinder, Frauen und Männer und ein Tanz wurde zum erstenmal von einem einheimischen proletarischen Komponisten geschrieben. Wir hoffen, daß die Melodien des Genossen Otto Weichert, Verbandschormeisters des Arbeiter-Sängerbundes, den Beifall der aktiven Turner, Turnerinnen und Kinder und auch der Zuhörerschaft finden werden. Die Musik ist weitgehend den Bewegungen angepaßt und unterstützt die Ausführung ganz vorzüglich, wodurch das Turnen der allgemeinen Uebungen bestimmt freudebetonte Arbeit sein wird. (Notenmaterial ist durch das Sporthaus, Aussig, zu beziehen.)

Zur Kleidung.

Die Plenarkonferenz aller Sparten hat einstimmig beschlossen, an der am Bundesturntage 1928 beschlossenen einheitlichen Turnkleidung für die allgemeinen Freiübungen festzuhalten.

Alle Spartenvertreter haben dafür gestimmt. Wir bitten daher alle Turnwarte, Spielleiter und Sportwarte, dafür zu sorgen, daß alle ihre Leute rechtzeitig die vorgeschriebene Turnkleidung beschaffen.

—Gra.—

Festordnung.

Freitag, den 4. Juli 1930:

Feierliche Eröffnung des II. Bundes-Turn- und Sportfestes.

Nachmittags: Beginn der leichtathletischen Wettkämpfe, Beginn der Wettspiele im Turnspiel und Fußball.

8 Uhr abend: Festabende in mehreren Sälen.

Samstag, den 5. Juli 1930:

8 Uhr vormittags: Beginn des Geräteturnens (Festhalle), des Ringens und Gewichthebens, der wassersportlichen Wettkämpfe, Fortsetzung der leichtathletischen Wettkämpfe und der Spiele, Freiübungsproben.

Nachmittags: Kinderfest.

1 Uhr: Festzug der Kinder.

3 Uhr: Auf dem oberen Platze:

- I. a) Neckspiele und Medizinballspiele,
- b) Massenpendelstafetten,
- c) Unvorbereitetes Turnen an d. schwedischen Bank.

II. Allgemeine Freiübungen der Kinder (Knaben und Mädchen zusammen).

Außerdem: Fortsetzung der leichtathletischen Wettkämpfe usw. usw.,

Schwimmen im städtischen Hallenbade, Schachwettkämpfe (Saal).

5 Uhr: Beginn des Vereinswettturnens.

Abends: Fackelzug, welcher in ein „Feuer-Festspiel“ übergeht.

Sonntag, den 6. Juli 1930:

Vormittags: Festzug.

Nachmittags: Das Fest der Massen.

(Vorläufige Zeiteinteilung.)

Inanspruchnahme der:

	Uhr	Oberer Platz	Unterer Platz (Kampfbahn)	Turner	Turnerinnen	Spieler
	1—1/2	Allg. Übungen der Kinder	Massenradreiten (Radfahrerverband)			
I.	1/2—2	Kreis- und Sondervorführungen		nicht alle		
	2—1/3	Gastvorführung	Leichtathl. Endkämpfe Stafetten Mittelstrecken			
II.	1/3—3	Tänze der Turnerinnen		nicht alle		
	3—1/4	Gastvorführung				
III.	1/4—4	Allgemeine Übungen der Männer		alle		alle
IV.	4—1/5	Allgemeine Vorführung der Frauen			alle	
	1/5—5	Gastvorführung				
V.	5—1/6	Unvorbereitete gymnastische Übungen der Spieler und Sportler				alle
	1/6	Raffball	Handball			
	1/7		Fußball			

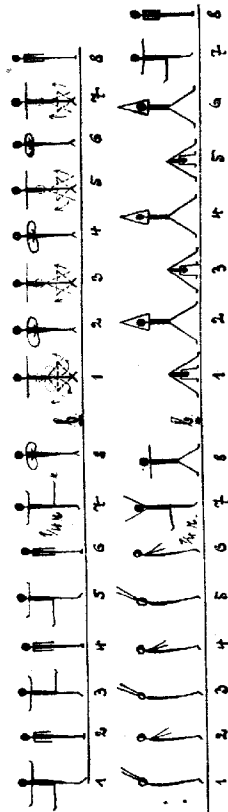
Abends: Dampfer-Konzertfahrt auf der Elbe mit festlicher Ufer- und Höhenbeleuchtung.

Montag, den 7. Juli 1930:

Wanderungen, Exkursionen usw. usw.

Kinder.

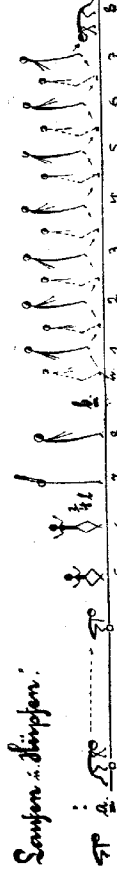
I. „Preis- und Kränzszenen“.



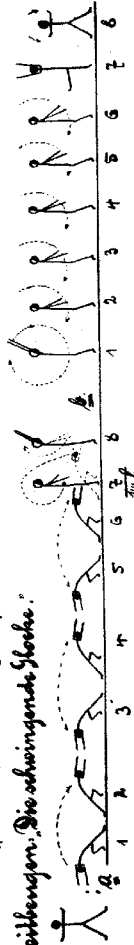
II. „Pommeschalen-Verzehrungen“.



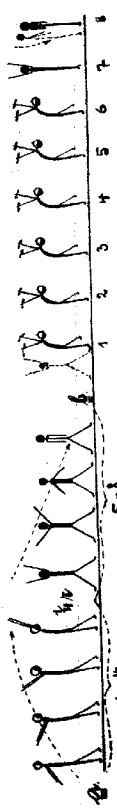
III. „Sustiges Saugen in Stiefeln“.



IV. „Gailbungen. Die schwingende Glocke“.



V. „Stachmel. Rote Sünbe!“



Das Fest der Kinder.

I.

- A) Neck- und Medizinballspiele,
- B) Massen-Pendelstafetten,
- C) Turnen an der schwedischen Bank (unvorbereitet — wird vorgeurnt).

Die Kinder werden in Gruppen (Vereinsgruppen) zu 25 oder 30 oder 40 Kindern eingeteilt, jede Kindergruppe erhält 2 Führer.

Diese Gruppen bleiben während des ganzen I. Teiles beisammen und bilden die immer festbleibenden Spiel-,

Wettkampf- und
Turnmannschaften.

Sie werden nach Schluß des I. Teiles geschlossen auf den Aufstellungsplatz zu den allgemeinen Freiübungen geführt.

- A) 1. Im Kreis: „Drittenabschlagen“. Ein Signal gibt Beginn und Ende bekannt.
- 2. In der Flankenreihe: Medizinballwettspiele (eventuell Schleuderbälle ohne Schlaufe).
 - a) Hochhalte, Weiterreichen des Balles bis zum letzten Kinde in der Reihe; wenn das letzte Kind den Ball übernimmt, läuft es mit demselben an der Reihe entlang zum Übungsleiter und hebt dort den Ball hoch und ruft: „Fertig!“.
 - b) Dasselbe wieder zurück, vorher dreht sich aber die ganze Reihe um.
 - c) Wie a), aber im Sitz in der Flankenreihe.
 - d) Dasselbe wieder zurück; vorher dreht sich wieder die ganze Reihe um.
 - e) Im Seitgrätschstande: Der Ball wird durch die Beine gerollt, sonst wie vorher.
 - f) Mit Rollen durch die Beine, aber so, daß der Letzte mit dem Balle in den Armen vor zum Ersten läuft, sich dort als Allerster in den Grätschstand aufstellt und den Ball wieder durch die Beine rollt usw. Die Reihe muß nach und nach weiterrücken. Der Letzte läuft wieder mit dem Balle zum Leiter.

Wenn es die Zeit gestattet, werden weitere Übungsformen durchgenommen.

B) Massenpendelstafetten: Die Flankenreihen werden nun geteilt und nehmen vor ihrem Laufmal in etwa 40-50 m Entfernung voneinander Aufstellung. Kleine Fähnchen werden hin- und hergetragen.

Wer fertig ist, reißt sich immer rückwärts an und setzt sich dort nieder, auf diese Weise wird zum Schluß zwischen Laufmal und dem ersten sitzenden Läufer ein Zwischenraum entstanden sein.

Der letzte Läufer jeder Gruppe läuft nach Abolvierung seiner Laufstrecke mit dem Fähnchen zum Leiter, wo die Reihenfolge der anlangenden Läufer festgestellt wird, und zwar so, daß dort in der Reihenfolge des Einlangens eine Flankenreihe gebildet wird.

C) Unvorbereitetes Turnen an der schwedischen Bank.

Alle Kinder haben an diesem Turnen teilzunehmen, auch die Kleinsten können mit. Die Übungen werden immer vorgezeigt. Die Übungen werden in:

- Ueberlaufen,
- Ueberspringen,
- Ueberkriechen,
- gymnastischen Übungen,
- Gesellschaftsübungen usw. usw.

bestehen und werden den Kindern gewiß viel Freude machen.

II. **Die allgemeinen Freiübungen der Kinder.**

Ausgewählt von Franz Grasse, Aussig.

Musik von Otto Weichert.

Knaben und Mädchen gemeinsam.

Die allgemeinen Übungen der Kinder bestehen aus Serienübungen zu je zwei Übungsmotiven. Jedes Motiv wird innerhalb acht Zeiten mehrmals wiederholt, so daß die Übungen leicht zu merken sind. Durch diese Wiederholungen entstehen flotte Bewegungsbilder.

Inhaltlich sind die Übungen auf unseren gymnastischen Grundgedanken aufgebaut und stellen dadurch wertvolle Jahresarbeit dar. Die dritte Gruppe ist lustig und freudig und soll mit ausgelassener Fröhlichkeit vorgeführt werden.

Die 5. Übung: „Rote Grüße“ ist eine Ausdrucksübung; zu dieser Übung und auch zur 4. Übung: „Die schwingende Glocke“ werden die Kinder zwei rote Tücher in den Händen halten. Einige Tausend auf- und niederschwingende rote Tücher und zum Schluß das lebhaft Winken in der Hochhalte mit zurückgebeugtem Oberkörper, wodurch ein wallendes rotes Meer entsteht, werden sicherlich einen ganz besonderen Anblick bieten und Begeisterung erwecken.

Die beigegebenen Strichzeichnungen veranschaulichen ganz genau die Bewegungen der Übungen.

Die Musik ist jeder Bewegung genau angepaßt und dadurch geeignet, die Verbindung zwischen Bewegung und Musik, zwischen Turnenden und Zuschauern bestens herzustellen.

1. Gruppe: Spreizen und Kniewippen (Hüftenarbeit).

- a) 1. Seitspreizen links mit Heben in den Zehenstand rechts und Seitschwingen der Arme.
2. Rückbewegung.
- 3.-4. Dasselbe rechtshin.
- 5.-6. Wiederholung linkshin.
7. Mit Vierteldrehung rechts Seitspreizen rechts mit Seitschwingen der Arme.
8. Schlußstellen rechts mit Pendelschwung der Arme zum Kreuzen vor der Brust (Handgelenke kreuzen).
- b) 1. Seitschwingen der Arme durch die Tiefhalte (Pendelschwung) mit kurzem wippenden tiefen Kniebeugen und sofortigem Wiederstrecken.
2. Pendelschwung vor die Brust mit Heben in den Zehenstand.
- 3.-8. Wiederholungen, in der 8. Zeit Seitabschwingen der Arme in die Grundstellung.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

2. Gruppe: Rumpfstrecken und -vorbeugen (Wirbelsäulenarbeit).

Auftakt: Heben in den Zehenstand mit Rückschwingen der Arme.

- a) 1. Vorhochschwingen der Arme mit Fußwippen.
2. Rückbewegung (mit Fußwippen).
- 3.–6. Wiederholungen.
7. Mit dem Vorhochschwingen der Arme hohes Vorspreizen links mit Vierteldrehung rechts.
8. Seitschreiten links in eine weite Seitgrätschstellung mit Seitsschwingen der Arme.
- b) 1. Rumpfvorbeugen mit Schlag der flachen Hände auf den Boden zwischen den Füßen (Knie gestreckt), sofort wieder abstoßen und Rumpfstrecken.
2. Mit leichtem Rumpfrückbeugen Seithochschwingen der Arme und Handklatsch in der Hochhalte; Blick nach den Händen.
- 3.–6. Wiederholungen.
7. Seitspreizen links mit Seitsschwingen der Arme.
8. Schlußstellen links mit Seitabschwingen der Arme.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

3. Gruppe: „Lustiges Laufen und Hüpfen“. Fröhliche Zwischenübung (Wirbelsäule).

Auftakt: Fallen in den Hockstüß, bzw. auf alle viere.

- a) 1.–3. Laufen auf allen vieren bis zur „nächsten Richtplatte“.
4. Anhocken beider Beine und Aufrichten in die tiefe Kniebeuge, die Oberarme werden an die Seiten angelegt, die Unterarme ein wenig gehoben, die Fäuste geballt und die Zeigefinger nach oben gestreckt.
5. Kleines ruckhaftes Kniestrecken (etwa 15 cm) mit ruckhaftem Heben der Unterarme etwa in Kinnhöhe.
6. Ruckhaftes Strecken bis zur halbtiefen Kniebeuge und Heben der Hände bis etwa in Augenhöhe mit den Zeigefingerspitzen.
7. Vollständiges Strecken des Körpers mit Heben in den Zehenstand und Vierteldrehung links mit Hochstoßen der Arme und Öffnen der Hände.
8. Vorab- und Rückschwingen der Arme und Zehenstand (Ausholen zum Hüpfen).

b) 1.–7. Lockeres Federhüpfen am Ort mit leichtem Vor- und Rückschwingen der Arme.

8. Fallenlassen auf alle viere.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

4. Gruppe: Seitbeugen – Armkreisen (Wirbelsäulen- und Schulterarbeit). „Die schwingende Glocke“.

Auftakt: Seitschreiten links in die Seitgrätschstellung mit Seitsschwingen der Arme (Kammhalte).

- a) 1. Rumpfseitbeugen links mit starkem Kniebeugen links, die Arme schwingen in die Hochhalte und bleiben in der Lage immer nahe am Kopfe, verstärken durch ihr Gewicht die Wucht des Seitbeugens (das Seitbeugen hat schwingend zu geschehen).
- 2.–6. Wiederholungen rechts und links, zuletzt rechts.
7. Rumpfstrecken und mit Vierteldrehung links Vorab- und Rückschwingen der Arme u. Schlußstellen rechts.
8. Vorhochschwingen der Arme (Ausholen zu dem sich anschließenden Armkreisen rückwärts).
- b) 1.–6. Armkreisen rückwärts mit leichtem unterstützendem Knie- und Fußwippen.
7. Noch einmal Armkreisen mit Seitspreizen links und ruckhaftes Anhalten der Arme in der Hochhalte.
8. Niederstellen links in die Seitgrätschstellung mit Schwingen der Arme in die Seithalte.

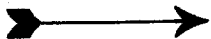
Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

5. Gruppe: Abschlußübung: „Rote Grütze“.

- a) 1.–4. Vorschreiten links und langsames Vorhochheben der Arme.
5. Vierteldrehung rechts mit kräftigem Strecken der Arme in der Hochhalte.
- 6.–8. Seitssenken der Arme.
- b) 1.–6. Rasches Vorhochschwingen der Arme und in der Hochhalte rasches, kurzes, wechselweises Vor- und Rückschwingen der Arme (lebhaftes Winken).

7. Schlußstellen links und ruckhaftes Hochschwingen der Arme.
8. Vorab- und leichtes Rückschwingen der Arme.

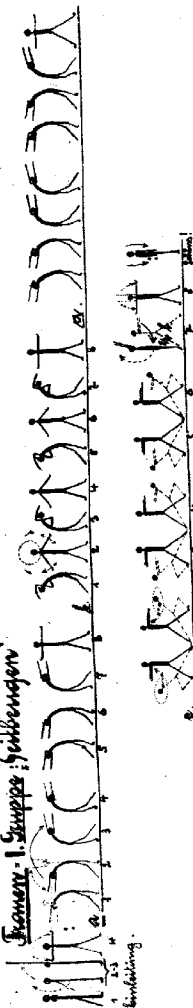
Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.



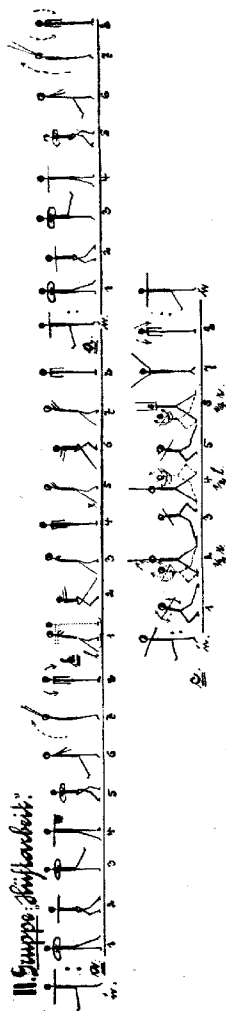
Jedes Kind muß zwei rote Tücher, zirka 50×25 cm bei sich haben, zusammengefaltet und mit Sicherheitsnadeln an der Innenseite der Turnhose befestigt.

Am Festsonntag werden diese roten Tücher auf ein Zeichen „Rot raus!“ herausgenommen und bei der 4. und 5. Gruppe in den Händen behalten.

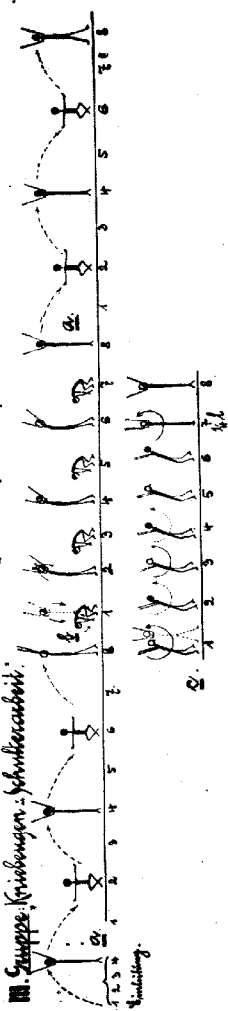
Formen. I. Gruppe: „Schubben“

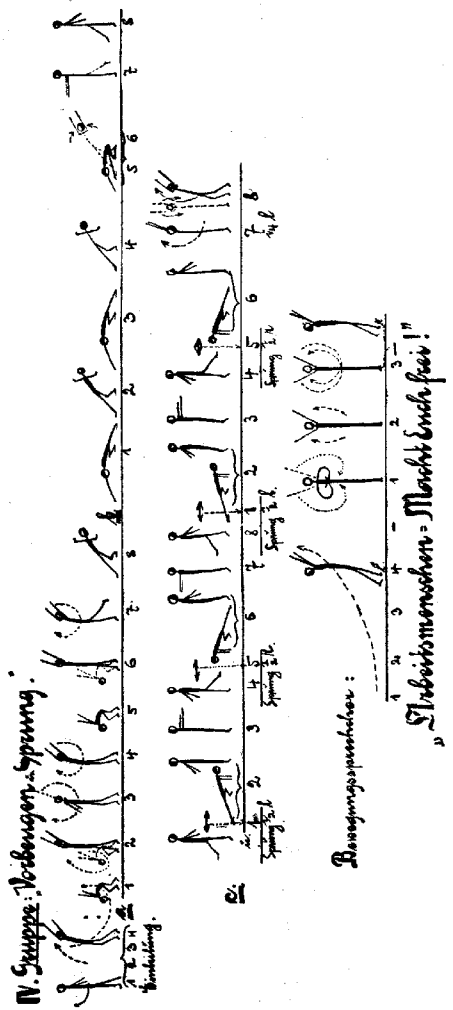


II. Gruppe: „Stiftarbeiten“



III. Gruppe: „Kriechen-Schubbenarbeiten“





Für die Frauen.

Für die Teilnahme der Frauen am Bundesfest wurde folgendes Programm beschlossen:

- a) Allgemeine gymnastische Übungen,
- b) Tänze,
- c) Barrengemeinturnen,
- d) Wettturnen.

Es ist wohl selbstverständlich, daß alle aktiven Frauen – Turnerinnen, Sportlerinnen, Schwimmerinnen – an den allgemeinen gymnastischen Übungen teilnehmen.

Aufgabe der Turnwarte, Vorturner und Vorturnerinnen der Frauenabteilungen ist es, jede aktive Turnerin mit dem Willen zur Teilnahme an den allgemeinen Vorführungen des Bundesfestes zu erfüllen. Hier muß die Kleinarbeit geleistet werden, die nötig ist, um eine Massenbeteiligung zu erreichen.

Nebst der technischen Vorbereitung ist es aber auch die materielle Vorbereitung, welche die Vorturnerschaft immer wieder mit den Turnerinnen besprechen muß. Immer wieder muß die

Reisekasse

in Erinnerung gebracht und zum regelmäßigen Sparen angespornt werden. Nicht locker lassen! Die Frauen werden euch am Tage des Festes für eure Zähigkeit dankbar sein.

Zur Teilnahme am Barren-Gemeinturnen und an den Tänzen kann wohl nicht jede Turnerin verpflichtet werden, wohl aber muß alles darangesetzt werden, auch hier eine möglichst große Teilnahme zu erreichen.

An den Wettkämpfen nehmen schließlich immer nur die Frauen teil, welche daran Interesse haben und die nötigen Fertigkeiten besitzen. Aufgabe der Vorturnerschaft ist es aber, dafür zu sorgen, daß der Verein – wenn halbwegs möglich – auch bei den Wettkämpfen vertreten ist.

Pflicht der Turnwarte und Vorturnerschaft ist es, ihre Abteilungen über alles das, was das Bundesfest betrifft und über alle Übungen und Vorführungen, woran sie teilnehmen sollen, genau zu unterrichten und auf dem Laufenden zu halten.

Die allgemeinen Übungen der Frauen.

Ausgewählt von Franz Grasse, Aussig.
Musik von Otto Weichert, Turn.

Die allgemeinen Übungen der Frauen bestehen aus vier Gruppen gymnastischer Übungsformen und einem besonderen Abschlusse in Form eines „Sprechbewegungschores“.

Die Übungen sind Serienübungen zu je drei Motiven. Alle drei Motive behandeln denselben Grundgedanken, und zwar so, daß das erste Motiv nach dem zweiten noch einmal wiederholt wird, und daß dann das dritte Motiv als wirksame Steigerungsform abschließt. Jedes Motiv wird innerhalb acht Zeiten wiederholt ausgeführt. Die Gruppen sind auf unseren gymnastischen Grundlagen aufgebaut und jede Übung behandelt ein Teilgebiet. Ueber die Übungsweise haben wir im „Übungsleiter“ ausführlich geschrieben und anregende Übungsgruppen veröffentlicht.

1. Gruppe: Seitbeugen, gesteigert (Schmeidigung der Wirbelsäule). ¾-Takt (Walzer).

Einleitung: 1.—4. Seitstellen links mit Vorhochheben und Senken der Arme in die Seithalte (Kammhalte).

- a) 1. Seithochschwingen der Arme und Rumpfwippen links seitwärts, das Körpergewicht ruht über dem rechten Fuße, die Knie geben nach vorn leicht nach, die Arme sind gestreckt nahe am Kopfe; das Wippen führt sofort wieder zum gestreckten Körper zurück, die Arme bleiben in der Hochhalte; Blick nach oben.
2. Wiederholung (an das Rückfedern schließt sich der Schwung nach rechts rund an).
- 3.—4. Zweimal Rumpfwippen rechts seitwärts.
- 5.—6. Zweimal Rumpfwippen links seitwärts;
7. Einmal Rumpfwippen rechts seitwärts.
8. Rumpfstrecken in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
- b) 1. Schwunghaftes Rumpflinksseitbeugen, linker Arm Hüftstöß mit Druck nach rechts, Körpergewicht über dem rechten Fuße, die Knie geben nach vorn leicht nach, der rechte Arm schwingt leicht gebeugt als Last über den Kopf und drückt den Körper links abwärts.

2. Rückbewegung in die Seitgrätschstellung (Gewicht über beiden Füßen), der linke Arm geht hoch, bis sich die Hände beinahe berühren, und schwunghaftes Seitabfedern der Arme unter die Wagrechte, etwa schrägtief.

3.—8. Wiederholungen rechts und links.

a) 1.—7. Wiederholen.

8. Rumpfstrecken mit Seitsschreiten rechts in eine sehr weite Seitgrätschstellung.

c) 1. Mit starkem Kniebeugen links und flüchtigem Seitsschwingen beider Arme rechts (Ausholen), horizontaler Armschwung beider Arme nach links, am Ende des Schwunges ist das linke Knie wieder gestreckt. Das Kniebeugen geht dem Schwunge immer ein klein wenig voraus und der Schwung ist durch Antrieb der Schultern auszuführen.

2.—6. Wiederholungen rechts und links.

7. Mit Vierteldrehung links Vorhochschwingen der Arme und Schlußstellen rechts in den Zehenstand.

8. Seitstellen links und Seitsschwingen der Arme. (Nach der letzten Wiederholung: Seitabschwingen der Arme in die Grundstellung — Schluß.)

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

2. Gruppe: Bogenspreizen, Kreuzschreiten und Auslage, Ausfallwippen (Schmeidigung der Hüften, Dehnung der Beckenmuskulatur). — ¾-Takt (Gavotte).

a) Auftakt — Achtel „und“: Anspreizen links seitwärts zum folgenden Seitsschreiten mit Seitsschwingen der Arme.

1. Seitsschreiten links mit Heben in den Zehenstand und sofort anschließendem leichten Spreizen rechts vor links mit Pendelschwung der Arme nach innen (zum Kreuzen vor der Brust).
2. Niederstellen rechts vor links kreuzend (eine gute Schrittweite) mit leichtem Beugen beider Knie und sofort wieder Strecken in den Zehenstand mit Pendelschwung der Arme in die Seithalte.
3. Abstoßen rechts und Seitsspreizen rechts mit Pendelschwung nach innen.

4. Seitstreiten rechts mit Heben in den Zehenstand und sofort anschließendem leichten Spreizen links vor rechts mit Pendelschwung nach außen.
 5. Niederstellen links vor rechts kreuzend mit leichtem Beugen beider Knie und sofort wieder Strecken in den Zehenstand mit Pendelschwung der Arme nach innen.
 6. Wippendes Abstoßen links und Vorspreizen links, Rückschwingen der Arme, Zehenstand.
 7. Schlußstellen links mit Vorhochschwingen der Arme.
 8. Seitabschwingen der Arme in die Grundstellung.
- b) 1. Vorstellen links mit leichtem Kniebeugen rechts und Gegenschwung beider Arme nach links.
2. Schwunghaftes Bogenspreizen links in eine weite Kreuzauslage links hinter rechts (das rechte Knie wird stark gebeugt) und Gegenschwung beider Arme nach rechts.
- 3.—4. Rückbewegung.
5.—8. Gegengleich.
- a) „Und“ — 8. Wiederholen.
- c) Achtel: „und“ — Vorspreizen links mit Seitheben der Arme.
1. Weiter Ausfall links vorwärts mit Knie- und Fußwippen — Oberkörper aufrecht — mit Seitab- und -aufschwingen der Arme in der Seithalte.
 2. Nochmaliges Knie- und Fußwippen mit anschließender halber Drehung rechts in den gestreckten Quergrätschstand — mit dem Beginne des Kniewippens Außenarmkreis (abwärts beginnend) in die Hochhalte.
 - 3.—4. Knie- und Fußwippen usw. usw. wie 1.—2., halbe Drehung links zurück.
 - 5.—6. Wie 1.—2., aber nur Vierteldrehung rechts.
 7. Schlußstellen links in den Zehenstand mit energischem Strecken der Arme in die Schrägseithochhalte.
 8. Seitabschwingen der Arme in die Grundstellung.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

3. Gruppe: Kniebeugen, Schulterschwünge, Rumpfdrehen (Schmeidigung der Wirbelsäule — Schulterarbeit).

$\frac{3}{4}$ -Takt (Walzer).

Einleitung: 1.—4. Seithochheben der Arme mit Heben in den Zehenstand (über weit rückwärts).

- a) 1.—2. Langsames tiefes Kniebeugen (Knie geöffnet) mit Senken der Arme in die Seithalte.
- 3.—4. Rückbewegung, im Zehenstande, Kopf zurückbeugen und Blick nach oben.
- 5.—6. Wie 1.—2.
- 7.—8. Wie 3.—4., aber mit dem Kniestrecken wird das linke Bein leicht rückgestellt.
- b) 1. Rasches schwunghaftes Rumpfvorbeugen mit leichtem Kniebeugen beider Knie und wieder Strecken mit weitem umfassendem Außenarmkreisen bis in die Hochhalte mit noch gekreuzten Armen.
2. Kräftiges energisches Ausbreiten der Arme in der Hochhalte (etwas schrägseithoch) und Heben in den Zehenstand mit Zurücklegen des Kopfes und Blick nach oben.
- 3.—8. Wiederholungen, zuletzt wieder Schlußstellung.
- a) 1.—8. Wiederholung, zuletzt aber Seitstellen links.
- c) 1. Armkreis vorwärts (nach vorn beginnend) an der linken Seite mit Rumpfdrehen links und leichtem Kniehüftstoß in die Hochhalte.
- 2.—6. Wiederholungen rechts und links.
7. Mit Vierteldrehung links mit Schlußstellen rechts und Rechtskreisschwung beider Arme (über linkshoch) in die Hochhalte.
8. Heben in den Zehenstand mit energischem Strecken der Arme in der Hochhalte.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt. Zuletzt Seitabschwingen der Arme.

4. Gruppe: Rumpfvorbeugen, gesteigert, Sprung (Schmeidigung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rückenmuskeln). $\frac{3}{4}$ -Takt (Gavotte).

Einleitung: 3.—4. Vorstellen links und Vorhochheben der Arme und Heben auf beide Fußspitzen mit weitausholendem Schwunge der Arme nach rückwärts.

- a) 1. Rumpfvorbeugen mit Vorab- und Rückhochschwingen der Arme, zum Vorbeugen Knie- und Fußwippen (kurzes Beugen und Strecken), die Arme müssen am Ende des Rückschwunges senkrecht nach oben zeigen, demgemäß muß das Vorbeugen ausgeführt werden.
2. Rückbewegung mit Knie- und Fußwippen und Rumpfstrecken, und der Armschwung beginnt mit einem kräftigen Zuge nach unten.
- 3.—4. Zweimaliges Armkreisen rückwärts (nach hinten beginnend) mit leichtem Knie- und Fußwippen, der Schwung klingt wieder in einen gestrafften Zehenstand wie bei der Einleitung aus.
- 5.—6. Wie 1.—2.
7. Wie 3., aber mit dem Vorhochschwingen Rückspreizen rechts.
8. Ausfall rechts rückwärts (weites Rückschreiten mit Kniebeugen rechts) und Seitschwingen der Arme (Ausbreiten).
- b) 1. Schwunghaftes Rumpfvorbeugen mit starkem Kniebeugen links, der Oberkörper liegt auf dem linken Oberschenkel, die Arme schwingen vor und berühren vollkommen gestreckt soweit als möglich den Boden (der Körper macht also einen flachen Bogen).
2. Rückbewegung.
- 3.—4. Wiederholung.
- 5.—6. Mit raschem Hochschwingen der Arme Niederknien rechts und langsames Rumpfvorbeugen, die Hände berühren recht weit vorn flach den Boden, der Kopf bleibt zwischen den Armen.
7. Ruckhaftes Aufstehen mit Rückspreizen rechts und Vorhochschwingen der Arme.
8. Schlußstellen rechts mit Vorab- und Rückschwingen der Arme.

- c) 1.—2. Vorschreiten links: Abspringen links und Drehsprung (links drehen) in den Hockliegestuß rechts, linkes Bein ganz gestreckt, der Hockliegestuß ganz tief — und: und sofort wieder Kniestrecken rechts mit Schlußstellen links und Rückschwingen der Arme.

(Sprung: Links wird abgesprungen und mit halber Drehung links in der Luft auf den rechten Fuß weich niedergesprungen, das linke Bein wird weit zurückgestellt.)

- 3.—4. Vor- und Rückschwingen der Arme mit leichtem Knie-Hüftstoß (Fußwippen).
- 5.—14. Der Sprung wird noch dreimal wiederholt.
15. Vierteldrehung links mit Vorhochschwingen der Arme.
16. Vortreten links mit ausholendem Rückschwingen der Arme in der Hochhalte.
Zulegt: Seitabschwingen der Arme zur Grundstellung.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt

Abschluß: **Bewegungsspredchor.**

- 1.—4. Vortreten links mit Vorhochheben der Arme.

1. 2. 3. 4.
„Arbeitsmenchen!“

5. Seitabschwingen der Arme zum Kreuzen vor der Brust.

„Macht

6. Seithochschwingen der Arme.

euch

- 7.—8. Außenarmkreisen der Arme in die Hochhalte zurück und Vortreten rechts.

frei!“

Zwei Tänze.

- a) „Fröhlich im Zweiviertel-Takt!“
„Blumenpolka“ von Ziehrer.
- b) „Wiegen und Wogen“, Walzer
von Otto Weichert.

Bei den allgemeinen Freiübungen wurden die bisher üblichen Schritt- oder Hüpfzwischenübungen weggelassen. Dies bringt eine ziemliche Vereinfachung mit sich. Um nun das heitere, beschwingtänzerische Gebiet des Frauenturnens zum Ausdruck zu bringen, sollen die beiden Tanzwechsel dargeboten werden.

Die beiden Tänze sollen aber auch eine freudige Abwechslung in das ernste Programm der Massenvorfürungen und Wettkämpfe bringen. Um die heitere, freudige Note recht ausdrucksvoll gestalten zu können, muß die Wirkung heller, satter Farben auch in den Dienst der Sache gestellt werden. Die beiden Tänze werden daher vorzugsweise im

bunten Tanzkleid

getanzt werden. Tanzkleider in recht hellen und satten Farben sind daher erwünscht. Dirndkleider können aber auch verwendet werden. (Turnerinnen in Badetrikot, Turnhose und Leibchen können an den Tänzen nicht teilnehmen.)

Die antretenden Turnerinnen werden in Tanzgruppen zu 10–15 Paaren eingeteilt; genügend große Vereinsgruppen können beisammen bleiben. In jeder Gruppe wird eine Führerin bestimmt, die aber mittanzt.

Die beiden Tänze sollen nicht nur vorgeführt, sondern getanzt werden, das heißt, die Tänze sind nicht allein für die Zuschauer bestimmt, sondern die Tänzerinnen sollen daran auch ihre Freude haben. Die Turnerinnen sollen die Bewegungen der Tänze gut beherrschen, damit sie mit vollem Herzen dabei sein, fröhlich und bis zur übermütigen Ausgelassenheit tanzen können. Es wird den Teilnehmerinnen gewiß viel Freude bringen, wenn sie auf dem grünen Plane des Aussiger Stadions, umrahmt von bewaldeten Höhen und vielen Tausenden Gästen, laufen und springen und ihren Körper nach den Klängen der Musik biegen und wiegen können.

Turnwarte — sagt das euren Turnerinnen und macht ihnen die Teilnahme möglich!

Fröhlich im Zweivierteltakt.

„Blumenpolka“ von Ziehrer.

Tanzweise von Marie u. Franz Grasse.

Die Tänzerinnen sind zu Paaren im Linkskreise geordnet, die inneren Hände sind gefaßt.

1. Teil: 16 Takte.

Einleitung 2 Takte: Während der Einleitung werden die inneren Hände gefaßt und leicht nach rückwärts gehoben und die äußeren Beine vorgestellt.

1. Durch- und Vorhochschwingen der rückgehobenen Arme mit Knie- und Fußwippen, wobei der Körper biege- und schmiegsam (siehe Welle) mitzugehen hat. Die wellenförmige Bewegung des Körpers und das Hochschwingen der Arme muß schön zusammen- und in einem leichten Rumpfrückbeugen ausklingen.
2. Vorab- und Rückschwingen der gefaßten Arme.
- 3.– 4. Wiederholung.
- 5.– 6. Mit Schottischhupf vorwärts mit den äußeren Beinen mit leichtem Drehen zueinander, die Arme bleiben rückgehoben.
- 7.– 8. Ein Schottischhupf vorwärts mit den inneren Beinen mit Durchschwingen der Arme, am Ende der Bewegung sind die Arme wieder in der Rückhalte und die äußeren Beine vorgestellt.
- 9.–32. Das Ganze noch dreimal wiederholen.

2. Teil: 16 Takte und 2 Takte Ueberleitung zum 1. Teil zurück. In den Paaren werden nun die linken Hände gefaßt.

- 1.– 8. Acht Laufschriffe vorwärts auf der Umzugsbahn in der Tanzrichtung (fänzelnd, leicht und locker laufen).
- 9.–16. Mit acht Laufschriften wechseln nun die Äußereren vorn vorüberkreisend den Platz, die Inneren bremsen den Lauf etwas und führen die Äußereren gefällig.
- 17.–32. Wiederholung; nun wechselt die andere Tänzerin, so daß die erste Ordnung wieder hergestellt ist.

1.–32. Noch einmal wiederholen.

Die zwei Takte Ueberleitung zum 1. Teil werden zur Aufstellung wie am Anfange benützt.

3. Teil: 16 Takte (1. Musikteil).

1.—32. Wiederholung des 1. Teiles.

4. Teil: „Trio“ — 16 Takte u. 4 Takte Ueberleitung.

1.— 8. Acht leichte, tänzelnde Schritte vorwärtsgehen, dazu entsprechendes Armschwingen (ohne Fassung).

9.—16. Mit Fassung beider Hände (Gesicht zu Gesicht) acht Galopp hüpfen seitwärts in der Tanzrichtung.

1.—16. Noch einmal wiederholen.
Ueberleitung: 1.—8. Gehen auf der Kreisbahn und Händefassen zum Flankenkreise links.

5. Teil: (Trio, 2. Teil): 16 Takte, mit Wiederholung 32 Takte.

1.— 8. Acht Schritthüpfen im Linkskreis (also rechtshin) mit Handfassung.

9.—16. Acht Schritthüpfen im Rad links (linken Hände fassen).

17.—32. Wiederholung.

1.—32. Das Ganze nochmals wiederholen.

Ueberleitung zur Polka, 1. Teil: Aufstellen wie am Anfange.

6. Teil: 16 Takte des 1. Teiles.

1.—32. Wiederholung des 1. Teiles.

Abschluß: 12 Takte.

1.—16. Galopp hüpfen im Linkskreise (also rechtshin).

17.—24. Fassung lösen und gegenseitiges abschiednehmendes Verbeugen links und rechts und zu allen (zur Mitte).

Wiegen und Wegen!

Walzer von Otto Weichert.

Tanzweise von Franz Grasse.

Einleitung: Während der Einleitung sammeln sich die Paare zum Stirnkreise, begrüßen einander und stellen sich mit Fassung der inneren Hände im Linkskreise auf.

1. Teil: 16 Takte.

1. Ein Walzerhops (Schwebehops) vorwärts, mit dem äußeren Beine beginnend, mit Vorschwingen der gefaßten Arme.

2. Ein Walzerhops vorwärts, mit dem inneren Beine beginnend, und Rückschwingen der Arme.

3.— 4. Walzerwirbeln nach außen und leicht voneinander (die Linksstehende dreht sich einmal ganz links herum, die Rechtsstehende rechts herum), Durch- und Vorschwingen der Arme mit Lösen der Fassung, die Arme schwingen dabei ausgebreitet ein wenig über Schulterhöhe, die Tänzerinnen stehen sich nun Gesicht zu Gesicht einander gegenüber.

5. Ein Schwebehops seitwärts in der Tanzrichtung.

6. Ein Schwebehops entgegengesetzt, mit leichtem Armschwingen in der Seithalte.

7. Mit Seitschreiten in der Tanzrichtung wellenartiges Durchbiegen des Körpers mit etwa Dreiechtdrehen nach außen (das Körpergewicht wird auf das jetzt vorn stehende Bein übertragen), mit Armschwung vor und leicht hoch (die Tänzerinnen drehen nun einander beinahe den Rücken zu) Blick zueinander.

8. Schwunghaftes Zurückdrehen u. Fassen der inneren Hände.

9.—16. Wie 1.—8. wiederholen, aber 15.—16. eine ganze Drehung nach außen.

1.—16. Noch einmal wiederholen. Zuletzt Fassung der linken Hände.

2. Teil: 16 Takte

1.— 3. Takt 1.— 9. Neun Laufschriffe im Rad links (der 9. Schritt ist zugleich der Absprung für d. Sprung in die Kreuzschrittstellung).

4. Takt 10.—12. Mit Sprung in d. Kreuzschrittstellung links vor rechts und Außenarmkreisen aus der Seithalte, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts und Fassung der rechten Hände.

- 5.— 8. Takt 1.—12. Wie 1.—4. Takt, aber gegen-
gleich, rechts anschreiten, zu-
leßt Fassung d. linken Hände.
9. Takt 1.— 3. Drei Laufschrirte im Rad links,
links anschreiten.
10. Takt 4.— 6. Wie 4. Takt.
11. Takt 1.— 3. Drei Laufschrirte im Rad rechts,
rechts anschreiten.
12. Takt 4.—6. Wie 8. Takt.
13. Takt 1.— 3. Wiegehupf links seitwärts mit
Schwingen beider Arme
linkshoch und Rumpfschreit-
beugen rechts, Blick zueinander.
14. Takt 4.— 6. Wiegehupf rechts seitwärts.
- 15.—16. Takt 1.— 6. Zurückgehen zum Stirnkreise
und wieder Fassung der lin-
ken Hände in den Paaren.
- 1.—16. Takt Nochmals wiederholen.

3. Teil: 16 Takte (Wiederholung des 1. Musikteiles).

1.—16. Wie 1. Teil noch einmal wiederholen (Fine).

4. Teil: „Trio“, 32 Takte (Musik etwas breiter, Valse
lento).

Stirnkreis mit Handfassung:

- 1.— 4. Vier tiefwogende Schritre im Linkskreise
gehen, rechtes Bein beginnt.
- 5.— 8. Fassung zwischen den Paaren lösen, Fas-
sen beider Hände und mit vier wippen-
den Zehengangschritten im Ringe links
gehen zurück zum großen Kreise und
wieder alle Hände fassen.
- 9.—12. Wie 1.—4., aber in der 4. Zeit Fassung bei-
der Hände und die Vordere dreht sich
zur Hinteren um.
13. Beide links schreiten, sofort Nachstellen
rechts und Heben in den Zehenstand,
der linke Arm wird gebeugt und der
rechte gestreckt, also gewissermaßen
an der rechten Seite ein wenig aneinan-
der vorüber (siehe „Englischwalzer“).

14. Rechts seitwärts.
15. Links seitwärts.
16. Zum Kreis zurück und Fassen.
- 17.—24. Wie 1.—8. Wiederholen.
- 25.—26. Drei kleine Schritre, r. und l., r. sprunghaft,
gegen die Kreismitte, mit leichtem Vor-
beugen und Rückheben der Arme und
anschließendem Vorhochschwingen der
Arme mit halber Drehung links.
- 27.—28. Dasselbe nach außen, rechts beginnend.
- 29.—32. Mit mehrmaligem Drehen um sich selbst mit
leichtem Seitheben der Arme zum Kreis
zurückgehen und wieder Hände fassen.
- 1.—32. Noch einmal wiederholen.

Coda: 4 Takte: Abschiednehmend links verbeugen, rechts verbeu-
gen, gemeinsam verbeugen zur Mitte.

Barren-Gemeinturnen.

Ausgewählt von Franz Grasse.

Offen für alle Vereine des Verbandes.

Während der Kreis- und Sondervorführungen sollen die Turnerinnen ein neuzeitlich aufgebautes Gemeinturnen an etwa 20 Barren vorführen. Die antretenden Turnerinnen werden in Riegen zu etwa 20 Turnerinnen eingeteilt. Jede Riege erhält eine Führerin (eventuell Riegenerstel), welche während des Turnens über die Ordnung wacht und bei der Durchführung zu helfen hat.

Die Uebungen sind so einfach, daß eine große Teilnahme möglich ist. Die Gesellschafts- und Wettformen dieser Uebungen bringen eine fröhliche Note in die Gruppen und werden diese Uebungen den Turnerinnen gewiß Freude machen.

Turnwarte — sorgt dafür, daß eure Turnerinnen teilnehmen!

1. Gruppe — brusthoch. Aus dem Querstande vorlings:

- a) Sprung in den Stütz mit Vorschwingen in den Außenquersitz vor der linken Hand.

Mit Vierteldrehung rechts in den flüchtigen Seitliegestütz vorlings und Griff auf den rechten Holm, Niedersprung rückwärts —

und: Lauf nach links zum anderen Barrenende. (Nun üben immer zwei Turnerinnen zugleich.)

- b) Aus dem Seitstande vorlings mit Ristgriff auf den entfernteren Holm unter dem näheren hinweg:

Vorschweben in den flüchtigen Hangstand und Abschwingen durch die flüchtige Spannbeuge nach vorwärts, sofort halbe Drehung und wieder Griff nehmen; nun üben auch immer zwei Turnerinnen zugleich.

- c) Wie b), aber hurtig um die Wette zwischen allen Riegen.

- d) Aus dem Seitstande vorlings zu vieren:

Viermal Sprung in den Stütz und Niedersprung.

2. Gruppe — schulterhoch.

- a) Seitwärts rücklings zu vieren, ristgriffs:
Viermal Aufschwingen vorwärts in die flüchtige Spannbeuge und wieder zurück zum Sitz, beim viertenmal Fassung lösen und Abschwung nach vorn.

- b) Lauf in die Barrenmitte, Fassung speichgriffs und: Schrägvorschweben in den Hangstand und lang-sames Durchschwingen vorwärts wie 1., b), von beiden Seiten.

- c) Wie b) um die Wette.

- d) Acht Turnerinnen üben zugleich:

Vier Turnerinnen laufen in den Seitstand vorlings.

Zwei Turnerinnen in den Querstand rücklings an den Barrenenden.

Zwei Turnerinnen in den Querstand vorlings vor den zwei anderen.

Die linke Turnerin im Seitstande und die beiden im Querstande rücklings hüpfen vor in den Hangstand, die anderen Turnerinnen fassen die Füße der im Hangstande befindlichen und heben so hoch, daß diese Turnerinnen mit ihren Körpern wagrecht hängen.

Nun folgt dreimaliges Armbeugen und -strecken, wobei die stehenden Turnerinnen heben und senken müssen.

Dann Rollentausch.

Zum Schlusse nimmt die ganze Riege um den Barren herum Aufstellung, faßt an und hebt ihn hoch auf die Schultern, die größten Turnerinnen der Riege passen auf, damit das Gleichgewicht erhalten bleibt. Die Riegen tragen dann in langer Marschkolonnie die Barren in den Geräteaufbewahrungsort. Von dort marschieren die Riegen geschlossen zu den Umkleideräumen zurück.

Wettkämpfe.

Die Wettkämpfe der Turnerinnen werden in zwei Gruppen durchgeführt:

A- und B-Klasse.

Es ist den Turnerinnen ohne Rücksicht auf ihr Alter freigestellt, in der Gruppe zum Wettkampfe anzutreten, in welcher sie glauben, gute Leistungen zu vollbringen.

Um allen Wünschen der Turnerinnen entgegenzukommen, werden zwei Arten von Wettkämpfen ausgeschrieben:

I. Ein **5-Kampf** als reiner Gerätewettkampf am

Reck,	
Barren,	
Pferd je eine Pflichtübung	3
Reck u. Barren je eine Kürübung	2
Summa	5

II. Ein **gemischter 8-Kampf** dadurch, daß diejenigen Turnerinnen, die auch leichtathletisch tätig sind, sich am

Schleuderballwerfen (1½ kg)	1
Weitspringen mit Anlauf	1
75-Meter-Lauf	1
Summa	8

beteiligen können.

Diese leichtathletischen Übungen haben aber mit den vom Bundes-Leichtathletikausschusse ausgeschriebenen Wettkämpfen nichts zu tun und werden unabhängig davon durchgeführt.

Gerätewettübungen.

Bearbeitet vom Frauen-Turnausschuß.

Frauen - A-Klasse.

Reck - schulterhoch.

Aus dem Seitstande vorlings, ristgriffs:

Sprung in den Stütz,

Wellabzug in die tiefe Kniebeuge unter der Stange,

Abstoßen mit Durchhocken und Drehen rückwärts, bis die Füße unter der Stange wieder den Boden berühren,

Aufrichten nach vorwärts mit gestreckten Armen (wie Spannbearbeitung),

Fassung lösen und mit seitgestreckten Armen Kammgriff nehmen, Rumpfvorbeugen und unter der Stange nach rückwärts durchschlüpfen in den Seitstand vorlings.

Ristgriff, Sprung in den Stütz,

Spreizen links zwischen die Hände,

Knieumschwung, eineinhalbmal, in den Knielehang,

Knieaufschwung, Griffwechsel rechts zum Kammgriff,

Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts in den flüchtigen Stütz und sofort

Niedersprung in den Seitstand vorlings, rechts Kammgriff,

Sprung in den Stütz mit Aufspreizen links und sofort anschließend

Wendeabschwung in den Querstand rechts seitlings.

Barren - leicht schulterhoch.

Aus dem Querstande am Barrenende:

Sprung in den Querstütz mit Vorschwung,

mit dem Rückschwung Spreizen rechts über den linken Holm und

Schraubenspreizen links mit halber Drehung rechts durch die Holmgasse in den Außenquersitz vor der rechten Hand,

Aufschwung der Beine mit Aufstellen des rechten Fußes auf den rechten Holm, linkes Bein vorgestreckt,

Schwingen des linken Beines in die Holmgasse mit Knie- und Hüftbeugen rechts,

Vorschwingen des linken Beines und Hüftstrecken in die Bankstellung rücklings,

Senken und Spreizen links durch die Holmgasse mit Vierteldrehung links in das Wageknien rechts auf den nun vorderen Holm, Aufknien erst mit vollendetem Spreizen.

Senken des linken und Rückstrecken des rechten Beines in den Seitliegestütz vorlings,

Schraubenspreizen links mit Vierteldrehung rechts durch die Holmgasse in den Schwebesitz auf dem rechten Holm (Beine gestreckt und schräghoch),

Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit halber Drehung links in den Außenquersitz vor der linken Hand,

Fechterflanke rechts in den Seitstand rücklings.

Pferd — lang, ohne Pauschen.

Mit Anlauf:

Fechterkehre rechts,

Vierteldrehung links in den Seitstand vorlings,

Wendeschwung links in den Reitsitz im Sattel,

Vor- und Rückschwingen der Beine und Aufhocken im Sattel, die Fersen bei der Hinterpause, Rückheben der Arme,

Freier Grätschsprung vorwärts in den Querstand rücklings.

Frauen — B-Klasse.

Reck — schulterhoch.

Aus dem Seitstande vorlings:

Sprung in den Stütz,

Spreizen links zwischen die Hände,

Knieab- und -aufschwung,

Spreizen rechts in den Seitsitz,

Sitzabschwung rückwärts in die tiefe Kniebeuge unter der Stange,

Rückhüpfen in den Hangstand (Vorderseite gegen den Boden)

Vorschreiten links und Heben in die Standwage mit gestrecktem Knie,

Fassung lösen und Vorschreiten rechts, Schlußstellen links in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme,

Seitabschwingen der Arme in die Grundstellung.

Barren — schulterhoch.

Aus dem Querstande am Barrenende:

Sprung in den Stütz mit Vorschwung,

Rück- und Vorschwung in den Grätschsitz vor den Händen,

Seitschwingen der Arme in den Streckgrätschsitz, wieder Fassen,

Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit halber Drehung links in den Außenquersitz vor der linken Hand,

Vorheben der gestreckten Beine und Sitzwechsel in den Innenquersitz mit Seitheben des linken Armes,

Vierteldrehung rechts in den Innenseitsitz, Fassung ristgriffs am hinteren Holm,

Rückbeugen in den wagrechten Liegehang, Fassung lösen und Seifführen der Arme in die Nackenhalte,

Rumpfaufrichten, Griff auf dem vorderen Holm, und

Seitstütz vorlings auf dem vorderen Holm,

Rumpfvorbeugen mit Lösen der Fassung,

Rumpfstrecken mit Vorhochheben und Seitensenken der Arme in den Seitstütz,

Niedersprung, Vorsprung in den Hangstand, Aufstellen der Füße und

langsames Abschwingen durch die flüchtige Spannbeuge nach vorwärts in den Seitstand rücklings.

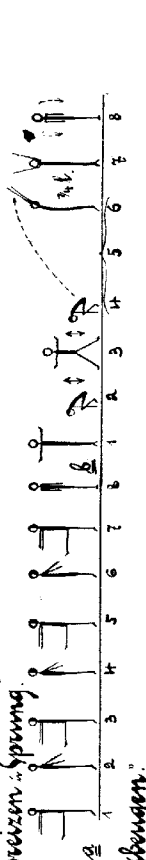
Pferd — lang, ohne Pauschen.

Mit Anlauf:

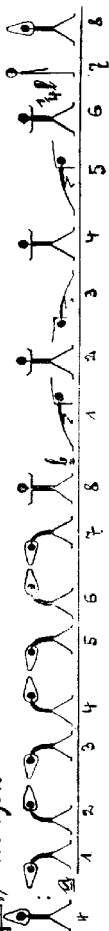
Fechterkehrschwung in den Reitsitz im Sattel,

Vor- und Rückschwingen der Beine und Aufhocken im Sattel, einen Schritt vorwärts und Spreizsprung vorwärts mit Vorhochschwingen der Arme in den Querstand rücklings.

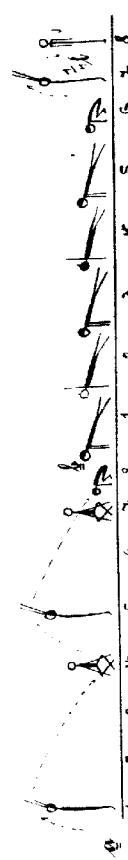
Männer:
1. Gruppe: Spreizen „Spannung“



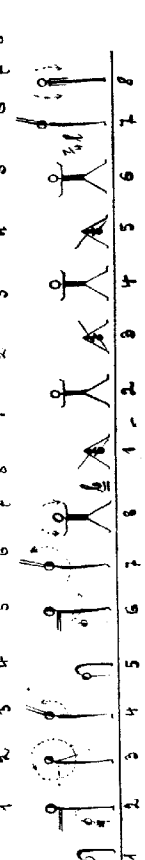
2. Gruppe: Seilbengen



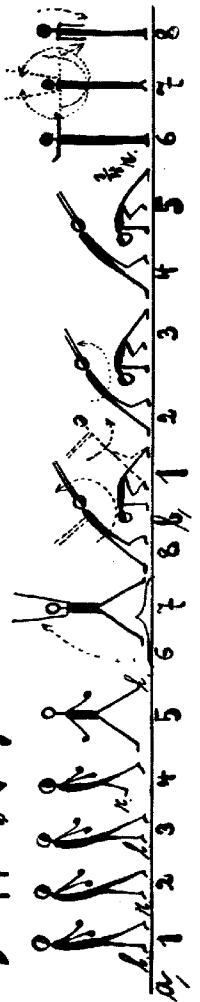
3. Gruppe:
Kreisläufe:
Kumpfschritt



4. Gruppe:
Vorübungen:
Drehübungen



5. Gruppe: Kraft „Arbeit!“



Für die Männer.

Aus dem Gebiete der Leibesübungen der Männer wurden folgende Vorführungen beschlossen:

- a) Allgemeine Freiübungen.
- b) Gemeinturnen an Geräten in Form von Kreisvorführungen:
 - V. Kreis: Reck,
 - VI. Kreis: Pferd.
- c) Wettturnen.

Die allgemeinen Freiübungen der Männer.

Ausgewählt von Franz Mykura.

Musik von Otto Weichert.

Wer soll teilnehmen?
Alle irgendwie aktiven Männer!

Turner,
Sportler,
Spieler,

Schwimmer — — Allen muß es eine Ehre und inneres Bedürfnis sein, bei unserer Massendemonstration für Leibeskultur mitzuwirken und mit Tausenden gleichgesinnten Genossen in die Schranken zu treten.

Eine Stunde fordern wir!

Turn- und Sportwarte! Auf zur Tat! Ruht und rastet nicht, bis der letzte Mann sich bereit erklärt, am großen Werke mitzuhelfen!

Die Uebungen der Männer sind ebenfalls Serienübungen zu zwei Motiven, gleichfalls aufgebaut auf unserer Grundgymnastik. Die Bewegungen, die sich innerhalb 8 Zeiten mehrmals wiederholen, sind so einfach, daß sie keinem Menschen, der irgendwelche Leibesübungen innerhalb unseres Spartenwesens aktiv betreibt, schwerfallen werden.

Das „Auf und Nieder“, das „Langsame und Schnelle“ der Uebungsgruppen wird lebhaft und schöne Bewegungsbilder geben, durch die Einfachheit ist eine gute Wiedergabe zu erwarten, so daß

eine eindrucksvolle, wuchtige Demonstration für die Leibesübungen der Männer werden wird.

Vier Übungsgruppen wurden ausgewählt, weil nach den bisherigen Erfahrungen drei Gruppen viel zu rasch vorüber waren, der Aufmarsch dauerte beinahe länger als die Hauptsache. Außer den vier Übungsgruppen wurde noch eine besondere fünfte Gruppe beschlossen, welche die geschlossene Kraft der Arbeit darstellen soll und die Vorführung der Männer abschließt.

Beispiele für die Bearbeitung der Grundformen wurden im „Übungsleiter“ veröffentlicht.

1. Gruppe: Spreizen und Sprung (Hüftarbeit).

$\frac{1}{4}$ -Takt.

- a) 1. Vorspreizen links mit Heben in den Zehenstand rechts und Vorschwingen der Arme.
2. Vorab- und Rückschwingen der Arme mit Schlußstellen links in den Zehenstand.
- 3.—8. Wiederholungen abwechselnd rechts und links (in der 8. Zeit Vorabschwingen der Arme).
- b) 1. Heben in den Zehenstand mit federndem Seitsschwingen der Arme.
2. Tiefes Kniebeugen, die Hände berühren zwischen den Knien den Boden (flüchtig und sofort abfedern vom Boden).
3. Kniestrecken mit Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitsschwingen der Arme.
4. Sprung zurück in die Stellung wie bei 2.
- 5.—6. Langsames Kniestrecken mit Schrägvorhochlieben der Arme, die Fäuste geballt.
7. Vierteldrehung links mit Hochstrecken der Arme mit Öffnen der Hände und Heben in den Zehenstand.
8. Senken in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

2. Gruppe: Rumpfsseitbeugen, gesteigert (Arbeit an der Wirbelsäule). — $\frac{12}{8}$ -Takt.

- a) Auftakt: Seitsschreiten links in eine weite Grätschstellung mit Seithochschwingen der Arme und Verflechten der Hände (Handteller oben):

1. Weites, dehnendes Rumpfsseitbeugen links.
- 2.—7. Wiederholungen, abwechselnd rechts und links.
8. Rumpfstrecken mit Seitsschwingen der Arme.
- b) 1. Rumpfsseitbeugen rechts mit starkem Kniebeugen rechts, der rechte Arm berührt leicht den Boden, der linke Arm schwingt durch die Hochhalte nach rechts und wird an den Kopf angelegt (Druckverstärkung).
2. Knie- und Rumpfstrecken mit Seitsschwingen der Arme mit Kammhalte.
- 3.—6. Wiederholungen, abwechselnd rechts und links.
7. Vierteldrehung links mit Schlußstellen rechts und Seitabschwingen der Arme.
8. Seitsschreiten links in den Seitgrätschstand und Seithochschwingen der Arme mit Verflechten der Hände.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt, zuletzt Grundstellung.

3. Gruppe: Kniebeugen, Rumpfdrehen im Liegestütz (Wirbelsäule). $\frac{1}{4}$ -Takt.

- a) 1. Vorhochschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand.
- 2.—4. Tiefes (langsames) Kniebeugen mit Seitsenken der Arme in die Tiefhalte.
5. Kniestrecken mit Vorhochschwingen der Arme und Heben in den Zehenstand.
- 6.—7. Wie 2.—4.
8. Aufstützen der Hände auf den Boden vorn.
- b) 1. Rückspringen in den Grätschliegestütz.
2. Rumpfdrehen links mit Hochschwingen des linken Armes, Blick nach oben.
3. Rückbewegung.
- 4.—5. Gegengleich.
6. Anhocken.
7. Kniestrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
8. Seitabschwingen der Arme mit Vierteldrehung links in die Grundstellung.

Die Gruppe noch dreimal wiederholen.

4. Gruppe: Rumpfvorbeugen und Drehbeugen (Wirbelsäule).

$\frac{1}{4}$ -Takt.

- a) 1. Rumpfvorbeugen, die Hände berühren vor den Füßen den Boden.
2. Nachwippen mit sofortigem Abstoßen und Rumpfstrecken mit Vorschwingen der Arme.
- 3.—4. Zweimal Armkreisen vorwärts (beginnt nach unten und endet in der Hochhalte).
- 5.—6. Wie 1.—2.
7. Armkreis vorwärts in die Hochhalte, Seitspreizen links.
8. Seiterschreiten links in den Grätschstand mit Schwingen der Arme in die Seithalte.
- b) 1. Rumpff(vor)drehbeugen rechts, die linke Hand berührt den rechten Fuß.
2. Rückbewegung mit Seiffedern der Arme.
3. Rumpfdrehbeugen links, die rechte Hand berührt den linken Fuß.
4. Rückbewegung.
- 5.—6. Wie 1.—2.
7. Vierteldrehung links mit Vorhochschwingen der Arme, der rechte Arm schwingt durch die Tiefhalte, Schlußstellen rechts in den Zehenstand.
8. Seitabschwingen der Arme in die Grundstellung.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

5. Gruppe: Ausdrucksübung, Abschlußübung. — $\frac{1}{4}$ -Takt.

Diese Übung soll den geschlossenen, wuchtigen Vormarsch des Proletariates versinnbildlichen.

Nach dem Vormarsch folgt das trotzige Recken der Arme gegen alles, was sich entgegenstellt.

Und dann: „Die Arbeit, die die Welt erhält!“ — Wuchtiges Hammerschwingen mit dumpfem Schlage auf den Boden.

- a) 1.—3. 3 schwere Schritte vorwärts gehen: l, r, l, die Arme werden schrägtiefseit gehalten, die Fäuste sind geballt.

4. Ein weiterer Schritt r, so weit nach rechts, daß dann mit dem letzten Schritte ein weiter Seitgrätschstand entsteht.

5. Seittritt links in den Seitgrätschstand, mit dem Vorheben des linken Beines werden die Arme vorgehoben und mit dem wuchtigen Niederstellen des linken Beines werden auch die Arme wuchtig vorab- und rückgeschwungen (Ausdruck der Kraft).

- 6.—7. Vorhochheben der Arme, die Fäuste bleiben geballt.

8. Mit Schrägrückschreiten rechts und Kniebeugen rechts Ausholen zum Schwungschlage und Schwung unten durch und rechts rückwärts bis in die Hochhalte.

- b) 1. Fortsetzung des Schwunges und mit starkem Kniebeugen links Schlag mit den flachen Händen auf den Boden vor dem linken Fuße, die Brust liegt dabei auf dem linken Oberschenkel, der Schlag ist nur kurz und der Körper wird sofort wieder gehoben, die Arme werden zum neuen Schlage schrägvorhochgehoben (also nach dem Schlage ein Hochfedern des Körpers).

2. Ausholen wie bei 8.

- 3.—5. Zweimalige Wiederholung des Schlages.

6. Vierteldrehung rechts mit kurzem Schlußstellen links und Seithalte der Arme.

7. Heben in den Zehenstand mit Außenarmkreisen in die Hochhalte (abwärts beginnen).

8. Seitabschwingen der Arme mit kräftigem Anschlagen an die Oberschenkel.

Die Gruppe wird noch dreimal wiederholt.

Wettkämpfe.

Die turnerischen Wettkämpfe werden in folgenden Gruppen durchgeführt:

- a) Jugendturner,
- b) Mittelstufe,
- c) Altersstufe,
- d) Oberstufe.

I. Ein **7-Kampf** als reiner Gerätewettkampf am:

Reck,	
Barren,	
Pferd je eine Pflicht- und eine Kürübung	6
Ein Pferdsprung	1
Summa	7

II. Ein **gemischter 10-Kampf**, dadurch, daß diejenigen Turner, die auch leichtathletisch tätig sind, an drei weiteren Wettübungen teilnehmen können:

Schleuderballwerfen (2 kg),	
Weitspringen mit Anlauf,	
100-Meter-Laufen	3
Summa	10

Die Altersturner laufen 75 Meter.

Diese leichtathletischen Übungen werden unabhängig vom Wettkampfprogramme des Leichtathletikausschusses durchgeführt; eine Verbindung oder Ueberrechnung findet nicht statt.

Gerätewettübungen.

Bearbeitet vom Männerturnausschuß.

Jugendturner.

Reck — kopfhoch.

Aus dem Seitstande vorlings mit Ristgriff:

Wellaufschwung in den Stütz,

Spreizen links neben die linke Hand,

Rückfallen und Knieaufschwung links, rechte Hand faßt Kammgriff,

halbe Drehung rechts,

Knieabschwung rechts und Knieaufschwung links in den Stütz (während des Knieab- und -aufschwunges erfolgt bei griffesten Händen zwangsläufig eine halbe Drehung rechts),

mit der rechten Hand umgreifen zum Ristgriff,

Spreizen rechts und Grätschabschwung mit gestreckten Beinen in den Seitstand rücklings.

Barren — schulterhoch.

Aus dem Seitstande vorlings, rechte Hand Kamm-, linke Hand Ristgriff:

Schraubenaufschwung in das Oberarmliegen mit gegrätschten Beinen,

Einschwingen und Aufkippen in den Grätschstütz vor den Händen,

Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen,

Senken in den Stütz, beim Vorschwunge Spreizen links in den Reitsitz vor der linken Hand,

Schraubenspreizen des rechten Beines mit halber Drehung rechts in den Außenquerstand links seitlings.

Pferd —

Aus dem Seitstande vorlings mit Anlauf:

Diebssprung in den Stütz rücklings,

Spreizen links und rechts in den Stütz vorlings,

Spreizen links zwischen die Pauschen und zurück,

Spreizen rechts zwischen die Pauschen und

Spreizabsitzen links in den Querstand rechts seitlings.

Pferd — quer, Sprung:

Mit Anlauf:

Aufhocken in den Querstand auf dem Kreuz,

Abgrätschen mit Stütz der Hände auf dem Halse in den Querstand rücklings.

Turner: **Mittelstufe.**

Reck — sprunghoch:

Aus dem Seitstande vorlings:

Sprung in den Streckhang mit Schlußristgriff,

Schungholen,

Grätschauftschwung mit gestreckten Beinen in den Stütz,

Grätschstützwellumschwung,

Rückfallen, Rückgrätschen, Rückschwung,

beim Vorschwunge eine halbe Drehung links um den linken Arm,

die rechte Hand faßt Ristgriff,

Kippe und

Wende rechts in den Querstand links seitlings.

Barren — schulterhoch:

Aus dem Außenquerstande mit Anlauf:

Sprung in den Oberarmhang,

Aufstemmen am Ende des Vorschwunges in den Liegestütz rücklings,

Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen,

Rolle rückwärts in den Oberarmhang,

Kippe mit sofortigem Spreizen rechts vor der linken Hand,

Schraubenspreizen links mit Vierteldrehung rechts in den Seitliegestütz vorlings,

Grätschen in den flüchtigen Innenseitstand,

Wellaufschwung in den Seitliegestütz und

Hocke in den Außenseitstand rücklings.

Pferd —

Seitstand vorlings, die rechte Hand faßt Ellgriff auf der Vorderpausche, die linke Hand stützt auf dem Halse:

Wendeschwung rechts in den Stütz auf den Pauschen an der anderen Pferdeseite,

Spreizen rechts zwischen die Pauschen und zurück,

Kreisspreizen des rechten Beines rechts,

Flanke links in den Stütz rücklings,

Spreizen rechts und links in den Stütz vorlings,

Spreizen rechts zwischen die Pauschen,

Schere linkshin mit Vierteldrehung rechts in den Grätschstütz im Sattel,

Stütz mit Ristgriff auf der Vorderpausche, beide Hände,

Rückschwingen in den flüchtigen Querliegestütz und

Kehre rechts über den Hals in den Querstand links seitlings.

Pferd — quer, Sprung:

Grätsche mit Stütz auf dem Halse in den Querstand rücklings.

Alterturner (über 35 Jahre).

Reck — sprunghoch:

Aus dem Seitstande vorlings:

Sprung in den Streckhang mit Ristgriff,

Schungholen und

Schwungstemme in den flüchtigen Stütz,

Wellumschwung,

Unterschwing und

Kippe in den Stütz,

Flanke in den Seitstand rücklings.

Barren — schulterhoch:

Aus dem Außenquerstande vorlings:

Sprung in den Oberarmhang,

Kippe in den Stütz,

Rückschwingen in das Oberarmstehen,
Rolle vorwärts in den Hang und Aufstemmen in den Stütz
am Ende des Rückschwunges,
mit dem Vorschwunge Spreizen links hinter der linken Hand
und Spreizen rechts vor der linken Hand in den Außen-
quersitz vor der linken Hand,
Fechterwende in den Querstand rechts seitlings.

Pferd –

Aus dem Seitstande vorlings, rechte Hand faßt Ellgriff auf
der Vorderpausche, linke Hand stützt auf dem Halse:
Schraubenspreizen links mit halber Drehung links in den
Stütz auf den Pauschen, quergrätschend,
Spreizen rechts in den Stütz vorlings,
Kreisspreizen des rechten Beines rechts, zweimal,
Spreizen links zwischen die Pauschen,
Schere rechtshin,
flüchtiges Aufspreizen des rechten Beines auf dem Kreuz
und Wendeabspreizen links in den Querstand rechts seitlings

Pferd – seit, Sprung:

Mit Anlauf, Stütz auf den Pauschen:
Kehre rechts in den Querstand links seitlings.

Turner: Oberstufe.

Reck – sprunghoch:

Aus dem Seitstande vorlings:
Sprung in den Streckhang mit Ristgriff,
Schwungholen,
Durchschub in den flüchtigen Stütz rücklings mit Vorhalte
der Beine,
Fulgumschwung rückwärts,
Rückfallen, Rückhocken, Rückschwung,
während des Vorschwunges halbe Drehung links um den
linken Arm, die rechte Hand faßt Kammgriff,
Kippe in das flüchtige Handstehen,
dreimal Riesenfulgumschwung vorwärts mit anschließender
Wende in den Querstand.

Barren – schulterhoch:

Aus dem Außenquerstande mit Anlauf:
Sprung in den Oberarmhang,
am Ende des Vorschwunges Aufstemmen in den Stütz,
Rückschwingen in das Handstehen,
Senken in den Oberarmstand,
Rolle rückwärts in den Beugestütz,
am Ende des Vorschwunges halbe Drehung in den Stütz (Beu-
gestützkehre),
Kippe,
am Ende des Rückschwunges Griffwechsel rechts zum Ell-
griff und
Kreiskehre links in den Außenquerstand rechts seitlings.

Pferd – seit:

Aus dem Seitstande vorlings, die rechte Hand faßt Ellgriff
auf der Vorderpausche, die linke Hand stützt auf dem Halse:
Schraubenspreizen rechts mit halber Drehung links in den
Schwebestütz über der Vorderpausche,
Spreizen links und
Schere rechtshin und linkshin,
Spreizen rechts in den Stütz vorlings,
Kreisspreizen des rechten Beines rechts, zweimal,
Kreisflanke rechts,
Flanke links in den Stütz rücklings,
Kreisspreizen des linken Beines rechts und
Doppelkehre über den Hals in den Querstand links seitlings.

Pferd – quer, Sprung:

Mit Anlauf und Stütz auf dem Halse:
Hocke in den Querstand rücklings.

Vereinswetturnen.

Den Beschlüssen des Bundesturnausschusses und der Kreisturnwartekonferenz entsprechend wird sich das Vereinswetturnen in folgender Form abwickeln:

- a) Vorgeschriebene Marsch- und Laufübungen,
 - b) anschließend führt der Leiter mit seiner Abteilung freigewählte Gymnastik vor,
 - c) in geöffneter Aufstellung eine oder mehrere der allgemeinen Freiübungen (gelöst),
 - d) Gemeinschaftsturnen an Geräten oder leichtathletischer Mannschaftskampf im Springen und Werfen.
- (An den Geräten Reck, Barren, Pferd, Bock, Kasten usw. soll Gemeinschaftsturnen im neuzeitlichen Sinne gezeigt werden.)

Wertung: 1. Ausführung der Uebungen.

2. Verhalten — Leiter und Abteilung.
3. Stoffauswahl der freigewählten Teile (Aufbau).
4. Entfernung vom Festorte und Teilnehmerzahl.

1. Marsch- und Laufübungen für die Männer:

- Antreten in doppelter Stirnreihe.
 - Frontmarsch vorwärts (bis zur Mitte des Uebungsplatzes).
 - Halten.
 - Doppelreihen — rechts um!
 - Marschieren im Umzuge rechts.
 - Kehrt euch!
 - Laufen (Stilllauf) eine Runde.
 - Mit vier Laufschriffen umkehren und marschieren.
 - Durch die Platzmitte marschieren und nach zwei Fronten:
 - Links und rechts Frontmarsch in der Stirnreihe.
 - Halten.
 - Kehrt euch! — Ruhen.
- Aus dieser Aufstellung heraus hat der Leiter nun seine freigewählte Gymnastik zu turnen.

2. Freigewählte Gymnastik (10 Minuten):

(Etwa: Körperschule, gymnastische Spielformen, Gymnastik zu zweien, Medizinballübungen usw. usw.) Der Leiter ist weder an einen bestimmten Stoff noch an eine bestimmte Form gebunden; er kann in der offenen Aufstellung

- in Reihen,
- in der Gruppe,
- im Kreise

üben. Er hat aber grundsätzlich Gymnastik (Körperschule) zu zeigen. Gewertet wird in diesem Teile nur der Aufbau. — Nach Beendigung dieser Gymnastik bringt der Leiter seine Abteilung in die geöffnete Freiübungsaufstellung, diese Umgruppierung gehört noch zu dem freigewählten Teile.

3. Pflichtfreiübung

wird aus den allgemeinen Uebungen gelöst. Der Leiter zählt im Takte zu den Uebungen. Der Abmarsch soll mit einem Liede erfolgen.

4. Gemeinschaftsturnen

an den Geräten oder leichtathletischer Mannschaftskampf.

Marsch- und Laufübungen der Frauenabteilungen:

- Anmarschieren und Herstellen in die Stirnreihe (melden).
- Rasch einen Kreis bilden (Hände fassen und von beiden Enden der Stirnreihe zum Kreise laufen).
- 16 Zeiten Zehengang im Kreise rechts mit Handfassung. Stirnkreis:
- 8 Zeiten weite Auslage abwechselnd links und rechts rückwärts: 1. Auslage,
- 2. Rückbewegung.
- 8 Zeiten Vorhochschwingen der Arme mit Heben in den Zehenstand ohne Handfassung und Rückbewegung.
- 16 Zeiten Schritthüpfen im Rechtskreis m. Handfassung.
- 16 Zeiten im Linkskreise.
- Ab- und Antreten in der Stirnreihe. — Rechts um!
- Nebenreihen links zu vieren (nicht nacheinander).
- Eine Runde großschrittfigen Marsch.
- Zwei Runden Dauerlauf. — Halten. — Ruhen
- Nun folgt die freigewählte Gymnastik usw.

Leichtathletische Wettkämpfe.

Einzelwettkämpfe.

Sportler:

100-,
200-,
400-,
800-,
1500-,
3000-Meter-Lauf.

Weit-,
Hoch-,
Stabhoch-,
Dreisprung. — Alles mit Anlauf.

Kugelstoßen (7¼ kg),
Kugelwerfen (5 kg),
Speerwerfen,
Diskuswerfen,
Schleuderballwerfen,
Steinstoßen (15 kg).

Für das Steinstoßen sollen besonders die Schwerathleten interessiert werden.

Jugendssportler (14—18 Jahre):

100-,
200-,
1500-Meter-Lauf (aber nur für Jugendssportler von 16—18 J.).
Hochsprung,
Weitsprung mit Anlauf.

Kugelstoßen (5 kg),
Diskuswerfen (1½ kg),
Schleuderballwerfen (1½ kg).

Sportlerinnen:

50-,
75-,
100-Meter-Lauf.

Weit-,
Hochsprung mit Anlauf.

Kugelstoßen (5 kg),
Diskus (1½ kg),
Schleuderballwerfen (1½ kg)

Mehrkämpfe.

Sportler:

Fünfkampf: 100-m-Lauf,
1500-m-Lauf,
Weitspringen mit Anlauf,
Schleuderballwerfen (2 kg),
Kugelstoßen (7¼ kg).

Dreikampf: 100-m-Lauf,
Hochspringen mit Anlauf,
Speerwerfen.

Alterssportler (von 35 Jahren aufwärts):

Dreikampf: 60-m-Lauf,
Kugelstoßen (7¼ kg),
Weitsprung mit Anlauf.

Jugendssportler:

Dreikampf: 100-m-Lauf,
Weitspringen mit Anlauf,
Speerwerfen.

Sportlerinnen:

Dreikampf: 100-m-Lauf,
Schleuderballwerfen (1½ kg),
Weitspringen mit Anlauf.

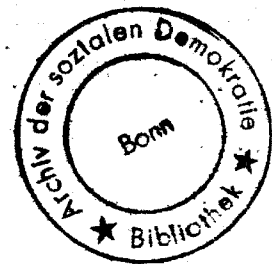
Der Dreikampf der Sportlerinnen wird in zwei Klassen —
A (14—18 Jahre) und B (über 18 Jahre) durchgeführt.

Sondervorführung der Sportler.

Am Sonntag, den 6. Juli in der Zeit von ½2—2 Uhr werden auf der ganzen Festplatzanlage Kreis- u. Sondervorführungen durchgeführt.

Am oberen Plage:

Ring- und Stimm- der Schwerathleten,
Reckturnen des V. Kreises,
Barrenturnen der Turnerinnen des Verbandes.
Pferdturnen des VI. Kreises (immer an zirka 20 Geräten),
(eventuell Kunstradfahren).



In der Kampfbahn:

Lebendes Schachspiel.

... und auf dem grünen Rasen der Kampfbahn sollen nun die Sportler einen

Massenstil- und Hindernislauf

durchführen. Hindernisse sind Sprungkasten und Pferde, die in ganz freier Weise genommen werden sollen.

Eine derartige Vorführung ist noch auf keinem Turnfeste gezeigt worden.

Wir bitten alle Sport- und Turnwarte, die Sportler genau zu informieren und zu interessieren.

Wir bitten außerdem jeden am Bundesfeste anwesenden Sportler, bei dieser einzigartigen Sondervorführung mitzuwirken, damit sie eine Massendemonstration für den Licht- und Luftsport des grünen Rasens wird. Jeder soll in seinem Sportdreß laufen.

Desgleichen werden die Spielmannschaften aufgefordert, an diesem Stil- und Hindernislaufe teilzunehmen.

In den Bezirken werden Ausscheidungskämpfe durchgeführt. Zur Teilnahme an den Bundesfest-Wettkämpfen sind alle diejenigen berechtigt, welche bei den Bezirksausscheidungen

mindestens 50 Prozent

der erreichbaren Punkte erzielt haben.

Alle Meldungen müssen durch die Bezirke gehen.

Die Grenze der Teilnehmerzahl in den Einzelwettkämpfen wird vom Bundessportausschusse festgesetzt.

Reißner.

Schwerathletik.

Ringen:

Bei unbeschränkter Teilnehmerzahl in den beiden Jugendklassen und allen regulären Gewichtsklassen um die

Bundesmeisterschaft.

Bundesfestwettkämpfe:

Ausländische Genossen, sowie andere freiwillig sich meldende Ringer unseres Verbandes, ferner auf alle Fälle auch die drei Besten jeder regulären Gewichtsklasse unseres Verbandes ringen um die

Bundesfestmeisterschaft.

Gewichtheben:

Dreikampf: Bestarmig Stoßen,
beidarmig Stoßen,
bestarmig Reißen.

Für alle regulären Gewichtsklassen sowohl unseres Verbandes, als auch fremder Verbände:

Die Rangliste wird doppelt geführt:
a) International,
b) Verbandsmeisterschaft.

Tauziehen:

Offen für Bezirksmannschaften (entweder die Bezirksbesten oder aus Vereinsmannschaften zusammengestellte Mannschaften) in allen drei Gewichtsklassen.

Die Wertung erfolgt für sämtliche Wettkämpfe nach den internationalen Regeln.

Bei Beteiligung aus dem Auslande ist noch „Jiu-Jitsu“, „Bombenjonglieren“ und „Artistik“ zugelassen.

Köhler.

Wassersportliche Wettkämpfe.

A In der Elbe:

- 3000 m Freistil für Schwimmer.
- 2000 m Freistil für Schwimmerinnen.
Ziel: Elbebrücke.
- 1000 m Fallbootrennen für „Einer“,
- 1000 m Fallbootrennen für „Zweier“, männlich,
weiblich u
gemischt.
- Brückenspringen, ca. 12 m Höhe.

B Im städtischen Hallenbad:

- Für Schwimmer: 100 m Brustschwimmen,
100 m Rückenschwimmen,
100 m Freistilschwimmen,
400 m Freistilschwimmen.
- 4×100 m Lagenstaffel (Brust, Seite, Rücken, Hüh-
oder Kriechstoß).
- 4×20 m Tauchstaffel.

Mehrkampf:

- 100 m Freistilschwimmen,
- Wasserballzielwurf,
- Streckentauchen,
- 3 Kürsprünge (Brett beliebig).

Springen:

- a) 4 Pflicht-,
- b) 3 Kür-,
- c) 2 Pfostensprünge.
- a) 1. Fußschlußsprung aus dem Stan-
de vorlings mit Anlegen der
Arme 3-m-Brett.
- 2. Fußhechtsprung aus dem Stan-
de vorlings mit Anlegen der
Arme 1-m-Brett.

- 3. Kopfsprung aus dem Stande
vorlings, Arme hoch 1-m-Brett.
- 4. $\frac{1}{2}$ Salto rückw. aus dem Stan-
de, rücklings mit Anlegen der
Arme 3-m-Brett.
- b) Kürsprünge dürfen keine Wiederholung der
Pflichtsprünge sein (Brett beliebig).
- c) Pfostensprünge aus Gruppe I und II des Re-
gelheftes. (Werden erst am Brett ausgelost,
Brett beliebig.)

Wasserball-Endspiele.

- Für Schwimmerinnen: 100 m Brustschwimmen,
100 m Rückenschwimmen,
100 m Freistilschwimmen.
- 3×100 m Bruststaffel (für Vereine oder Bezirke).

Springen:

- a) 3 Pflicht-,
- b) 2 Kürsprünge,
- c) 1 Pfostensprung.
- a) 1. Fußschlußsprung, Arme hoch,
aus dem Stande vorlings 3-m-Brett
- 2. Fußhocksprung, Arme hoch, aus
dem Stande vorlings 1-m-Brett
- 3. Kopfsprung rückwärts, Arme
hoch, aus dem Stande rücklings 1-m-Brett.
- b) Kürsprünge (siehe Schwimmer), Brett beliebig.
- c) Pfostensprung aus Gruppe I.

Für die männliche Jugend (14–17 Jahre):

- 100 m Brustschwimmen,
- 100 m Rückenschwimmen,
- 100 m Freistilschwimmen.
- 4×100 m Lagenstaffel (Brust, Seite, Rücken, Hüh-
oder Kriechstoß).
- 4×20 m Tauchstaffel.

Mehrkampf:

- 100 m Freistilschwimmen,
- Wasserballzielwurf,
- Streckentauchen,
- 2 Kürsprünge.

Springen:

- a) 3 Pflicht-,
- b) 2 Kürsprünge.

- a) 1. Fußschlußsprung aus dem Stande vorlings mit Anlegen der Arme 1-m-Brett
- 2. Fußhechtsprung aus dem Stande vorlings mit Anlegen der Arme 1-m-Brett.
- 3. Kopfsprung vorwärts aus dem Stande vorlings, Arme hoch . . . 3-m-Brett.
- b) Kürsprünge (siehe Schwimmer), Brett beliebig.

Für die weibliche Jugend (14—17 Jahre):

- 60 m Brustschwimmen,
- 60 m Rückenschwimmen,
- 60 m Freistilschwimmen.
- 3×60 m Bruststaffel.

Springen:

- a) 2 Pflichtsprünge,
- b) 1 Kürsprung.

- a) 1. Fußschlußsprung mit Anlauf, Arme hoch 3-m-Brett.
- 2. Fußhocksprung aus dem Stande vorlings, Arme hoch 1-m-Brett.
- b) Kürsprung (siehe Schwimmer), Brett beliebig.

Für Schwimmer über 35 Jahre:

- 100 m Brustschwimmen,
- 100 m Freistilschwimmen.

Die Bahnlänge beträgt nicht ganz 20 m (ungefähr 19,65 m).
Bei allen Wettkämpfen ist Sprungstart u. Wende beliebig.
Wassertiefe von 0,65 m bis 2,90 m.
Tiefe unter den Brettern 3 m. — Bretter hart.
Wasserballspielfeld 19,60×8 m.

Bei allen Wettkämpfen (außer dem Stromschwimmen) dürfen nur die Bezirksbesten teilnehmen.

Für die Staffeln können auch Bezirksmannschaften gestellt werden, wenn kein Bezirksverein eine Mannschaft gemeldet hat.

Für die Wasserballspiele kommen nur die Kreisbesten in Betracht.

Bei allen Wettkämpfen darf nur in der vorgeschriebenen Schwimmkleidung gestartet werden.

Alle Meldungen gehen durch die Bezirke.

Kuhn.