

**DIE ARBEITER-
TURN- UND -SPORTSCHULE**
zum Nordwestdeutschen Arbeiter-Turn- u. -Sportfest
KÖLN, AUGUST 1926



**GYMNASTIK, TURNEN
UND TANZ**



A80-10635

Ein Erläuterungsblatt zu
den am Sonntag den
8. August dieses Jahres,
abends 8 Uhr, in der
Großen Festhalle der
Messe in Köln-Deutz statt-
findenden Darbietungen.
Preis 20 Pfennig.

ZUM VERSTÄNDNIS UNSERER DARBIETUNGEN

Unsere Arbeit dient dem Körper des Übenden. Daraus ergibt sich, daß wir nicht trickhafte Schaugymnastik zeigen können und wollen. Wir bieten Auschnitte aus unserer Arbeitsmethode, die durchaus kein eigentliches System sein will, die aber alle neuzeitlichen Anschauungen und Erfahrungen auf dem Gebiete der Leibesübungen und Körperbildung verwertet und das Brauchbare vom weniger Brauchbaren scheidend für den Übungsbetrieb unserer Vereine für Leibesübungen in abgerundeter Form zurechtmacht. Wir wissen, daß auch innerhalb unserer Vereine noch Unterschiede im Können und Wollen bestehen und daß Übungsgelegenheiten und Übungsleiter noch nicht in allen Dingen so sind, wie wir sie brauchen. Aber wir wissen auch, daß unermüdliche Lehrarbeit und das öffentliche Darbieten der „Auschnitte aus unserer Arbeit“ bisher mächtiger Antrieb zur Vertiefung des Vereinsübungs-inhaltes geworden ist. Daraus sehen wir, daß wir auf dem rechten Wege sind und — dabei bleiben wir.

UNSERE BURSCHEN UND MÄDELS

üben planmäßig nach ganz einheitlichen Grundfätzen. Alle pflegen die gymnastischen Vorbereitungs- und Ausgleichsübungen, die als besondere Aufgabe heute im wesentlichen nur von der Männerklasse gezeigt werden. Alle werden durch Übungen an Geräten zu körperlicher Geschicklichkeit, zur Mehrung von Kraft und Mut erzogen. Alle pflegen den Lauf und die tausend Spielformen unseres Übungsschatzes.



Weil wir Wiederholungen vermeiden wollen, so haben die Männer die Aufgabe, die Vorbereitungsübungen in den Vordergrund zu stellen.

Die erwachsenen Mädchen zeigen, wie die gymnastischen Übungen neben Zweckform, zur Bildung des ästhetischen Gefühls auch Ausdrucksformen fein können. Die Knaben schwelgen in Luft und Freude spendendem Spiel.

Die Mädchen tummeln sich in Laufformen und bringen Proben gymnastischer Kleinarbeit, die schon den Weg und das Ziel der aufbauenden Frauengymnastik erkennen lassen.

Es sei wiederholt, daß wir das, was heute die einzelnen Gruppen besonders betonen, mit den durch Geschlecht und Alter gegebenen natürlichen Abweichungen als verbindliche Arbeitsaufgabe für alle betrachten.

Singspiele und Volkstänze werden heute nur von Mädchen und Knaben getanzt. Unsere Erwachsenen geben sich dieser Form des Tanzes aber mit gleicher Luft hin.

UNSERE BUNDESSCHULE

ist in allererster Linie ein Institut zur Heranbildung von Lehrkräften und Übungsleitern für den Arbeitersport. Alle Zweige (Sparten) der Leibesübungen werden mit gleicher Liebe gepflegt und als gleichwertig und gleichwichtig geachtet. Trotzdem widerstreben wir der Einseitigkeit in der Ausübung. Wir wollen, daß jeder schwimmen, laufen, springen, werfen und klettern kann und daß jeder Mensch über ein natürliches Maß von harmonischer Bewegungskunst verfügt. Unsere Darbietungen sind Arbeitsergebnisse aus der Fülle des Stoffes.

ZUR BEACHTUNG! Sollte es nötig werden, daß die Reihenfolge der Darbietungen eine andere sein muß als wie sie hier folgt, so wird die Nummer jeweils bekanntgegeben.



1. GRUNDÜBUNGEN DER KÖRPERSCHULE

Die Grundübungen der Körperschule, wie sie von unseren männlichen Teilnehmern gezeigt werden, sind verbindlich für alle Altersklassen und für beide Geschlechter. Es wird vorgeführt, wie mit verblüffend einfachen Glieder- und Rumpfbewegungen der menschliche Körper zur Leistungsfähigkeit geschult und gesund und kräftig gemacht bzw. erhalten werden kann. Seilspringen, Medizinballübungen und Pferdsprünge vervollständigen das Bild.

Wir verwenden auch bei den Grundübungen da, wo wir Gelegenheit dazu haben, Musik, weil wir wissen, daß Musik die Übungsdauer angenehm fördert.

2. LEIBESÜBUNGEN FÜR FRAUEN

- a) Einleitende Laufübungen bringen den weiblichen Körper in „Stimmung“.
- b) Steigerungsübungen zeigen, wie einfache Bewegungen in Verbindung mit Gehen, Laufen, Hüpfen usw. nutzbarer werden.
- c) Freiübungsformen als Proben für den Vereinsabend. Verarbeitet werden alle zweckdienlichen Formen aus Turnen, Spiel, Sport und sonstiger Gymnastik.
- d) Gegenbewegungen gehören zu den erzieherischsten und bildensten Formen der Leibesübungen; sie bezwecken freieste Entfaltung des Bewegungslebens.
- e) Die angewandten Übungsweisen sind verfeinerte Zusammenstellungen von turnerisch-gymnastischen Bewegungsformen in Verbindung mit musikalischen Rhythmen. Diese Übungen bringen das Lebendige in der heutigen Körpererziehung vorteilhaft zum Ausdruck und werden dem Grundsatz der Totalität gerecht.



3. GYMNASISCHE SPIELFORMEN

Die Knaben haben die Aufgabe, fröhliche Spielformen zu zeigen, in einer Form, die ganz der Knabenseele entspricht.

- a) Ein frisches Wanderlied mit allerlei scherzhaften Unterbrechungen und Nachahmungen aus dem Tierleben.
- b) Ballwerfen und Ballfangen als Bewegung und Durcharbeitung des Körpers bis zum „tollen Durcheinander“.
- c) Laufen und Hüpfen über Hindernisse zur Erziehung von Mut, Geschicklichkeit und Geistesgegenwärtigkeit.
- d) Stafetten mit dem großen Ball als Vorschule der Erziehung zum Gemeinschaftsgeist.
- e) Hüpfball mit Medizinbällen ist eine weitere Steigerung von Geschmeidigkeit, Kraft und Entschlußfähigkeit.
- f) Der Steife Mann, ein Neckspiel, das Arme u. Bauchmuskeln wie überhaupt die ganze Rumpfmuskulatur kräftigt.
- g) Der Steife Mann zu zweien ist eine Steigerung des vorhergehenden Spieles.
- h) Lastentragen zur Gewöhnung an den Gebrauch der erworbenen Kraft.
- i) Reiterball, eine Steigerung des Lastentragens als Geschicklichkeitsübung.
- k) Bankspringen, einfachste Vorübung fürs Hürdenlaufen.
- l) Rolle über Hindernisse und
- m) Kopfstehen als Geschicklichkeitsübungen.

4. GYMNASISCHE KLEINIGKEITEN UND MOTIVE AUS DER LAUSCHULE FÜR MÄDCHEN

Was wir hier in abgerundeter Form zeigen, ist ein Versuch, Momente aus dem „Spielturnen“ der Kleinsten in zusammenhängender Folge dem Beobachter als „Musterkarte“ von Bewegungsproben zu bieten. Wir sehen:

1. Das Tummeln und Tollen; 2. Das „Froschhüpfen“;

3. Den „Purzelbaum“ zum auf den Rücken gefallenen „Maikäfer“; 4. Den fortfliegenden Maikäfer; 5. Die „tote Puppe“; 6. Das „Kahnfahren“; 7. Die „Riefenschritte“; 8. Das „Windmachen“.

Weil wir im ganzen nur zehn Minuten Zeit haben, nur darum haben wir die sonst getrennt zu verwendenden Spielformen zu einer Kette verbunden.

Die älteren Kinder lieben neben den einfachen Naturformen, die wir zuerst pflegen, weitere Anregungen. Wir stellen dabei oben das Laufen.

1. Gehen und Laufen als Gehörübung am Ort; 2. Lauf zu Paaren mit „Radlaufen“; 3. Lauf zu Paaren mit „Ringlaufen“; 4. Lauf zu Paaren mit „Umschwenken“; 5. Lauf zu dreien mit Faltungen; 6. Schwebelaufen.

Jede Laufform ist unterbrochen durch gymnastische Kleinigkeiten, wie:

1. Rückenübung; 2. Geschmeidigkeitsübung im Liegestütz, zugleich Armkraftübung; 3. Zieh- und Schiebekampf; 4. Geschmeidiger Hochhupf.

Laufen mit Überspringen fester Hindernisse ist die nächste Stufe (Kastenpringen). Zum Schlusse zeigen wir eine gebundene Folge gymnastischer Bewegungsformen, wie sie aus unserem Betriebe spielend aus dem gesteigerten Übungsbedürfnis herauswachsen.

5. SINGSPIELE UND KINDERTANZ

Fröhlicher Sing-Sang und munteres Tanzspiel ist Element und Vorrecht der Kinderzeit. Natürlich geben sich unsere Erwachsenen dieser Form des Tanzes gelegentlich mit gleicher Lust hin. Zum Vortrag gelangt:

1. „Buben und Mägdelein“, getanz von Knaben und Mädchen; 2. „Schnipp Schnapp Schneider“, Mädchen;

3. „Bauer bind den Pudel an“, Mädchen; 4. „Rumpel Pumpel“, Knaben; 5. „Der dumme Bub“, Einzeltanz für Mädchen; 6. „Der gute Zappelmann“, getanz von Knaben und Mädchen.

6. TANZEN

Den jugendlichen Bewegungsdrang in gesunde Bahnen zu leiten, ist der Zweck unseres Tanzens. Aufbauend wird gezeigt, wie mit einfachen Mitteln tieferes Empfinden für Gestaltung und Ausdruck des Lebensgefühls gefördert werden kann.

- a) Schrittübungen entflammen elementaren Formen alter Volks- und Naturtänze und dienen dem heutigen Frauenturnen als Ergänzungsübungen.
- b) Tanzübungen sind Kettungen von Schritt- und Hüpfweisen als Vorstufe des Ausdruckstanzes. 1. Motiv im Zweiviertel-Takt, 2. Motiv im Dreiviertel-Takt.
- c) Tanzstudien wollen kein Kunsttanz sein, sondern Versuche, den Sinn für triebhaften Körperrhythmus und -ausdruck zu fördern.
 1. „Aufforderung zum Tanz“, nach C. M. Weber
 2. „Befreiung“, von G. Rosmer
 3. „Schattenbild“, von H. Reinhold
 4. „Polka Élégante“, von L. André



LIEDERTEXTE DER TANZSPIELE

1. BUBEN UND MAGDELEIN

Buben und Mägdelein kommet zum Tanze fein, laßt uns des Lebens freu'n,
heißa fidel! ;: Tanzen wohl hin und her, tanzen die Kreuz und Quer, tanzen
den Ringelreih'n fröhlich zu zwei'n ;:

Kling, Klang und Tralala, Mußk ist auch schon da. Lustig nun eins, zwei,
drei, heißa fidel! ;: Tanzen wohl hin und her usw. ;:

2. SCHNIPP SCHNAPP SCHNEIDER

Schnipp schnapp Schneider, mach uns schöne Kleider: Der Ilse eins aus
Seiden, das wird sie prächtig kleiden, und mir ein Kleid aus Tarlatan, das
zieh' ich nächsten Sonntag an!

3. BAUER BIND DEN PUDEL AN

Bauer bind den Pudel an, na, na, na, daß er uns nicht beißen kann, ach,
ach, ach! Sieh nur, wie er knurrt und bellt, wau, wau, wau, und wie er
die Zähne stellt, au, au, au!

Wenn der Böse uns nun beißt, ach, ach, ach, und die Hofen uns zerreißt,
krach, krach, krach! Und das Hemd hängt hinten raus, fo, fo, fo, lachen
uns die Kinder aus, oh, oh, oh!

Kinder seid lustig, der Pudel ist fest!

4. RUMPEL PUMPEL

Rumpel, Pumpel, Strumpel und Prall, und die andern auch noch all komm'n
jetzt herüber vom hohen Berg, von schöner Wohnung der Silberzwerg'.
Oh, es war ein schrecklicher Weg, durch das Dickicht führte kein Steg,
jetzt sind wir froh!

Nun woll'n wir recht lustig sein, bald vergessen des Weges Pein. Woll'n
uns bewegen, tanzen und dreh'n, macht alle mit, das wird so schön! Ein-
mal hin und einmal her, ringsherum, das ist nicht schwer. Ei das ist fein!

Faßt die Händ' schaut freundlich euch an, geht zurück und vorwärts dann.
Laufet im Kreise, eins, zwei, eins, zwei, redet den Körper und hüpf dabei!
Sehet dort, was ist denn das? Unser Fritz fiel auf die Nas'! Hüpf in die Höh!

5. DER DUMME BUB

Es fing ein Knab eine Vögelein, hm hm, fo fo. Da lacht er in den Käfig
nein, hm hm, fo fo, hm hm, fo fo.

Da freut er sich so läppisch, hm hm, fo fo, und griff hinein so täppisch,
hm hm, fo fo, hm hm, fo fo.

Da flog das Meislein auf ein Haus, hm hm, fo fo, und lacht den dummen
Buben aus, hm hm, fo fo, hm hm, fo fo.

6. DER GUTE ZAPPELMANN

Ich hat einmal 'nen Zappelmann, der war so hübsch und fein. Wenn man so zog
am Faden dran, dann hob er Arm und Bein. ;: Zie — za Zappelmann, was
haßt du für 'n Faden dran. Zie — za Zappelmann, ich bin in deinem Bann. ;:

Jetzt mach' ich's wie mein Zappelmann, es ist ja gar nicht schwer. Schwing
hoch die Arm' und ab sie dann, die Beine hin und her. ;: Zie — za usw. ;:

Du lieber guter Zappelmann, ich bin dir gar so gut. Ich passe auf so fein
ich kann, daß niemand dir was tut. ;: Zie — za Zappelmann usw. ;:

Gedruckt im Arbeiter-Turnverlag A.G. Leipzig