

Gruppen 1-24 740

# Kinder Turnen

im Auftrag

# Atlas Union

SEL

AA

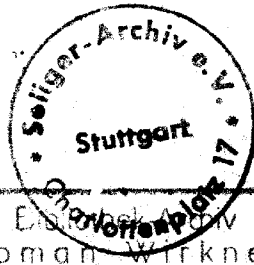
1540

Beschaffung durch das Bundesministerium  
für gesundheitliche Fragen

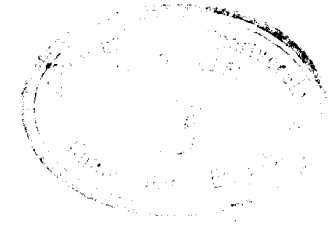
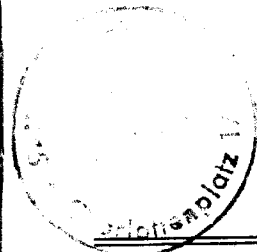


# Lehrgang für Kinder=Turnen in der Atus=Union

ausgewählt von  
Franz Grasse  
Verbands-Kinderturnwart



Eisenberg  
Roman Wirkner



Im Selbstverlag. - Druck von Gärner & Co., Bodenschmiederei, Eisenstadt, Eisenberg, Erzgebirge.

Beschriftung des Bundesministeriums  
für gesamtdeutsche Fragen *Pa-Wi/65*



# Kinderturnwarte u. Vorturner!

Das vorliegende Heft gilt als Lehr-Disposition für die Lehrer der Kinderturnkursaktion 1937.

Es ist außerdem für den Kinderturnwart und Vorturner im Verein ein Nachschlagewerk für Uebungsauswahl und Arbeitsweise. Der denkende Uebungsleiter findet in den Anregungen des Heftes auf allen Gebieten Fingerzeige für seine Arbeit. Uebungsbeispiele befinden sich im „Vorturner“ aller Jahrgänge, im „Turnen und Sport“ und in anderen Lehrbüchern.

Bei der Auswahl des Stoffes für die Kurse in dieser gedrängten Form war es mir hauptsächlich darum zu tun, Anleitung für die Arbeitsweise im Kinderturnen zu geben.

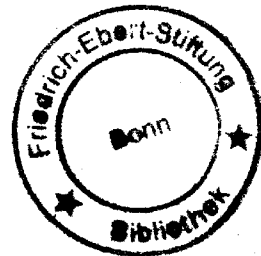
Wenn die Winke und Anregungen beachtet und befolgt werden, wird die Arbeit für Leiter und Vorturner und für die Kinder Freude, Nutzen und Erfolg bringen.

Aussig, im November 1937.

**Freiheit!**

Franz Grasse,  
Verbands-Kinderturnwart.

AAOG  
1. 2. 1. 1.  
SECI AA/1540



# STOFFPLAN

für die Bezirks- und Gruppenkurse.

Für einen Kurs durch 15 Stunden soll grundsätzlich folgender Stoffplan empfohlen werden:

Ordnungsübungen — Kommando . . . . .	2 Stunden,
Grundgymnastik — Körperschule . . . . .	2 Stunden,
Gymnastische Arbeitsweise . . . . .	1 Stunde,
Geräteturnen . . . . .	4 Stunden,
Schritt- und Hüpfübungen . . . . .	2 Stunden,
Tanzwechsel — Tanz 1938 . . . . .	2 Stunden,
Spiele . . . . .	1 Stunde,
Völkerballspiel . . . . .	1 Stunde.

Außerdem einstreuen: Singen und den Vortrag „Was muß der Übungsleiter und Vorturner wissen?“.

# Was muß der Übungsleiter und Vorturner wissen?

**Sinn — Zweck — Wert — Nutzen!**

## Aufgaben der Leibesübung des Kindes:

**Die notwendige körperliche Betätigung zur Förderung der Gesundheit** und (Körper in Ordnung beeinflusst die Gesundheit) **Wachstumsanregung.** (Wie wirkt Wachstumsanregung biologisch?)

### Zur Förderung der Gesundheit dient:

Viel Bewegung zur Anregung des Blutkreislaufes,  
zur Anregung des gesamten Stoffwechsels.  
zur Kräftigung der Lungen (Atemtätigkeit),  
zur Kräftigung des Herzens (Ausdauer).  
zur Erziehung zu richtiger Atmung,  
zur Erziehung zu richtiger Haltung (sehr wichtig!),  
zur Erziehung zu freien natürlichen Bewegungen.  
Gesundheit ist Ausdruck der Schönheit!

### Wachstumsanregung ist nötig!

Hier handelt es sich hauptsächlich um die Entwicklung der lebenswichtigen Organe: **H e r z — L u n g e n.** (Warum?)  
Nur die Organe, die arbeiten (zu Leistungen gezwungen werden), entwickeln sich voll zur höchsten Leistungsfähigkeit.  
Wenn nun die Entwicklung regelmäßig vor sich gehen soll, muß der Körper durch ausreichende Inanspruchnahme die nötige Wachstumsanregung erhalten. (Folgerungen für den Betrieb.)

### Die Kinder bringen allerlei Schäden mit!

Schäden aus dem Vorschulalter: Haltungsschwächlinge, Vererbungsschäden,  
Sitzschäden aus der Schule: Rückenschwäche,  
Schäden aus den Wohnungs- und Lebensverhältnissen.  
(Allgemeine Folgerungen für: Betrieb — Qualität.)

### Übungsbedürfnis des Kindes:

Der Drang zu viel Bewegung ist jedem gesunden Kinde angeboren.  
Stillsitzende Kinder — wenn andere herumtollen — sind meist krank.

Die körperliche Verfassung eines großen Teiles der Arbeiterkinder verlangt von uns, den Bewegungsdrang zu unterstützen.

### Leibesübungen

müssen in allerfrühester Jugend beginnen, zu einer notwendigen und lieben Lebensgewohnheit werden, sind so nötig wie Essen, Trinken und Schlafen, erhalten, stetig fortgesetzt, die Frische und Spannkraft des Körpers bis in das hohe Alter, sind dadurch, daß sie beitragen, den Körper in Schuß zu erhalten, ein Vorbeugungsmittel gegen Krankwerden; nur der Gesunde kann sich voll seiner Jugend und seines Lebens freuen.

## Gymnastik — Leibesübung

ist **Körperschulung**, die im Menschen die funktionellen und allgemeinen Kräfte entwickelt und heranbildet und so den menschlichen Körper zum Träger nicht nur der leiblichen, sondern auch der seelischen und geistigen Werte macht.

### Sie sucht

die Alltagsbewegungen zu verbessern (Oekonomie der Kraft), richtige Bewegungen zu erreichen, die Gesamtmuskulatur zu stählen, den Willen und die Fähigkeit zur Konzentration zu schulen, Gesundheit und Schönheit zu fördern.

### Erhöhte Tätigkeit bringt:

Stoffwechsel — Körperaufbau — Kräftigung, größeren Verbrennungsprozeß (Verbrauch) im Muskel, größeren Sauerstoffbedarf, stärkere Durchblutung — also bessere Ernährung — des Muskels, größere Ausscheidung von verbrauchten Stoffen — also gesteigerten Stoffwechsel.

### Zur Praxis:

Spannung: Spannungsübungen sind Muskel- und Gelenkarbeit zur Kräftigung.  
Nach Spannung muß Entspannung folgen: Durchblutung freigeben und Reaktionsfähigkeit steigern.  
Reine Kraftübungen sind im Kindesalter auszuschließen.  
Pressung: Übungen (Kraft-), die nur mit Pressung möglich sind, sind auszuschließen.  
Dauerübungen nur in vernünftigem Maße.  
Kurze Höchstleistungen mit nachfolgender Entspannung sind vorzüglich.

Körperschädigende Uebungen (Brücke, Laube, Nesthang eng) sind auszuschließen.

**Halte** ist eine Uebungsform (Hochhalte etc.).

**Haltung** hingegen ist der Gesamtausdruck des Körpers.

**Haltungsübung** ist nur selten eine „Halte“.

**Begriff:** Die Haltung kann nur dann schön, gut, richtig sein, wenn die Voraussetzungen — die nötige Kraft des haltenden Muskel- und Bänderapparates — vorhanden ist. Deshalb muß diese Kraft erreicht werden.

Alle Uebungen, die den Muskelapparat kräftigen, sind demnach als Haltungsübungen im weiten Sinne aufzufassen.

Für eine schöne, aufrechte Haltung sind die **langen Rückenmuskeln verantwortlich**; diese sind bevorzugt in Anspruch zu nehmen und zu üben.

### Gute Haltung:

Erkläre den Kindern Notwendigkeit und Nutzen derselben.

## Aufbau des Übungsabends.

Um eine grundsätzlich einheitliche Arbeitsweise zu erhalten, wird ein einheitlicher Grundplan vorgeschlagen. Die Reihenfolge der Teile:

### Gymnastik — Geräteturnen — Völkerballspiel.

(Die Reihenfolge kann nach den Bedürfnissen verändert werden.)

### Der 1. und 6. Teil sind einheitlich verpflichtend!

**Kürturnen** . . . . . Kürturnen soll nur dann zugelassen werden, wenn genügend Vorturner zur Beaufsichtigung zur Verfügung stehen — sonst ist abzuraten.

**1. Das Antreten** . . . . . a) „Achtung!“-Anruf (siehe Ordnungsübungen) — unerbittlich auf Einhaltung beharren,  
b) mit der Formation wechseln.  
c) klare Größeneinteilung treffen.

Gruß: „Freiheit!“ . . . . . Der Leiter spricht vor: „Wir grüßen zu Beginn unserer Arbeit mit“ . . .  
Leiter und Kinder grüßen: „Freiheit!“

- Das Lied . . . . . Kampflied oder Marschlied.  
Kampflied im Stand am Orte.  
Marschlied im Marsch auf der Umzugsbahn.
2. Flotte einleitende Arbeit . . . Siehe „Vorturner“ Nr. 5-1937.  
Ordnungsübungen, Laufschiule.  
Heitere Bewegungen: Wettkämpfe, Spielformen.  
Schritt- und Hüpfübungen.  
Vorschule von gymnastischen Aufgaben.
3. Gymnastik, Körperschule . . . Siehe Kursarbeit.  
M ä d e l : Tänzerische Gymnastik (Singspiel), Tanz.
4. Geräteturnen . . . . . Angepaßt der Jahreszeit:  
Ungünstige Zeit (Wetter, Temperatur) im Turnsaal.  
Im Sommer wo möglich im Freien.  
Geräteturnen siehe Kursarbeit.  
Leichtathletik sinngemäß pflegen.
5. Völkerballspiel . . . . . Verpflichtender Turnstundenteil!  
a) in geeigneten Turnsälen,  
b) wenn im Turnsaal unmöglich, dann sinngemäß in einem entsprechenden Ausmaße auf einem geeigneten Platze durchführen.
- Das Neckspiel . . . . . Wie bisher.
6. Singen . . . . . Singen ist ein Hauptbestandteil unseres Programmes für die Kinderturnstunde. Es sind zu singen:  
Kampflieder, soweit sie für die Kinder geeignet sind,  
Marsch- und Wanderlieder, Lagerlieder,  
Volkslieder,  
heitere Lieder.  
Jede Turnstunde ist mit einem **Marschliede** zu eröffnen.

In jeder Turnstunde ist — etwa zum Schluß — ein Halbkreis aufzustellen und ein oder mehrere Lieder zu üben. Wenn möglich ein Musikinstrument zu Hilfe nehmen. Gute Aussprache u. guten Klang schulen.

**Konferenz** . . . . . Vor dem Abtreten ist mit den Kindern eine „Konferenz“ zu halten, in der der Turnabend besprochen werden kann, außerdem neue und künftige Arbeiten, Wanderungen etc.

## Ordnung!

Der Leiter und Vorturner wird die vielfältigen und hohen Anforderungen nur dann erfüllen, wenn er das Allerwichtigste einer geordneten Betriebes durchsetzt:

### Ordnung!

Es ist durchaus nicht Freiheit, wenn alles drüber und drunter geht. Die Freiheit ist mehr eine geistige, vom sittlichen Ernst getragen. Die Form muß trotzdem streng sein.

Aber: Nicht die Form, sondern der Geist ist das Wichtigste!

### Ordnungsübungen:

Eine Gemeinschaft muß auch als geschlossene Abteilung leicht beweglich sein können.

Rasches sicheres Einordnen muß aber anerzogen und geübt sein, sonst unmöglich. (Siehe: Demonstrationen, Aufmärsche usw.)

Aber: Nicht nur Uebung, Training, Drill, sondern der Geist der Abteilung muß die Zucht und Ordnung sichern.

Der Vorturner muß aber die notwendigen Formen beherrschen.

### Kommando — Befehl:

1. Bevor du ein Kommando gibst, muß „Achtung!“ und absolute Ruhe und Aufmerksamkeit sein.

2. Jedes Kommando muß sicher und klar sein. (Es ist immer vorteilhaft für den Leiter, für die Turner, wenn der Leiter bei einem Kommando die Richtung zeigt.)

3. Leiter, Kommandant, muß was können, sehen lernen, abschätzen können, selbst größte Ruhe bewahren.

Er muß konsequent verlangen — nicht zufrieden nachgeben.

Aber: Gute Methode anwenden (unterstützende).

Gut erklären und nur bei Ruhe kommandieren.

## Disziplin:

Zucht und Disziplin heißt für uns nicht Unterjochung, sondern Anleitung zu

klaren Entscheidungen,  
Straffheit und Geschlossenheit,  
Verantwortungsgefühl,  
Pflichttreue,  
Einordnen und Unterordnen,  
Durchsetzung am rechten Ort zur rechten Zeit.

Disziplin ist nicht Unterrichtsgegenstand, sondern Unterrichtsgrundsatz.

Die Militärordnung sagt: „Disziplin ist die bewußte Unterordnung des eigenen Willens unter einen höheren verantwortlichen Willen. Ist das stolze Bewußtsein des Soldaten, daß er sich ohne Einschränkung in den Dienst der Gesamtheit stellt, und daß dies menschlich gut und schön ist.“

Wir können diese Gedanken auf unsere Verhältnisse übertragen und dabei unsere Beschlüsse als den höheren Willen einer Gesamtheit auffassen. Zur Durchführung unserer Beschlüsse hat die Gesamtheit Funktionäre gewählt, welche die Beschlüsse in die Tat umzusetzen und über die Einhaltung zu wachen haben.

**Disziplin hängt von der Persönlichkeit des Leiters ab!** Wie er sie verlangt, so ist sie.

## Ordnungs-Übungen — Befehle — Kommando — Kommandant.

Wir brauchen Ordnungsübungen, um:

1. Den Übungsbetrieb geregelt abwickeln zu können,
2. Abteilungen und Massen sicher und rasch bewegen zu können,
3. Aber: Die nötigen Ordnungsübungen müssen anezogen, das heißt von allen sicher und gut beherrscht werden.

Zur Durchführung sind Befehle und Kommandos notwendig:

Durch einen Befehl werden sie angeordnet.

Durch ein Kommando werden sie ausgeführt.

Kommandos müssen einfach, klar, deutlich sein, ruhig gegeben werden.

Kommandant muß „dienstfordernd“ sein, sicher, ruhig, muß wissen, was er will; darf nur Qualitätsausführung anerkennen und unter keinen Umständen lässige, falsche, schlampige Ausführung dulden.

## Einfache Formationen:

1. Die „Reihe“ (nicht mehr Stirnreihe): . . . . .  
2. „Zweierreihe“ (2 Reihen hintereinander):  
3. „Dreierreihe“ (3 Reihen hintereinander):
- b) 1. Die „Säule“ (nicht mehr Flankenreihe): . . . . .  
2. „Zweiersäule“ (2 Säulen nebeneinander): . . . . .  
3. „Marschkolonne“ (3 Säulen nebeneinander):

## Antretungsarten:

1. „Dicht“ — Armföhlung (Tuchföhlung) mit dem Nachbar.
2. „Eng“ — Linker Arm Hüftstütz, Armföhlung.
3. „Normal“ — Linker Arm in Seithalte, die Hand wird auf die Schulter des Nachbarn aufgelegt.

## Ausrichten (auch für das Antreten):

Kommando: „Rechts rieht — euch!“  
Erster (rechter Flügelmann) Kopf geradeaus.  
Alle anderen Kopf nach rechts wenden — ausrichten!  
Der Leiter hat die Richtung zu kontrollieren.

## Reihe:

Alle heben den linken Arm seit.

## Zweierreihe:

Alle in der ersten Reihe heben den linken Arm seit.  
Der rechte Flügelmann der zweiten Reihe hebt den linken Arm vor, alle anderen (zweite Reihe) richten sich nach vorn und rechts aus.

## Dreierreihe:

Alle in der ersten Reihe heben den linken Arm seit.  
Die rechten Flügelmänner der zweiten und dritten Reihe heben den linken Arm vor. Alle anderen (2. und 3. Reihe) richten sich nach vorn und rechts aus.

## „Gerade — schaut!“

Der Kopf wird geradeaus gerichtet, die linken Arme mit leichtem Anschlag an die Oberschenkel anlegen.

### In der „Säule“:

( ) Alle heben den linken Arm vor.  
( ) Kommando: „Nach vorn — richt euch!“  
( ) Alle heben den linken Arm vor, Fingerspitzen berühren die Schulter des Vordermannes (Daumen oben).

### „Zweiersäule“:

( ) 1. Säule tritt an, genau wie vorher.  
( ) 2. Säule tritt rechts neben die 1. Säule. Der „Erste“ nimmt Abstand durch Seitheben des linken Armes, alle anderen richten sich nach links und nach vorn aus.

### „Marschkolonne“:

( ) „Mittlere Säule“, auf den Leiter aufgedeckt, nimmt Abstand durch Vorheben des linken Armes.  
( ) Der 1. Mittlmann hebt den linken Arm zur Schulter des 1. der linken Säule.  
( ) Der 1. Mann der rechten Säule hebt den linken Arm zur Schulter des Mittlmannes.  
( ) Alle anderen der linken und rechten Säule richten sich zur Mittelsäule und nach vorn aus.

### „Arme — ab!“

Alle senken die Arme mit leichtem Anschlag an die Oberschenkel.

### „Achtung!“

heißt: Straff und ruhig stehen — bei Anruf Blick auf den Leiter — in der Abteilung Blick geradeaus — Fersen geschlossen — Hände gestreckt an den Oberschenkeln, seitlich — Kopf frei gehoben — Körper etwas vorgeneigt.

### „Ruht!“

heißt „ruhen“, angewendet im Stand, beim Marsch, Lauf. Rechter Fuß vorgestellt, Körper entspannt, Arme lose an den Rücken. — Bei „Ruht!“ ist Sprechen nicht erlaubt. Beim Marsch ist lockeres Marschieren erlaubt — wenn angeordnet, singen — Marschordnung und Gleichschritt ist beizubehalten.

### „Ruht!“ — „Frei!“

Bei diesem Kommando ist Sprechen erlaubt, die Kleider können gerichtet werden, auf dem Marsche kann geraucht werden. — Singen. — Marschordnung und Gleichschritt wird beibehalten.

### „Ohne — Schritt!“

Die Marschordnung wird beibehalten, der Gleichschritt aber aufgegeben, alle Erleichterungen wie bei „Frei!“.

## Zuerst wieder Ordnung!

Nach Schluß eines Marsches „ohne Schritt“ bringt man die Abteilung vorerst in Ordnung: „Die Ersten kurzen Schritt!“ Alle Bequemlichkeiten einstellen; wenn wieder durch Gleichschritt Ordnung ist, erst dann das Kommando: „Voller Schritt!“ Der Kommandant soll niemals einen ungeordneten Haufen ein anderes Kommando geben als: „Achtung!“ Erst dann weiter!

### „Antreten!“

Angabe der Formation.  
Geschieht im Schellschritt oder Laufschrift und völlig lautlos; Sprechen unbedingt unterbinden, darf erst bei „Frei!“ sein. Der erste Schritt zum Antreten scharf markiert. Vor dem Kommando ist „Achtung!“ zu rufen. Alle drehen sich zum Kommandanten und erwarten aufmerksam die nächsten Kommandos.

### „Abtreten!“

Die ganze Abteilung macht einen gleichmäßigen Schritt vorwärts und jeder einzelne verläßt dann schnell die Einteilung. Aber — Kommandant — ehe du abtreten läßt, mußt du die Abteilung in beste Ordnung bringen und ausrichten lassen. Das bist du deinem Ansehen als Funktionär schuldig.

## Wendungen.

### „Rechts — um!“ („Links — um!“)

Drehen auf der rechten Ferse, Abstoß mit der linken Fußspitze. Anstoß aus dem Schultergürtel, Arme bleiben angelegt. Nach einem Moment Pause wird der linke Fuß leicht hörbar angezogen.

### „Kehrt — euch!“

1. Auf der linken Ferse drehen — rechts abstoßen und rasches Schrägückstellen rechts auf die Fußspitze.  
2. Rasches Beiziehen des rechten Fußes.  
Bei „ganzem Kommando“ wird das genau so ausgeführt mit dem kleinen Moment Pause.

### „Kehrt — euch!“ beim Marsch:

Die Kommandos werden beim Niedersetzen des  
| linken | (rechts) | linken | Fußes gegeben.  
| „Kehrt“ | . . . . . | „euch“ |

Der rechte Fuß schreitet nochmals mäßig vor und beim Niedersetzen des rechten Fußballens erfolgt die rasche halbe Drehung links — und mit dem Drehen wird auch schon der linke Fuß zu neuem Auschreiten gehoben.

Der erste Schritt muß fest markiert werden.



### „Kehrt — euch!“ beim Laufen:

Das „euch!“ erfolgt beim Niedersetzen des linken Fußes, dann folgt noch ein Laufschrift rechts vorwärts, erst dann mit vier Laufschrift am Orte halbe Drehung links — l. r. l. r. — und dann mit dem linken Fuße wieder vorwärts laufen in der neuen Richtung.

### Der Marsch!

Begriff: Vorwärts und rückwärts.

Marsch muß wuchtig — rauschend — mitreißend sein. Es darf kein Gehen sein.

Ruhe! Straffe Haltung! Ausdruck, etwas zu wollen, zeichnet eine gut marschierende Abteilung aus!

Kommando: „Marschieren — marsch!“ Die Abteilung muß bei „Marschieren“ scharf konzentriert sein, neigt sich leicht vor, erster Schritt fest markiert.

„Kurzer — Schritt!“ ist ein mäßiger Stampfschritt von etwa 30 cm Länge.

„Voller — Schritt!“ Kommando auf den linken Fuß — rechts noch ein kurzer Schritt, dann links voll heraus.

Marschordnung: Nie darf eine Marschformation sich nach den Seiten öffnen. Die Abteilung muß immer dicht geschlossen bleiben.

Funktionär, dulde das nie! Es ist unbedingt verboten, breit offen zu marschieren.

### „Laufen — lauft!“ (Laufen: Arme beugen!)

Aus dem Marsch: Jedesmal beim Niedersetzen des linken Fußes — der rechte Fuß macht dann noch einen Schritt vorwärts, der zugleich als Absprung gilt, dann folgt der erste Laufschrift links.

### Aus dem Lauf marschieren: „Marschieren — marsch!“

wieder jedesmal auf den linken Fuß kommandieren; es erfolgt dann noch ein Laufschrift rechts und dann Marschschritt links vorwärts — fester Schritt!

### „Halten — halt!“

linker Fuß	rechter Fuß	linker Fuß
„Halten“	.....	„halt“!

Es folgt dann noch Vorschrift rechts und kurzes rasches Schlußstellen links in die Achtungstellung.

### Halten aus dem Lauf: „Halten — halt!“

linker Fuß	rechter Fuß	linker Fuß
„Halten“	.....	„halt“!

Es folgen dann noch drei kurze bremsende Laufschrift — r. l. r. — und kurzes Schlußstellen links in die Achtungstellung.

### „Der Erste — halt!“, „Erste Reihe — halt!“

ist anzuwenden, wenn eine geschlossene dichte Aufstellung erfordert wird.

## Gymnastik — Körperschule — Freiübungen.

### Forderung an die Techniker:

1. Einwandfreie Kenntnis der Grundformen:
  - a) Turnsprachlich,
  - b) Ausführung.
2. Hundertprozentige richtige Ausführung, um die beabsichtigte Wirkung zu erreichen: genügende Ermüdung (niemals Erschöpfung).
3. Kenntnis einer geschickten Methode, um zwangsläufig die Grenzen der Bewegungsmöglichkeit zu erreichen.
 

Ziel: Totalität — Mitwirkung des ganzen Körpers.
4. Kenntnisse für die Uebungsauswahl für den regelmäßigen Betrieb.

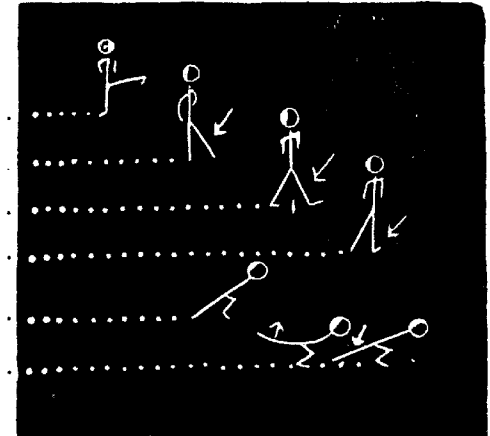
### Grundformen:

Bei den Grundformen muß von vornherein (vom Kind und Erwachsenen) die richtige Ausführung, die richtige Haltung, volle Kraftleistung verlangt werden.

Voraussetzung: Beherrschung durch den Techniker.

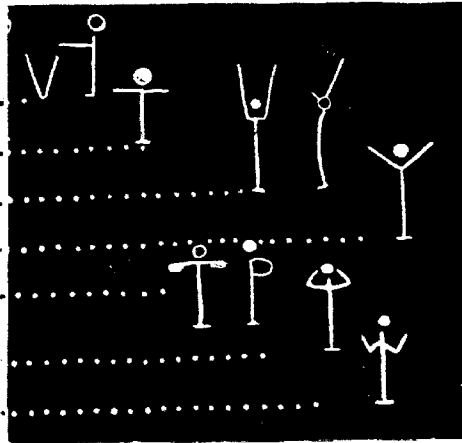
### Beine:

- Spreizen . . . . .
- Stellen . . . . .
- Schreiten . . . . .
- Treten . . . . .
- Ausfall . . . . .
- Auslage . . . . .



## Arme:

- Vorhalte . . . . .
- Seithalte . . . . .
- Hochhalte (Blick!) . . . . .
- Schräghalte . . . . .
- Schlaghalte . . . . .
- Nackenhalte . . . . .
- Beugehalte . . . . .



## Die Hochhalte:

**Haltung:** Die Arme leicht geöffnet und so weit als möglich hinter die Ohren zurückdrücken. Die Hochhalte ist eine unwillkürliche Atemübung und es ist zweckmäßig, immer ein Einatmen damit zu verbinden; sie bewirkt weiter eine starke Streckung des ganzen Körpers und Hebung des Brustkorbes. Die Hochhalte sollte zu dem ständigen Übungsschatze des Turnwartes gehören, denn dieselbe leistet durch die oben kurz genannten Eigenschaften eine bedeutende Hilfe für die Erziehung zu guter Haltung und vermehrt die Beweglichkeit der Schultergelenke und Schulterblätter.

**Unbedingte Forderung:** Zu jeder Hochhalte muß der Kopf leicht in den Nacken zurückgelegt und der Blick nach oben (auch zur Haltungskontrolle) auf die Hände gerichtet werden.

## Die Seithalte:

- a) Mit Risthalte — grundsätzlich,
- b) mit Kammhalte der Hände — muß angegeben werden.

Langsames Ausbreiten der Arme aus der Vorhalte in die Seithalte kann ebenfalls, weil brustweitend, als gute Atemübung verwendet werden. Welche Halte ist vorzuziehen? Die Risthalte oder die Kammhalte? Die **K a m m h a l t e**! Die Kammhalte bewirkt eine starke Drehung des Oberarmes und dehnt die Brustmuskeln bedeutend mehr als die Risthalte. (Die ausgiebige Wirkung der Kammhalte kann man sofort erkennen, wenn man die Hände einigemal aus der Rist- zur Kammhalte dreht.) Auch bei der Seithalte

müssen die Arme weit zurückfedern. Um dies zu erreichen, müssen die Brustmuskeln leicht dehnbar sein. Die Dehnbarkeit dieser Muskeln fördern wir wieder durch ausgiebige Dehnungs- und Lockerungsübungen.

Seitfedern aus der Vor- oder Schlaghalte ist sehr zu empfehlen.

## Spreizen:

Spreizübungen sind wertvoll für die Hüft-, Bein- und Bauchmuskeln.

Vorspreizen kann man fast bis zur Waagrechten (das Einknicken des Standbeines muß aber vermieden werden).

Seitspreizen geht im allgemeinen nicht so hoch; wichtiger als die Höhe ist hier, daß Rücken und Bein einen schönen Bogen machen, das heißt, daß das Bein etwas nach hinten gespreizt werden soll.

Rückspreizen ist zum Teil schon als Rückenübung anzusehen, es ist am besten mit Vorhochschwingen zu verbinden.

## Zur Klarstellung des Stellens, Schreitens, Tretens:

Der Unterschied zwischen den drei Bewegungen ist noch nicht überall ganz klar. Eine Klarstellung ist aber nötig, weil in Festübungen oder in Übungsbeispielen aus Turnbüchern eine dieser Bewegungen vorkommen kann und eine Falschausführung leicht möglich ist.

1. Beim **Stellen**, zum Beispiel **Vorstellen** links, bleibt das Körpergewicht auf dem rechten Bein, das linke Bein wird auf den Kleinzehenrand vorgestellt, die Ferse etwas nach einwärts, also nach rechts, gedreht, von den Zehen bis zur Hüfte ist das Bein gestreckt und die Muskeln sind gespannt.
  2. Beim **Vorschreiten** ist das Körpergewicht auf beiden Beinen, beide Füße stehen fest auf.
  3. Beim **Vortreten** wird das Körpergewicht auf das vortretende Bein übertragen, das hintere Bein ruht nur noch ganz leicht auf der Zehenspitze, der ganze Körper ist fein nach vorn durchgezogen.
  4. Das **Stellen, Schreiten oder Treten** geschieht immer mit hohem Anschwingen (Anspreizen) des betreffenden Beines.
- Stellen, Schreiten, Treten sind lautlos auszuführen.

## Ausfall:

**Ausführung:** Entsprechendes Spreizen und lautlos niederfallen, mit einem kurzen Wippen den Fall aufhalten. Der Ausfall ist eine vorzügliche Beinübung, aber nur dann, wenn er wirklich weitausgreifend und dehrend ist. Grundsatz ist: **Leicht, leise, locker.**

Weiters gilt auch hier der Grundsatz, daß Bewegung besser als Halte ist. Als Beinübung wirkt der Ausfall besonders gut als Steigerungform, also:

Beginn mit einem kurzen Seittreten und leichtem Kniewippen, sofort zurück und wieder Spreizen und einen wippenden Ausfall mit demselben Beine, nur etwas weiter, und so fort, bis der Ausfall weit und dehnend geworden ist, das heißt bis das Gesäß über die Ferse des Ausfallbeines kommt.

Das gleiche gilt von der Auslage.

#### Was muß nun der Turnwart können,

um alle diese Halten von allen richtig zu erreichen, ohne viel herumszureden und herumzurichten an denjenigen, die es nicht gut machen, ohne sich zu ärgern, ohne eventuell gar zu schimpfen?

1. Mit einem Blick übersehen, was falsch ist und warum es falsch gemacht wird.
2. Sofort die richtige Methode wissen, mit der er die richtige Ausführung erreicht bzw. zwangsläufig erreichen muß. (Er darf also nicht schimpfen oder bloß ermahnen, wenn er sieht, daß beispielsweise die Seithalte nicht richtig gemacht wird, sondern er läßt sofort zwanzigmal Seitfedern ausführen, und dann wird es gewiß gehen.)
3. Soll der Turnwart seinen Leuten immer wieder mit wenigen Worten Wert und Wirkung einzelner Übungen erklären, damit unsere Turner, Turnerinnen und Kinder nach und nach zu bewußt Körperkulturtreibenden erzogen werden.

Er soll seinen Leuten eigentlich nichts lernen, sondern soll durch Zweckerbeit helfen, gesunde und damit schöne Körper zu formen.

#### Bewegung:

Heben — langsam, zügig, mindestens in zwei Zeiten.

Schwingen — rasche Bewegung in einer Zeit.

Schlag — Druck — Zug — Spannung — Lockerung.

## Übungsaufgaben — Übungsauswahl!

**Ziel: Durcharbeitung** des ganzen Körpers zur Allseitsausbildung.

Der Koch, der eine Speise kochen soll, muß wissen, welche Grundstoffe verwendet werden müssen, und muß die Grundstoffe kennen.

Der Übungsleiter hat die Aufgabe, den ganzen Körper durchzuarbeiten.

Dazu brauchen wir leicht übersichtliche Anhaltspunkte für die Übungsauswahl (ohne Uebersicht keine zielklare Arbeit, nur ein Herumtasten).

## Schema der 7 Punkte.

Hauptgesichtspunkte für den Ansatz der Körperschule:

1. Füße — Fußübungen sehr wichtig, Gewölbekräftigung.

2. Hüftgelenk — Becken.

Übungen für das Hüftgelenk und seine Muskeln.

Alle Übungen, die das Hüftgelenk tüchtig in Anspruch nehmen, wie Gehen, Laufen, Springen, Steigen, Hockübungen an den Geräten usw. (Die richtige Einstellung des Hüftgelenkes wird oft dadurch verhindert, daß Muskeln an der Rückseite gekürzt sind oder daß das Hüftgelenk steif ist; die betreffenden Muskeln müssen daher gedehnt werden und geschmeidig machende Übungen sind anzuwenden.) Von der Geschmeidigkeit der Hüftgelenke hängt zum Großteil gefällige Bewegung ab. Hüftbewegung ist unseren Frauen fast gänzlich verlorengegangen.)

3. Wirbelsäule:

Übungen für die Wirbelsäule und ihre Muskeln.

Die Wirbelsäule kann man beugen, strecken, drehen, drehbeugen, kreisen, alle fünf Bewegungen gehören zu den wichtigsten Rumpfübungen und dürfen in keiner Turnstunde fehlen.

Der Schmeidigung der Wirbelsäule dient das Beugen und Drehen, der Kräftigung das Senken.

Die Beugung ist vielseitiger und wertvoller, weil Geschmeidigung und Kräftigung damit verbunden sind.

Die Wahrscheinlichkeit der richtigen und wirkungsvollen Ausführung vieler Rumpfübungen, besonders des Rumpfdrehens, ist im Knien, Sitzen (Liegen) größer als im Stehen, ist daher vorzuziehen.

4. Schultergürtel:

Übungen für den Schultergürtel.

Besondere Übungen für den Schultergürtel sind ebenfalls sehr nötig. Steife Schultern geben den Ausdruck der Unbeholfenheit (siehe Drehungen, Rückschauen usw.). Herabhängende Schultern geben ein Bild nachlässiger Haltung und behindern ein ausgiebiges Durchlüften der Lungen. Schließlich sind aber alle Übungen, die für die Beweglichmachung des Schultergürtels verwendet werden, zum Teil auch Übungen, die die Rücken-, Brust- und Zwischenrippenmuskeln kräftigen.

Alle Übungen, die das Schultergelenk tüchtig in Anspruch nehmen: Heben, Senken, Rollen, Kreisen, Armschwünge, Federn, Liegestütz.

## 5. Vorderseite — Bauchmuskelübungen — Brustmuskelübungen:

### Übungen der Vorderseite für die Verbinden zwischen Becken und Brustkorb.

Die Kräftigung der Bauchdecke gehört ebenfalls zu den wichtigsten Aufgaben. Hierher gehören alle Bauchmuskelübungen. Auch das Rumpfdrehen ist zum Teil eine Bauchmuskelübung, weil durch das Drehen die schrägen Bauchmuskeln gekräftigt werden.

Bei der Einstellung (Grundstellung) des Körpers muß es also heißen:

Wirbelsäule strecken, Kopf hoch tragen, Schultern frei hängen lassen, die Arme hängen frei herab. Eine schöne Grundstellung erreichen wir durch ausgiebige Schmeidigung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur, nicht aber dadurch, daß wir verlangen: Bauch hinein, Brust heraus, Schultern zurück.

Das Endziel und der Erfolg gewissenhaft betriebener Rumpfübungen ist ein wohlgeformter Körper und durchgebildete Muskulatur, richtige Einstellung (gute Grundstellung), natürliche Haltung und Freiheit der Atmung.

Allseitige Rumpfübungen, sei es nun an den Geräten oder in Form von Trainings- und Lockerungsübungen, müssen zu dem ständigen Übungsschatze eines jeden Turnwartes aller Abteilungen gehören. Wenn der Turnwart einmal den Wert und die Notwendigkeit dieser Übungen kennen und schätzen gelernt hat, ist es ein Leichtes, in den Turnstunden frei zu schaffen; große Vorbereitungen sind dazu nicht nötig, er braucht keine 16zeitigen Übungsgruppen sich vorzubereiten, sondern nur einfache Schulformen (Lebensformen, Spielformen), aber in vielfacher Wiederholung zu verwenden. Der Turnwart braucht sich nur vor Augen zu halten, daß der Körper von unten bis oben durchzuarbeiten ist, und er wird jederzeit das Richtige für seine Schüler finden.

## 6. Lauf und Sprung:

Stärkung der Organkraft (Lungen — Herz).

Als aktive Atemübungen. (Was gehört hierher?)

Alle Übungen, welche die Lunge zur vermehrten Arbeit, zur umfangreichen Atmung zwingen.

## 7. Passive Atemübungen:

Willkürliches tiefes Ein- und Ausatmen (in frischer Luft), wobei die größere Betonung auf das Ausatmen zu legen ist (fest blasen).

## In jeder Übungsstunde

müssen diese 7 Punkte irgendwie verarbeitet werden, weil dann  
1. das Ziel weitgehend erreicht wird,  
2. die Stoffauswahl einfach ist.

## Zur Übungsabänderung:

Die Übungsformen aller 5 Punkte können in folgendem Verhalten ausgeführt und damit ungemein mannigfaltig und abwechslungsreich gestaltet werden:

im Stand  
in der Bewegung vom Ort  
im Knien  
im Sitzen  
im Liegen

weilers: schwunghaft  
zügig — straff  
locker — entspannt  
federnd — wippend

## Die Arbeitsweise:

Übe einfach, ohne Künstelei, natürlich

1. die Einzelformen der 5 Punkte als Training ausgiebig durch,
2. zu Schulungs- und Gewöhnungszwecken (Festübungen) auch „Serien“.

Serienschema: a — b — c

## Beispiel:

1. Heben in den Zehenstand mit federndem Seitschwingen der Arme.
  2. Rückbewegung.
  - 3.—8. Wiederholungen.
1. Tiefes Kniebeugen, die Hände stützen zwischen den geöffneten Knien auf dem Boden.
  2. Rückbewegung.
  - 3.—8. Wiederholungen.
- Soll immer Bewegung vom Ort sein — die Bewegung in den Raum tragen:
    - 1.—4. Vier Schritte vorwärts gehen.
    - 5.—8. Vierteldrehung links mit vier Federhüpfen am Orte.
    - 1.—8. Noch dreimal wiederholen.Oder für Mädchen im Paar:
    - 1.- 8. Laufen im Rad rechts.
    - 9.-16. Laufen im Rad links.
    - 1.-16. Nochmals wiederholen.

Steigerung zu: A — B — C

- a) ein einfaches Motiv . . . 8 Zeiten lang — auch 16 Zeiten,
- b) ein Kontra-Motiv . . . 8 Zeiten lang — auch 16 Zeiten,
- c) ein Bewegungsmotiv (vom Ort) 16 bzw. 32 Zeiten.

Reihenfolge: a — 8 Zeiten,  
b — 8 Zeiten,  
a — 8 Zeiten,  
b — 8 Zeiten,  
c — 32 Zeiten, genau so lang wie a-b-a-b.

Steigerung: In der Regel das Grundmotiv a—b—c  
in Kraft oder Übungsumfang im Raum steigern bis total.

Gesamtfolge: a — b — a — b — c  
A — B — A — B — C hintereinander.

#### **Akuratesse durch den Leiter und in der Ausführung:**

Der Leiter muß sehen lernen, darf schlampige, faule, nachlässige Ausführung nicht dulden.

Er muß schlechte Ausführung sofort durch neuerliche Übung ausmerzen. Er muß die Übenden durch seine Arbeitsweise, durch gegenseitige Vorführungen zweier Gruppen zur Erkenntnis von guter und schlechter Ausführung erziehen.

Die Übungen dürfen kein bloßes Nachmachen sein, sondern jeder Übende soll sie aus sich heraus schaffen lernen.

#### **Zur Leitung:**

Gut erklären, gut zeigen, langsam in den Bewegungsgang einführen.  
Durch Zuruf unterstützen.  
Takt Hilfsmittel nicht unangenehm laut, sondern diskret verwenden.

**Unbedingte Ruhe, Aufmerksamkeit und eisernes Stillstehen** nach jeder Übung durchsetzen!

## **Geräteurnen.**

### **Grundsätzliches — Arbeitsziele:**

- a) Körperliche und gesundheitliche **Leistungsfähigkeit steigern.**
- b) **Richtige Vorschule** (Vorbereitung) für das spätere Kunstturnen.

### **Arbeitsweise:**

#### **1. Nütze die Zeit!**

(Vergeude sie nicht durch zu vieles Stehenlassen der Kinder.)

- a) Fördere die Griffestigkeit,  
kräftige die Armbeugemuskeln und die Stützfähigkeit,  
kräftige die Bauchmuskeln.
- b) Lerne den Kindern: Richtig an das Gerät gehen und zurück,  
sicher fassen — stützen — schwingen,  
die Turnsprache.

#### **2. Erziehe zu guter Haltung im Turnen:**

- a) durch Mehrung der Kräfte,
- b) durch Erarbeitung (häufiges Wiederholen) der Formen.

#### **3. Uebe eine Reihe von Grundformen,**

die ständig auf dem Übungszettel stehen und in jeder Turnstunde beachtet werden müssen — bis zur vollkommenen Beherrschung:

Körperstreckung im Hangstand, Sitz, Stütz,  
Schwingen im Hang, im Stütz,  
Gute richtige Niedersprünge aus: Sitz, Stütz, Hang, Stand,  
Schwung,  
Beugehang und Beinvorhalte.

#### **4. Uebe mutbildende Übungen:**

Hindernisturnen — Sprünge.

#### **5. Lasse keine Langeweile aufkommen!**

Sorge für flotte Arbeitsweise, freudvolle, heitere Einlagen (Salz in der Suppe — Rosinen im Kuchen).

#### **6. Entwickle und stärke den Mannschaftsgedanken,**

die Kameradschaftlichkeit:

- a) Gemeinturnen — Vereinswettturnen,
- b) Mannschaftsturnen mit Wertung,
- c) Mannschafts- und Riegenwettkämpfe (ernster u. heiterer Art).

#### **Die körperlichen Grundlagen unserer Abteilungen:**

Die Alters- und körperlichen Entwicklungsunterschiede innerhalb einer Abteilung sind meist sehr groß. Einheitliche Übungen meist nicht möglich. Daher:

1. Riegen mit annähernd gleich kräftigen Kindern  
Vorturnerfrage!?
2. Wenn Gemeinturnen notwendig, dann mit stufenweise  
gegliederten Übungen (Leistungsgruppen einteilen).

#### **Direkte Übungsmethode:**

(Es wird zuviel herumgenascht — erkläre!)

1. Erkläre auch den Kindern die Übung turnsprachlich u. sachlich.
2. Turne gut vor — zeige (langsam), worauf es ankommt.
3. Lasse dann flott nachturnen, ohne vorerst Wert auf Vollkommenheit zu legen. Lasse sie erst mit dem Bewegungsvorgang vertraut werden und ihn sicher erfassen.  
Das heißt: Turne mit allen die Übung zwei-, drei, viermal flott durch. — Dann erst

4. den Haltungsschliff anlegen: Unschöne Bewegungen, Ecken heraus Schälen und einzeln üben, ev. ganz primitiv zurückgehen. Weckung des Ehrgeizes — Wettbewerb. (Dauerüben — immer wieder!)

Es ist schwer, **eine allgemein zutreffende Abgrenzung** der Leistungsmöglichkeit für das kindliche Geräteturnen zu schaffen. Die Verhältnisse sind gar zu verschiedenartig. Die folgende Einteilung dürfte aber dem Richtigen ziemlich nahekommen:

1. **Beim Kleinkinderturnen der 6—8jährigen** kommt man ohne turnerische Hauptgeräte aus. Übungen auf der Matte, am Balken, an der Schwedenbank, Schwebekante und am kleinen Kasten dürften so viele Übungsmöglichkeiten bieten, daß keine Langeweile aufkommt — „Spielturnen“.
2. **Die 8—12jährigen** verlangen schon nach den Geräten. Für sie sind leichter vorübergehender Stütz, Auf- und Absitzen, Sitzwechsel und später einfache Sprünge das Gegebene. Das Gerät ist vorwiegend als Hindernis zu benutzen. Knaben leisten etwas mehr als Mädchen.
3. **Die 12—14jährigen** fangen das richtige Geräteturnen an. Dennoch sollen auch nur die besonders gut entwickelten Stützübungen am Pferd und Barren im mäßigen Umfange betreiben. (Manche Aerzte von Ruf wollen Pferd und Barren überhaupt aus dem Kinderturnbetrieb gestrichen wissen.)

## Stoffübersicht

(Aus: „Leibesübungen des Kindes“.)

### I. 11.—12. Lebensjahr:

**Reck** — kopfhoch:

Hocksturzhang, Liegehang, Knieaufschwung, Wellumschwung, Knieumschwung rückwärts, Anfangsformen des Beugehanges.

**Reck** — sprunghoch:

Streckhang, einfaches Schwingen, Hangeln, Beintätigkeit.

**Barren:**

Übungen im Seit- und Querliegehang, Liegestütz (vorlings und Grätschliegestütz), Waageliegen vorlings und rücklings, Seitsitz, Quersitz, Schwingen (?), Kehre, Wende, Uberschlag aus dem Knien und dem Grätschsitz.

**Bock:**

Aufknien, Aufhocken, Stand. Tiefsprünge, Mutsprünge, Grätsche.

**Pferd:**

Sitzübungen, gymnastische Übungen, Niedersprünge, Kriechen, Reiten, Rutschen, Laufen über das Pferd.  
Keine Spreizübungen!

**Kletterstangen:**

Klettern an einer und an zwei Stangen.

**Ringe:**

Schaukeln, Liegehang, Drehen, Beinbewegungen im Streck- und Beugehang.

**Senkrechte Leiter (Sprossenwand):**

Steigen aufwärts, abwärts, seitwärts, Tiefsprünge, Arm-, Bein-, Rumpftätigkeit im Hangstand, dasselbe im Streckhang.

**Schwebekante:**

Schwebegehen in verschiedenen Ausführungen, Ueberkriechen.

**Sprungseil:**

Einfaches Hüpfen — kurze Intermezzi einschalten.

**Schräge Leiter:**

Steigen an der Ober- und Unterseite, Umsteigen, freies Steigen, Übungen im Hangstand, Streck- und Beugehang, Hangeln.

### II. 13.—14. Lebensjahr:

**Reck:**

Aufschwünge (Knie- und Well-) am reichhohen und sprunghohen Reck, Wellumschwung, Knieumschwung vorwärts, Sitzumschwung rückwärts, Wolkenschieber am brust- bis kopfhohen Reck, Streckhangschwingen, Beugehangschwingen, Unterschwingen.

**Barren:**

Quer-, Schräg-, Grätsch-, Reitsitz. Wechsel in den Sitzarten, Kehre und Wende mit Viertel- und halben Drehungen, Schraubenaufsitzen, Unterarmstützschwingen mit Aufstemmen, Scheren, Schulterstand aus dem Sitz, Rollen aus dem Grätschsitz, Uberschlag aus dem Stützschwingen.

**Bock:**

Wie 11—12jährige, aber: Steigerung in die Höhe, Grätsche, Hocke, auch mit Federbrett, Uberschlag mit Stütz auf den Bock.

## **Pferd:**

Steigerung (11—12jähr.) in die Höhe und verschiedene Pferdstellungen, Seitensprünge und Vorübungen für die Längssprünge.

## **Kletterstangen:**

Klettern an einer Stange, Wanderklettern, Hangeln, Klettern am Tau, Klettern mit Ausweichen.

## **Ringe:**

Schaukeln mit Drehungen um die Längsachse am Ende des Vorschwunges, Knieliegehang, Hock- und Sturzhang.

## **Senkrechte Leiter, Schwebekante, Sprungseil:**

Steigerung der Formen des 11.—12. Lebensjahres.

Das angegebene Ziel im Geräteturnen ist im allgemeinen von Knaben und Mädchen zu erreichen. Wo die Verhältnisse es erfordern, ist es für die Mädchen weiter herabzusetzen. Das Wesentliche bleibt, daß alle Übungen in natürlicher Haltung ausgeführt werden.

## **Praktische Beispiele:**

### **Barren:**

Schraubenspreizen (siehe „Vorturner“).

- a) Schlechte Ausführung zeigen.
- b) Gute Ausführung zeigen — erklären, worauf es ankommt.
- c) Das, worauf es ankommt, xmal üben!
- d) Verbindungen des Schraubenspreizens üben (aus verschiedenen Sitzen und Lagen), Absitzen. Nur Qualität anerkennen!

Dazwischenschalten: Abwechslung, Erholung. Formen des Punktes 5: „Lasse keine Langeweile aufkommen!“.

### **Reck:**

Erarbeitung der Schwergewichtsverlegung — Schwerpunktausnutzung. (Knie-, Well-, Auf- und Umschwünge.)

**Der Weg zum Wellaufschwung für die weitausschauende Methode:**

- a) nötig:  
Armbeugemuskel, Bauchmuskel, Stützkraft. (Auf lange Sicht üben an Reck, Ringen, Leitern, Kletterstangen usw.)
- b) Vorübungen:  
Hangstand, Armbeugen, Armwippen, Beinheben, Spreizen, Drehungen,  
Seitstütz, Abschwingen, Niedersprünge, Wellabzug, Sturzhang, Hocksturzhang.

Ringel: Ueberdrehen, Hangstand, Nesthang an den Seilen, Sturzhang, Beugehang, Bauchmuskellübungen.

Klettern: Stärkung der Beugemuskelkraft.

Dann: Flotte Versuche, Schwerpunktheorie, Hilfsmittel, unterstützende Hilfe.

### **Pferd:**

Verwendung laut Stoffübersicht! Vorwiegend Sprunggerät.

### **Das Pferdspringen für Kinder (Knaben):**

Die Sprünge am Pferd seit und bis zu einem gewissen Grade auch am Pferd lang sind die eigentlichen Hauptformen im Pferdturnen der Kinder. Sie stellen die Grundschule dar.

Sechs Übungen sollen das Rückgrat des Pferdturnens sein, sie sollen immer wieder und so lange geübt werden, bis sie einwandfrei ausgeführt werden.

#### **1. Die Hocke:**

Der Unterschied zwischen Durchhocken, Ueberhocken und einer echten Hocke ist dabei scharf herauszuarbeiten. Bei der Hocke verbleiben die Hände keinen Augenblick zu lange auf den Pauschen oder auf dem Pferderücken. Es gibt nur ein Abspringen, Hocken und sofortiges Strecken.

#### **2. Die Flanke:**

Bei der Flanke muß der Körper vom Kopf bis zum Fuß parallel zum Pferd liegen, der freie Arm wird in die Verlängerung des Stützarmes hochgerissen. Es empfiehlt sich, die Flanke über auf das Pferd aufgelegte Gegenstände zu üben. Beim Ueberfliegen des Pferdes muß der Rücken gestreckt, d. h. leicht hohl sein.

#### **3. Die Kehre:**

Schon beim Absprung muß die richtige Kehrwendung — Rücken zum Gerät — eingenommen werden. Eine Kehre ist dann richtig und schön, wenn die Füße beim Ueberfliegen so hoch wie der Kopf liegen. Kehre über Gegenstände: Bälle, Filzhut usw.

#### **4. Die Wende:**

Zweckmäßigerweise geht die Übung der natürlichen Hockwende, d. h. eine halb gehockte Wende, voraus. Erst nach und nach muß getrachtet werden, das Hohlkreuzüberliegen zu erarbeiten. Wende über Gegenstände, die immer höher sein können, bis zum Turner, der auf dem Pferde steht, so daß die Wende dann durch den flüchtigen Handstand gemacht werden muß.

### 5. Die Grätsche:

Wie bei der Hocke.

### 6. Der Ueberschlag:

Der Ueberschlag soll vorerst im Bodenturnen über niedrige Geräte und über den lebenden Bock gut geübt sein. Gute Hilfe — nicht zu früh abstoßen.

Alle Vorübungen, und wenn sie erarbeitet sind, auch die Hauptformen, sollen beim Pferdturnen immer wieder in flotter Weise — in Wettkampfform — ausgeführt werden, weil dabei eine große Sicherheit erreicht werden kann. Gute Hilfe beim Lernen, sichere Unterstützung bei der Ausführung sind notwendige Voraussetzungen.

### Bock:

Steigere die Sicherheit der Sprünge durch häufige Übung. Verändere die Bedingungen: zwei Bretter übereinander, ein Brett, kein Brett.

Verweile lange bei einer Haupt-Sprungübung, schalte Unterbrechungen ein.

## Beispiele für kinderfümliches Geräteturnen.

(Hindernisturnen für kleinere Kinder zur Anregung für eigenes Erfinden. — Nach L. Klenk.)

### Barren:

I. Der Barren hat die tiefste Einstellung und ist längsgestellt.

1. Mit Seit- oder Hochhalte der Arme Laufen vorwärts durch die Holmengasse.
2. Dasselbe mit Laufen seitwärts, einmal die rechte, dann die linke Seite voraus.
3. Die Fortbewegung durch die Holmengasse erfolgt durch
  - a) Hinken,
  - b) Hüpfen mit geschlossenen Füßen.
4. Laufen vorwärts, dabei mit möglichst wenig Schritten durch die Holmengasse kommen.
5. Vorwärtsbewegen durch die Holmengasse im Hangstand, d. h. Gehen und Hangeln, wobei die Hände am besten Ellgriff an den Holmen nehmen.
6. Vorwärtsbewegen im Grätschknieliegehang, d. h. Hangeln und Rutschen längs der Holme.
7. Stützel vorwärts auf dem Boden; die Füße liegen dabei auf den Holmen.

8. Laufen bis zur Mitte der Holmengasse, Schlüpfen nach außen unter dem linken Holm und Weiterlaufen um das entferntere Barrenende zurück zur Riege.

9. Laufen wie oben, nun wird aber auch von der anderen Seite her in die Holmengasse gelaufen und noch einmal unter dem jetzt linken Holm nach außen geschlüpft.

10. Laufen in die Gasse und sofort weiter in der „Acht“ um das nähere Säulenpaar, dann weiter durch die Holmengasse.

II. Der Weg soll jetzt über die Holme führen.

1. Laufen bis zur Mitte der Holmengasse, dann Kehre über den linken Holm und Weiterlaufen um das entferntere Barrenende.
2. Laufen und Kehre wie vorher, sofort aber wieder Einschlüpfen in die Holmgasse und Kehre rechts.
3. Laufen bis zur Mitte, Aufschwingen der Beine vorwärts zum Grätschhockstand vor den Händen, Vorgreifen und Niedersprung seitwärts, danach Laufen um das entferntere Barrenende oder auch wieder Schlüpfen in die Holmengasse und Laufen vorwärts durch die Gasse oder schließlich auch Wiederholung des Grätschhockstandes und Niedersprung seitwärts.
4. An den näheren Holmenenden Zufassen und Aufschwingen der Beine in den Grätschhockstand vor den Händen, Vorgreifen und Gehen auf allen Vieren oder „Froschhüpfen“ vorwärts auf den Holmen, schließlich Niedersprung seitwärts, oder Abgrätschen über beide Holme.

### Pferd:

Längsgestellt ohne Pauschen.

1. Mit Anlauf Sprung in Reitsitz, „Reiten“ vorwärts über den Pferdrücken, d. h. Vorwärtshüpfen im Reitsitz.
2. Sprung zum Reitsitz, Umdrehen zum Reitsitz rücklings und „Reiten“ rückwärts über den Pferdrücken.
3. Wie vorher „Reiten“ bis zur Mitte, Absitzen seitwärts, Schlüpfen unter dem Pferd auf die andere Seite und Aufsitzen, Reiten bis zum Ende.
4. War das Umdrehen seither eine selbständig und frei zu lösende Bewegungsaufgabe, wird es jetzt in der Form des Scherens vorgeschrieben.
5. Sprung zum Kniestand mit Aufstützen der Hände (Bankstellung), Gehen auf Knien und Händen vorwärts, dann Niederspringen seitwärts, oder Aufstehen in den Streckstand und Tiefsprung, oder Mutsprung, oder Abgrätschen.



6. Sprung in die Bankstellung auf dem Kreuz, „Häschenhüpfen“ vorwärts auf Knien und Händen.
7. Dasselbe, nur sollen möglichst wenig Hüpfen für die Pferdlänge erforderlich sein.
8. Sprung zur Bankstellung. Vorwärtsgehen oder -hüpfen auf Händen und Füßen im Vierfüßlerstand.
9. Im Dreibeinlauf, ein „Vorder- oder Hinterbein“ ist verletzt.
10. Sprung zur Bankstellung. Gehen oder Hüpfen (auf Knien oder Füßen) bis zur Mitte, Umdrehen und rückwärts weitergehen bis zum Pferdende (auch ganze Drehung und wieder vorwärts bewegen).  
Wettkampfformen am Pferd.
  1. Zwei Schüler stehen vor dem Hals bzw. Kreuz. Wer steht zuerst im Streckstand auf dem Pferdücken?
  2. Wie vorher, nur ist die Ausgangsstellung Bauch- oder Rückenlage auf dem Boden.
  3. Die beiden Schüler stehen im Seitstand vor dem Kreuz bzw. Hals. Der Weg muß jetzt zwischen den Pferdbeinen hindurch nach außen in den Reitsitz oder Streckstand führen. Desgleichen aus dem Streckstand zum Streckstand.
  4. Zwei Schüler sind Verteidiger der „Burg“. Es steht je einer auf der Langseite. Zwei andere wollen hinauf, die daran zu hindern sind. Nach einer gewissen Zeit wird, wenn nicht vorher die „Erstürmung“ gelang, der Kampf als unentschieden abgebrochen.
  5. Zwei Schüler sitzen im Reitsitz, Gesicht zueinander, die Arme in Seithalte. Einer versucht den andern mit „Beinhäkeln“ aus dem Sattel zu werfen. Wer herunterrutscht oder mit einer Hand ans Pferd faßt, hat verloren. (Sichern durch Matten!).
  6. Zwei Uebende befinden sich in Bankstellung auf dem Pferd, rechte Schultern gegeneinander gestemmt. Einer sucht den andern herunterzuschleichen. Der Rumpf des Pferdes darf unten nicht umfaßt werden.
  7. Fangspiel: Zwei Uebende stehen vor dem Hals bzw. Kreuz. Einer sucht den andern zu fangen und abzuschlagen. Der Weg kann beliebig geändert werden.
  8. Fangspiel wie vorher, nur wird der Laufweg vorgeschrieben. Er führt in den Reitsitz und mit Spreizabsitzen vorwärts nach rechts in den Stand, dann wird zum andern Ende gelaufen und dort dasselbe ausgeführt. Wer den andern Langsamen dort noch am Ueben findet, schlägt ihn ab und hat gewonnen. Im anderen Fall wird nach einer gewissen Zeit der Kampf als unentschieden abgebrochen.

### Reck:

Das niedere, knie- bis hüfthohe Reck.

1. Unter der Reckstange hindurch, ohne diese zu berühren — Zurücklaufen um eine Säule.
2. a) Laufen vorwärts, mit Zufassen an der Reckstange, durch den Hangstand in den Stand.  
b) An der linken Säule Vorlaufen in Hangstand — Hangeln und Gehen seitwärts bis zur anderen Säule — Rückgehen.  
c) Statt des Seithangelns und Nachstellgehens soll ein „Wälzen“ ausgeführt werden. Mit jedem Weitergreifen muß eine halbe Drehung erfolgen.  
d) Wer kann beim Seithangeln oder „Wälzen“ über die Reckstange sehen? Hangeln mit gebeugten Armen.
3. Wie vorher bei Übung 2, dann eine halbe Drehung und Wiederholung des Hangstandlaufens.
4. a) Uebersteigen des Recks mit Zufassen an der Recksäule.  
b) Wer kann sich auf die Reckstange setzen (Seitsitz rücklings), ohne daß er sich im Sitz mit den Händen halten muß?  
Wer kann noch dabei „Strampeln“ und „Fuchteln“. Wer dreht sich aus dem Seitsitz rücklings zum Quersitz auf dem linken Schenkel, dann halbe Drehung rechts zum Quersitz rechts, ohne die Hände zu gebrauchen oder niederspringen zu müssen?  
Wer kann von der rechten zur linken Säule gelangen, indem er aus dem Quersitz rechts, über den Stütz vorlings zum Quersitz links usw. sich „weiterwält“? Wer runterspringen muß, fällt ins „Wasser“.
5. Zufassen zwiegriffs (rechte Hand Kammgriff, links Rüstgriff), Aufhocken links neben die linke Hand und Hockwende.
6. Wie vorher, nur faßt jetzt die rechte Hand allein an der Reckstange zu (Last tragen mit der andern Hand!).
7. Einspreizen links zwischen die Hände (das rechte Bein steht noch auf dem Boden, Ueberspreizen rechts zum Stand auf der andern Seite. Dabei kann die linke Hand zugreifen, oder aber auch jedes Zufassen vermieden werden.
8. Ueberlegen über die Reckstange in Bauchlage, Tiefgreifen zum Stütz auf dem Boden und Vorwärts stützelnd oder Rolle zum Stand.

### Beispiel für Riegenwettkampf:

(Gewöhnung an das Gerät, Mut, Sicherheit, Griffestigkeit, Freude.)

#### Barren:

Aus dem Seitstande vorlings:

1. Sprung in den Außenquersitz vor der linken Hand, Kehrsitzen rechts.

2. Wie 1., dann unter den Barren zurück und nochmals Aufsitzen, Kehrsitzen.
3. Aus dem Querstand Auf- und Vorschwingen in den Außenquersitz, dann wie bei 2.
4. Wie 2., dreimal hintereinander wiederholen.  
Bei mehreren Geräten Sieger leicht festzustellen.  
Bei einem Gerät mit der Uhr die Riegezeit messen.  
Das Gerät nach jeder Uebung höherstellen!

#### Aufgaben:

- a) In den Streckstand auf den Holmen — Niedersprungformen.
- b) Scherenaufschwung — Niedersprungformen.

#### Beispiel für die Erarbeitung einer Form.

Barren, ungleichholmig. Aus dem Schrägstand vor dem hohen Holm, rechte Seite zum Barren gewendet, Speichgriff (rechts Kamm-, links Ristgriff):

**Durchschub in den Außenquersitz** vor der rechten Hand auf dem niedrigeren Holm. Dasselbe von der anderen Seite in den Sitz vor der linken Hand.

Dann wird der niedrige Holm nach je zwei- oder mehrmaliger Ausführung der Uebung von beiden Seiten immer höher gestellt, bis beide Holme gleich hoch sind. Es kann sogar der ursprünglich niedrigere Holm noch höher als der andere gestellt werden.

Die Schwierigkeit wächst mit jedem Höherstellen. Es muß mehr Kraft und besonders mehr Geschicklichkeit aufgewendet werden. Die Uebungsform wird dadurch restlos erarbeitet.

Sind zwei Barren vorhanden, dann kann die ganze Serie auch in Wettkampfform ausgeführt werden.

Viele andere Uebungsformen an allen Geräten können auf eine solche Weise sicher erarbeitet und sicherer Besitz werden.

#### Bodenturnen.

Bodenturnen ist ein Hauptelement im Knabenturnen, dem die nötige Aufmerksamkeit zu schenken und ein entsprechender Platz im Arbeitsplan einzuräumen ist.

Es soll aber jede Verzettlung vermieden werden. Weiters sind die Formen des eigentlichen Bodenkunstturnens auszuschalten. Im Kinderturnen sollen die Bodenübungen auf folgende Hauptformen beschränkt bleiben:

1. **Vorübungen**, die zur Kräftigung dienen: Kriechen, Laufen auf allen Vieren, Froschhüpfen usw.
2. **Rollen vorwärts, Rollen rückwärts.** Rollen rückwärts auf der schiefen Ebene vorüber.

3. **Hechtrolle.** Vorüber auf einer sehr guten Unterlage aus mindestens zwei übereinander gelegten Matten. Gutes Anhechten und richtiges Einrollen des Kopfes und gutes Abrollen über den gekrümmten Rücken sehr aufmerksam erarbeiten.

4. **Radschlagen** seitwärts.

5. **Der Ueberschlag.** Gutes Erarbeiten des Abstoßes vom Boden ist eine wichtige Voraussetzung. Hilfsmittel: Bank mit übergelegten Matten, Aufstützen, Kopf berührt die Matte am höchsten Punkte. Für den Anfang unterstützende Hilfeleistung.

#### Arbeitsweise:

1. Gute Vorbereitung — gute Vorübungen.
2. Streng auf richtige Ausführung sehen.
3. Ueben im Strom — am laufenden Band — um die Wette.

#### Zur Methode: „Grundformen“.

- a) **Uebungsentwicklung:** Vorbereitende Uebungen, Vorübungen, Hauptübung, Zwischenübung.
- b) **Uebungsveränderung:** Griff, Arm- und Beinhaltung, Drehungen, Bewegungsrichtung, Gerätewechsel (mit derselben Uebungsform).
- c) **Uebungsverbindung:** Wechsel im An- und Abgang, Gleichen An-, verschiedenen Abgang, Kettenübungen, Hauptübung mit wechselndem Abgang.
- d) **Uebungssteigerung:** Höherstellen des Gerätes, Entfernterlegen der Absprungstellen, Entfernterlegen der Niedersprungstelle, Uebungsgeschwindigkeit.
- e) **Formung:** Turnen in freier Weise, Gemeinturnen, Riegenturnen, Kürturnen, Mannschafts- und Vereinsturnen.

# Lauf-, Sprung-, Schritt- u. Hüpfübungen

## Lauf:

Ist ein Hauptelement unserer praktischen Arbeit.

Ziel: Leistung (geschieht hauptsächlich mit dem Herz und den Lungen).

Voraussetzung: Kräftiger Oberkörper, Beintraining.

Laufschule:

Ständige Verbesserung des Stiles,  
Mannschafts-, Neck- und Laufspiele,  
Hindernisläufe,  
Stafetten,  
Tanzspiel der Mädchen.

Willenskraftschulen:

Dauerlauf (2, 4, 5, 6 Minuten).  
Kurze Schnellläufe.

## Stafettenläufe.

Uebet immer wieder Stafettenläufe im Uebungsbetrieb.

1. Die richtigen Pendelstafetten mit Stabübergabe. — Hilfsmittel im Turnsaal: Sprungständer, Holzstäbe.

- a) Richtige Uebergabe üben.
- b) Lauf- und Riegenordnung schulen.
- c) Wettläufe um Punkte.

2. Scherzstafettenläufe. Die Möglichkeit ist unerschöpflich. Jeder kann neue Formen erfinden. Nehmet Gerätehindernisse, Matten usw. zu Hilfe.

Aber: Uebet sie in den Turnstunden!

## Ein Beispiel:

Mehrere Riegen nebeneinander auf der Schmalseite des Saales. Vor jeder Riege ein Malstrich für den Ablauf, auf der anderen Saalseite Sprungständer, um die herumgelaufen werden muß. In der Mitte des Saales für jede Riege eine Matte.

1. Lauf einfach um die Sprungständer herum. Der nächste darf aber streng nur dann ablaufen, wenn er einen Schlag auf die vorgehaltene Hand erhalten hat.
2. Lauf mit Rollen über die Matte.
3. Lauf aus dem Sitz auf dem Boden mit Arme hoch.
4. Lauf aus dem Sitz, aber den Rücken zur Laufrichtung.

5. Lauf aus der Bauchlage auf dem Boden.

6. Lauf aus der Rückenlage auf dem Boden.

Die Mannschaft, die die meisten Punkte hat, wird für den Turnabend von jeder Gerätetransportarbeit befreit usw. usw. Jeder gewonnene Lauf zählt einen Punkt.

## Sprung:

Ist ein Hauptelement unserer Arbeit.

- a) Gymnastische Sprünge (beschränkt).
- b) Volkstümliche (leichtathletische) Sprünge.
- c) Gemischte Sprünge (Gerätesprünge).

## Schritt- und Hüpfübungen:

Hauptelement im Mädchenturnen (im Knabenturnen nur als Leistung).

Hüpfübungen wertvoller als Lauf (kurze Dauer).

Verwendung:

- a) Bewegungsgymnastik.
- b) Zwischenübungen — Abwechslung schaffen.
- c) Für tänzerische Gymnastik und Tanz.

Im Kinderturnen nur die einfachen Formen verwenden!

Methode:

1. Zeigen — dann Versuch.
2. Aus den einfachsten Bewegungen natürlich entwickeln.
3. Uebung.

Besonders empfohlen: Reihenweise üben!

## Gang:

Zehen, Sohlen (schreiten), Steige-, Tiefschritt.

## Lauf:

Stilllauf, Sprunglauf, tänzerische Formen.

## Sprung:

Schluß-, Abschluß-, Grätsch-, Weit-, Dreh-, Galoppsprung.

## Schritt- und Hüpfübungen:

Schritt- u. Hüpfübungen sind ein wesentlicher Bestandteil des Frauen- u. Mädchenturnens. Die Verwendungsweise ist verschieden, als Zwischenübungen bei der Gymnastik, was Bewegung in die Arbeit bringt, sie können zu Tanzwechsel verarbeitet werden, zur Einleitung der Turnstunde kann man ebenfalls Schritt- und Hüpfübungen verwenden, sei es, daß schon bekannte Uebungen der besseren Uebung zugeführt werden, oder daß neue Formen gelernt werden.

Mit Musikbegleitung werden Schrittübungen immer gern gemacht, besonders dann, wenn leichte Verbindungen einen Tanzwechsel schaffen.

Wie stellen wir uns nun dazu?

Hüpfübungen. Im gymnastischen Sinne sind die Hüpfübungen den Schrittübungen vorzuziehen, weil ihr Uebungswert bedeutend größer ist. Wir wissen ja, daß Hüpfen und Springen denselben Wert hat wie das Laufen, ja der Uebungszweck wird damit meist schneller erreicht wie beim Laufen.

Weiters wollen wir in erster Linie die Uebungen nehmen, die einfach und leicht zu erfassen sind; denn unsere Turnerinnen und Schülerinnen sollen die Formen der Leibesübungen nicht erst mühsam erlernen müssen und dann sollen auch weniger Begabte leicht mitkönnen.

Wirksame Abwechslung können wir in die wenigen Formen dadurch bringen, daß wir sie im

Gehen,  
Laufen,  
Hüpfen,

soweit als es auf Grund ihrer Eigenart möglich, verwenden.

Eine weitere Abwechslung und Abänderung bringt die Verwendung in verschiedenen Taktarten.

Alle Schritt- und Hüpfübungen sollen möglichst natürlich ausgeführt werden; alle Ziererei und gleichmäßig verlangten Anmutsbewegungen ausschalten. Der Bewegungsablauf soll natürlich und kraftvoll sein, die Anmut oder die Schönheit der Bewegung kommt dann von selbst; es empfiehlt sich besonders Armbewegungen nicht zu verlangen, das soll möglichst individuell sein und die Bewegungen, die zur Wahrung des Gleichgewichtes gemacht werden, sind meist zugleich auch die schönsten, weil es sogenannte Gegenbewegungen sind, wodurch der Bewegungsablauf richtig und abgerundet wird.

Folgende Schritt- und Hüpfübungen empfehlen wir zur ständigen Verwendung:

1. Schrittwechsel,
2. Nachstellgehen,
3. Dreitritt,
4. Schottisch,
5. Schritthüpfen,
6. Galopphüpfen,
7. Schwebeschritt, Schwebehops, Schleifhops,
8. Schritzwirbeln.



## Schrittwechselgehen.

Das Schrittwechselgehen ist ja überall bekannt, es wird im Zweivierteltakt ausgeführt. Zur ersten Einübung kann man jede Bewegung in einer Zeit machen:

1. Vorschreiten links.
2. Nachstellen rechts, und zwar so, daß die rechte Fußspitze an die Innenseite der linken Ferse gestellt wird, leicht kreuzen, rechte Ferse etwas nach innen drehen.
3. Vorschreiten links.

Ausführung im Zweiviertel-Takt:

1. Vorschreiten links mit sofortigem Nachstellen rechts.
2. Vorschreiten links.

(Man kann das Nachstellen in der 2. Zeit auch so ausführen, daß man den rechten Fuß leicht kreuzend hinter den linken Fuß stellt.)

Ausgiebig wird das Schrittwechselgehen, wenn wir einen Armschwung und ein Rumpfbeugen oder ein leichtes Rumpfdrehbeugen dazu nehmen. Der Armschwung führt aus dem leichten Kreuzen vor der Brust durch die Tief- zur Seithalte; der Schwung wird durch Schulterarbeit bewirkt. Beim Vorschreiten links schwingt der linke Arm nach vorn, die linke Schulter wird ebenfalls leicht vorgenommen und der Rumpf leicht rückgebeugt.

Das Schrittwechselgehen ist auf den Zehen auszuführen.

Eine Steigerung des Schrittwechselgehens erreichen wir dadurch, daß wir es laufend und hüpfend ausführen.

## Nachstellgehen.

Im Zweiviertel-Takt:

- a) 1. Seitwärtsgehen links mit sofortigem Nachstellen links in den Zehenstand.
  2. Senken zur Grundstellung — oder
  - b) 1. Seitwärtsgehen links mit Heben in den Zehenstand und Seitwärtsgehen rechts.
  2. Mit dem Schlußstellen rechts Senken in die Grundstellung.
- Im Dreiviertel-Takt:

- c) 1. Wie a) oder b).  
 2. Schlußstellen rechts in den Zehenstand  
 3. Senken in die Grundstellung.  
 Nachstelllaufen:

d) Wie Nachstellgehen, nur alles laufend (Achtelnoten).

Mit dem Nachstellgehen ist schließlich auch noch das Kreuzgehen und Kreuzlaufen verwandt:

**Kreuzgehen:**

1. Seitschreiten links.
2. Kreuzschreiten rechts hinter links.
3. Wieder Seitschreiten links usw.

**Kreuzlaufen:** Wie Kreuzgehen, nur laufend; beim Kreuzlaufen nach links wird der linke Unterschenkel ziemlich weit vorgeschwungen, der rechte Unterschenkel hochgeschwungen, beide Beine aber streng in der Vor-Rückwärtsrichtung schwingen. Die Seitwärtsbewegung wird nur durch das geringe Kreuzen bewirkt.

**Schottisch** (Zweiviertel-Takt, Vierviertel-Takt).

a) **Schottisch-Gehen:** Zu Beginn geht eine Vorbewegung voraus, auf „und“ erfolgt ein Aufhüpfen rechts mit Vorspreizen links, dann folgt:

1. Niederhüpfen rechts, das linke Bein berührt den Boden einen Augenblick später, und Nachstellen rechts.
2. Vorschreiten links.

b) **Schottisch-Laufen:** Wie Schottisch-Gehen, nur alles laufend.

c) **Schottisch-Hüpfen:** Wie a), nur alles hüpfend ausführen. (Schottisch-Gehen und -Hüpfen ist auch seitwärts, hin und her und rückwärts ausführbar.)

d) **Schottisch-Zwirbeln:** Wie a) bis c), aber mit Drehen. Der Hupf führt immer in die Bewegungsrichtung, mit jedem Hupf wird eine halbe Drehung ausgeführt.

Zum Schottisch-Gehen, -Laufen, -Hüpfen verwenden wir zwecks besserer Ausführung der Bewegungen im gymnastischen Sinne Armschwingen, Rumpfdrehen und Drehbeugen, wie beim Schrittwechsel-Gehen. Aus den Uebungen des Schottisch-Gehens, -Laufens, -Hüpfens kann man einfache Uebungen und Tanzwechsel (wie Polka, Kreuz-Polka, Rheinländer) zusammenstellen, die als Abschluß des Freiübungsturnens in der Turnstunde immer gern getanzt werden (siehe Lehrgang Kinderturnen).

Einfache Uebungswechsel, zum Beispiel als einleitende Uebungen zu verwenden:

- 4 Schritte gehen und zwei Schottischhüpfe.
- 8 Schritte gehen, Fassung beider Hände und Rad mit 4 Schrittwechseln.

8 Schritte gehen, Fassen einer Hand und Rad mit 4 Schottischhüpfen.

8 Schritte vorwärts gehen, Tanzfassung, 4 Schrittwechsel mit viermal (also jedesmal) eine halbe Drehung, dabei einmal über die linke Seite und einmal über die rechte Seite neigen.

8 Schritte gehen und dann mit 4 Schottischhüpfen drehen (einfach fortgesetzt drehen).

**Fassung beider Hände im Paar** (Gesicht zu Gesicht):

- 1—2 Ein Schottischhupf in der Umzugsrichtung.
- 3—4 Mit dem Aufhüpfen eine scharfe Drehung Rücken zu Rücken, die vordere Hand (die in der Tanzrichtung zeigt) bleibt gefaßt, die hintere löst die Fassung, nach der Drehung, also Rücken zu Rücken, werden beide Hände wieder gefaßt usw. Also einmal Gesicht zu Gesicht, dann Rücken zu Rücken.

**Dreitritt.**

**Dreitritt-Gehen:** Dreitritt wird fälschlich oft Schrittwechsel im Dreiviertel-Takt genannt. Ebenso wird Dreitritthüpfen als Schottischhüpfen im Dreiviertel-Takt bezeichnet. Das ist nicht richtig. Beim Schrittwechsel wird das Vorschreiten und Nachstellen unmittelbar zusammen in einer Zeit ausgeführt, ein Dreitritt dauert aber einen ganzen Dreiviertel-Takt, es kommt auf jedes Viertel eine Bewegung:

1. Vorschreiten links.
2. Nachstellen rechts.
3. Vorschreiten links (zu diesem Vorschreiten links wird mit dem Nachstellen rechts in der 2. Zeit das Bein schon vorgespreizt, so daß in der 3. Zeit der Niedertritt erfolgt).

**Dreitritt-Laufen:** Wie Gehen, nur alles laufend.

**Dreitritt-Hüpfen:** Die Bewegungen des Dreitritthüpfens sind so wie beim Schottischhüpfen, nur wieder genau auf drei Zeiten verteilt:

„Und“: Die Vorbewegung, also das Aufhüpfen mit beiden Füßen.

1. Niedersprung rechts, das linke Bein berührt den Boden einen Augenblick später, und Unterschenkelheben rechts.
2. Nachhüpfen rechts (links leicht vorspreizen).
3. Vorhüpfen links.

**Dreitritt-Zwirbeln:**

- a) Mit Gehen.
- b) Laufen.
- c) Hüpfen. Hier wird in der ersten Zeit wie beim Dreitritt-Hüpfen Auf- und Niederhüpfen mit beiden Füßen ausgeführt.

Das Dreitritt-Zwirbeln aller drei Arten kann man gut zu einem gemütlichen Ländler „im Paar“ mit Tanzfassung verwenden. Wo Musik zur Verfügung steht, kann man auf diese Weise hin und wieder die Freiübungen abschließen. Es genügt schließlich auch, den Takt auf einer Trommel oder mit einer Kastagnette anzugeben.

### Schritthüpfen.

Das Schritthüpfen wird in einer Zeit ausgeführt, und zwar erfolgt mit dem Aufhüpfen eines Beines zugleich das Knieheben des anderen Beines. Das Schritthüpfen ist möglich vorwärts, rückwärts und seitwärts und ist infolge seiner Einfachheit eine sehr verwendbare Übung. Eine Runde Schritthüpfen ist entschieden wertvoller als eine Runde Stilllauf. Es läßt sich zu jeder Taktart verwenden.

Den Wert des Schritthüpfens können wir in mehrfacher Weise steigern:

- a) Mit Springen übers Kreuz (Hüftdrehen).
- b) Mit Rumpfdrehen, unterstützt durch Schwingen beider Arme. (Zum Beispiel beim Knieheben links Rumpfdrehen links und Schwingen beider Arme nach links, dann gegengleich. Die Arme schwingen über vorn nach rechts.)
- c) Mit Rumpfvor- und -rückbeugen, zum Beispiel Knieheben links, Rumpfvorbeugen und Rückschwingen der Arme, beim Knieheben rechts Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen der Arme. Diese Übung wird dann nochmals verstärkt zum sogenannten „wilden Hopsler“ mit besonders kräftigem Rumpfvor- und -rückbeugen immer auf demselben Bein und einem Zwischentritt mit kräftigem Armschwingen aus dem Kreuzen vor dem Körper seithoch geübt.

Das Schritthüpfen ist vielseitig verwendbar: Abwechselnd mit Gehen als einleitende Übungen, Hüpfen im Rad, Ring, Kreis, beim Tänzchen als Zwischenübung und nach allen Richtungen.

### Galopp hüpfen.

Galopp hüpfen ist ebenfalls in allen Taktarten möglich, vor-, seit- und rückwärts. Das Hüpfen wird in einer Zeit ausgeführt:

Seitwärts: Seittreten links mit sofortigem Abhüpfen und Nachhüpfen rechts; in der Fortsetzung haben immer beide Füße kurz hintereinander zu hüpfen.

Galopp hüpfen ist auch mit Drehen als Galoppzwirbeln möglich und im Paar ausgeführt haben wir den eigentlichen alten Galopp- tanz vor uns

### Schwebeschritt:

- a) Zweiviertel-Takt:
  1. Seiterschreiten links.
  2. Schwingen des rechten Beines vor das linke in der Vorwärtsrichtung mit Heben in den Zehenstand links.
  - 3.—4. Widergleich.
- b) Dreiviertel-Takt:
  1. Seiterschreiten links.
  2. Bogenschleifen des rechten Fußes auf der Fußspitze bis etwa zum linken Fuß.
  3. Schwingen wie bei a).

- c) Schwebehops: Bei a) in der 2. Zeit, bei b) in der 3. Zeit Beinschwingen mit Aufhüpfen links.

### Kleiner Uebungswechsel:

Aufstellung in Reihen quer über den Raum mit Fassung der Hände schulterhoch:

- 1.—2. Schwebeschritt links (mit leichtem Rumpfsseitbeugen rechts).
- 3.—4. Widergleich.
- 5.—7. Drei Schritte vorwärts.
8. Schlußtritt rechts.

Ein besonders instruktives Beispiel ist im „Turnen und Sport“ Nr. 11—1937, Seite 110, Zwischenübung in der „Gymnastischen Sonate“.

### Schritzwirbel:

1. Seiterschreiten links.
2. Eine halbe Drehung links auf dem linken Bein mit Seiterschreiten rechts in den Grätschstand.
3. Eine halbe Drehung links (die linke Schulter zurück) auf rechten Bein (also rückwärts drehen) in den Grätschstand.
4. Schlußtritt rechts.
- 5.—8. Widergleich.

Schritzwirbeln kann auch vorwärts und rückwärts und in allen Taktarten ausgeführt werden,

### Uebungsbeispiel:

Aufstellung in Säulen quer über den Raum, Hüftstütz oder Arme in Seithalte:

- 1.—4. Schritzwirbel links seitwärts.
  - 5.—8. Zweimal Kniebeugen und Strecken.
- Säulenweise nach 8 Zeiten immer die nächste Säule einsetzen.

### Uebungswechsel:

- Je vier Turnerinnen fassen die Hände zum kleinen Ring:
- a) 1.— 8. Galopp hüpfen linkshin, in der 7. und 8. Zeit einen leichten elastischen Abschlußhupf.
  - 9.—16. Galopp hüpfen rechts.
  - 17.—32. Wie 1.—16.
  - b) 1.— 8. Schritthüpfen im Rad rechts, und zwar eines gegenüberstehenden Paares, das zweite Paar ruht mittlerweile aus.
  - 9.—16. Schritthüpfen im Rad links.
  - 17.—32. Dasselbe, aber nun das zweite Paar, während das erste Paar ausruht.
  - c) 1.—32. Wie a).
  - d) 1.—32. Wie b), aber das Schritthüpfen mit Fassung beider Hände, und zwar ist ein Arm gebeugt und einer gestreckt, gewissermaßen nebeneinander.
  - e) 1.—32. Wie a).

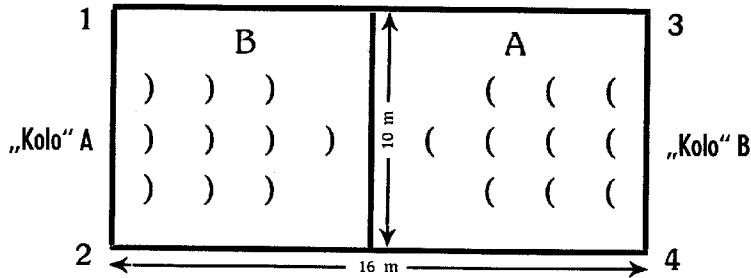
# Völkerball.

## Pflichtspiel für die Turnerinnen, Knaben und Mädchen, Teilaufgabe für den allgemeinen Turnbetrieb.

Das Spiel ist grundsätzlich in Turnerinnen-, Knaben- und Mädchen-Mannschaften zu spielen. Gemischte Knaben- und Mädchen-Mannschaften nur ausnahmsweise zulässig.

### 1. Das Spielfeld.

- Die Spielfeldgröße wird für **Wettspiele** mit  $16 \times 10$  m festgesetzt.
- Spiele im normalen Uebungsbetrieb mehr Kinder (es kann bei genügend Platz die ganze Abteilung spielen), muß das Spielfeld entsprechend vergrößert werden. Die Grenzlinien sind im Turnsaal mit Kreide, im Freien mit Kalk oder Sand zu markieren.



### 2. Der Ball.

Ein Handball, 70 cm Umfang, 370 bis 430 g schwer. Im Uebungsbetrieb kann auch ein Vollball (für Turner der Medizinball) verwendet werden.

### 3. Der Spielgedanke.

Zwei Völker stehen sich in den Spielfeldhälften gegenüber.

**Stärke: 11 Spieler für Wettspiele.**

Bei Wettspielen ist die Mindestzahl 7 Spieler. Unter 7 Spielern kann nicht angetreten werden.

Jedes Volk sucht das andere mit dem Ball abzuwerfen. Jeder regelrecht getroffene Spieler hat aus dem Lande zu gehen (das Spielfeld zu verlassen) und sich hinter der Rückenlinie des gegnerischen Volkes aufzustellen. Er darf von dort in den Kampf eingreifen und mit den noch im Spielfelde verbliebenen Spielern zusammenspielen. Sie können den Ball dem eigenen Volke über das feindliche Feld hinweg zuwerfen oder auch feindliche Spieler gültig abwerfen (von außen).

Die Abgeworfenen der Gruppe A stellen sich hinter die Linie 1—2, die der Gruppe B hinter der Linie 3—4 auf.

### 4. Der „Kolo“ (Kolonist).

Jedes Volk wählt einen Gesandten (Kolonisten). Dieser stellt sich hinter der feindlichen Rückenlinie (Schmalseiten des ganzen Spielfeldes) auf. Hat sein Volk „Anwurf“, so beginnt der „Kolo“ das Spiel.

Die Mannschaft, die beim Losen gewinnt, darf das Feld wählen, die andere hat Anwurf.

Der erste Wurf kann keinen Treffer machen, er muß über das feindliche Feld ins eigene Feld führen (zuspielen).

**Nach Abwurf des letzten Spielers einer Mannschaft geht der „Kolonist“ ins eigene Spielfeld zurück. Er bekommt sofort den Ball und hat nun den ersten Wurf.**

### 5. Spielzeit und Wertung.

Die Spieler dürfen während des Wettspieles nicht ausgetauscht werden. Ergänzt darf die Spielerzahl nur nach einem Spielergange werden (falls sie nicht komplett angetreten ist).

**Das Wettspiel besteht aus drei Gängen. Jeder gewonnene Gang zählt einen Punkt.** Das Wettspiel kann also 3:0 oder 2:1 gewonnen werden.

Nach jedem Spielgange werden die Felder gewechselt. Es kann auch der „Kolo“ ausgewechselt werden.

### 6. Spielregeln.

#### a) Der gültige Abwurf hat frei aus der Luft zu erfolgen.

Springt der Ball vom Boden, von einem Mitspieler oder von einem Gegenstande ab und trifft, so ist der Treffer ungültig.

Einen Abwurf durch eigene Spieler gibt es nicht. Wird also etwa ein Spieler durch einen eigenen Außenspieler getroffen, so gilt das nicht als Treffer.

#### b) Ein abgefangener Ball gilt nicht als Treffer.

Beim Fangen kann der Ball die Brust oder den übrigen Körper berühren. (Sicheres Fangen ist eine wertvolle Eigenschaft!)

#### c) Dagegen ist ein von den Händen abgeprallter und wieder gefangener Ball (Doppelfang), ein Zurückschlagen und leichtes Berühren des Balles als gültiger Treffer zu beurteilen.

#### d) Uebertritt der Werfer die Grenze, so ist der Treffer, den er erzielt, ungültig, und der Gegner erhält den Ball.

#### e) Wer das Spielfeld beim Ausweichen oder bei Sturz mit beiden Füßen überschreitet, gilt als abgeworfen.

#### f) Der in der Luft fliegende Ball gehört beiden Parteien.

Er darf also ohne Grenzübertritt aus dem feindlichen Felde herausgeholt werden, solange er sich in der Luft (aus dem freien Wurf) befindet, wenn er nicht durch eigene Schuld, z. B. mißlungener Fang, Aufprellen usw. das fremde Feld berührt hat.

- g) Der Ball auf der Grenzlinie gehört beiden Parteien.  
 h) Ein Zufausten aus dem feindlichen Spielfeld ist gestattet.  
 i) Das Ballstehlen oder -fischen, d. h. das Wegnehmen des Balles vom feindlichen Boden, ist nicht gestattet. **Geschieht es, dann bekommt als Strafe der Gegner den Ball.**  
 j) **Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.** Der Spielgedanke beruht vielmehr auf flottem gegenseitigem Zuspiel des Balles. Die Spieler im Auslande können mit dem Ball vom Lageplatz des Balles in gerader Richtung bis zur Grenzlinie laufen.  
 k) **Absichtliches Stoßen oder Berühren des Balles mit den Füßen ist nicht gestattet. Geschieht es, dann bekommt als Strafe der Gegner den Ball.**  
 l) Wenn ein Spieler getroffen wird, so kann er **unmittelbar** nach dem Treffer den Ball durch Stoppen oder Halten für seine Partei retten. Er muß dann aber sofort das Feld verlassen, werfen oder zuspülen darf er nicht mehr. Der Getroffene muß sich sofort in das „Ausland“ begeben, und zwar nur über die seitlichen Grenzen; er darf das feindliche Spielfeld nicht durchlaufen.  
 m) Die abgeworfenen Spieler postieren sich auf den drei Außengrenzlínen der gegnerischen Partei. Fliegt oder rollt der Ball aus dem Spielfeld, so gehört er jener Partei, welche das Ausland besetzt hält. **Von den Seiten aus ist aber nur Zuspiel zu den rückwärtigen Grenzen gestattet.** Ein Abwurf von den Seitengrenzen aus ist nicht gestattet und ungültig. In Grenz- oder Streitfällen entscheidet der Schiedsrichter.

#### Anmerkungen.

Wichtig ist beim Spiel, daß die Völker mit ihren Außenspielern gut zusammenspielen. Die bedrohten Völker schützen sich durch ausweichen, Hin- und Herlaufen vor Treffern. Sind nur noch wenige Spieler im Lande, werden diese womöglich ständig an der Mittellinie bleiben, damit die Bälle in die Hände ihrer eigenen Außenspieler gelangen können.

Der Schiedsrichter greift nur bei Streitfällen ein. Z. B. wenn ein Spieler getroffen wurde und dies abstreitet. Oder wenn ein Uebertreten der Grenzlinie erfolgt ist. Auch die Spieler im Auslande dürfen die Grenze nicht überschreiten.

Richtiges Fangen muß fleißig geübt werden. In zwei gegenüberstehenden Stirnreihen, im Stand, im Lauf. Das Abwerfen kann ebenfalls in Spielform geübt werden.

Die beste Übung ist das Spiel selbst. Es kann die ganze Kinderabteilung damit leicht beschäftigt werden. Kleine Turnerinnen-Abteilungen können das Spiel eventuell gemeinsam mit den Turnern (Jugendturnern) üben.

## Spiele.

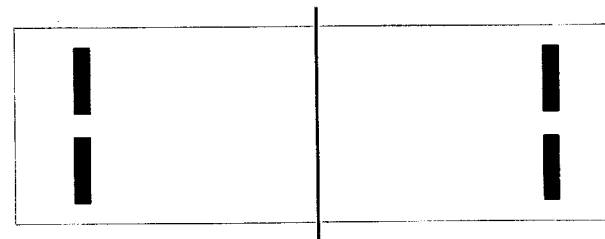
Wir bringen in Erinnerung:



### Festungsspiel.

Ein Kampfspiel, welches die Gewandtheit und Behendigkeit sehr fördert. Es ist lustig und freudebetont und wird insbesondere den Jungen sehr willkommen sein.

**Der Turnsaal wird durch eine Mittellinie in zwei Hálften geteilt.** An den Schmalseiten des Saales werden die beiden „Festungen“ aufgebaut, und zwar so, daß zwischen der Festung und der Saalwand noch einige Meter freie Fläche bleiben, um genug Bewegungsfreiheit zu haben.



**Die Festung** besteht aus einer oder mehreren Matten auf beiden Seiten, die, von mehreren Kindern gehalten, als **Schutzschild** auf eine Kante aufgestellt werden. Hinter diesen Schutzschilden verbirgt sich die Festungsbesatzung, wenn der Feind die Festung beschießt.

Es können auch Sturmsprungbretter oder Decken verwendet werden.

**Spielgerät:** Wuriball, aus Flecken hergestellt, mit zirka 15 cm Durchmesser. Der Ball darf nicht springen.

Im Spiel sind grundsätzlich zwei Bälle; zu Beginn hat jede Partei einen Ball.

(Wenn schon eine gewisse Fertigkeit im Spiel erreicht ist, können auch mehrere Bälle verwendet werden.)

**Kommandant:** Jede Partei wählt einen Kommandanten. Er sorgt für die Ordnung in der Festung. Er bestimmt, wer die Schutzschilde hält, wer aus der Festung herauszugehen und mit dem Ball die feindliche Festung zu beschließen hat.



**Schiedsrichter:** Der Schiedsrichter hat darauf zu achten, daß jeder abgeworfene Kämpfer als „tot“ die Festung sofort verläßt und sich an einem bestimmten Orte niedersetzt.

Weiters hat er streng darauf zu achten, daß der Ball nicht mehr als 3 Sekunden behalten wird. Wer den Ball länger behält, ist „tot“ und muß ausscheiden.

**Spielerzahl:** Beliebig — die ganze Abteilung.

**Spielfeldgröße:** Wenn das Spiel auf dem Sportplatze oder sonstwo im Freien gespielt wird, muß die Platzgröße so eingerichtet werden, daß die beiden Festungen in einer guten mittleren Wurfweite (nicht zu weit auseinander und nicht zu nahe beisammen) aufgebaut werden.

**Spielverlauf:** Der Schiedsrichter pfeift den Beginn. Geworfen kann werden: Aus der Festung heraus oder aus dem Raume bis zur Mittellinie, mit dem Ball kann gelaufen werden (aber nur 3 Sekunden), der Ball kann aus der Festung einem Kämpfer, der bis zur Mittellinie vorgelaufen ist, zugeworfen (zugespielt) werden.

Wenn der Ball im Freien weit zurückgeflogen ist, dann ist Zuspiel unbedingt notwendig, um das Spiel nicht aufzuhalten.

**Der Wurf kann sein:** Gerader Zielwurf oder hoher Bogenwurf, so daß der Ball wie eine Bombe von oben in die Festung fällt.

Der Ball kann **nicht gefangen** werden. Wer den Ball irgendwie berührt aus dem Wurf oder aus einem unwillkürlichen Fang, der ist „tot“ und muß die Festung verlassen.

**Spielzeit:** Es kann eine bestimmte Spielzeit vereinbart werden. Wer am Schlusse der Spielzeit die wenigsten Spieler durch Abwurf verloren hat, ist Sieger.

Wenn mehrere Spielgänge ausgetragen werden, dann zählt jeder abgeworfene Spieler einen Punkt. Wer die wenigsten Punkte hat, ist Sieger.

Es kann auch so lange gespielt werden, bis eine Partei gänzlich abgeworfen ist.

#### **Veränderungen des Spieles:**

Die **Festung** wird mit Hilfe eines Barrrens (auf jeder Seite) aufgebaut. Eine oder zwei Matten werden in der Holmgasse mit Holzstäben so aufgehängt, daß die Stäbe durch die Mattengriffe gesteckt und schief auf die Holme aufgelegt werden, so daß die Matten frei herabhängen.

Die Holme müssen entsprechend hoch gestellt werden. In diesem Falle entfällt das Halten der Matten und alle Spieler sind für den Kampf frei.

**Aber:** Der Gegner kann versuchen, bis an die Festung heranzukommen und die Stäbe herauszuziehen, so daß die Schutzschilde herabfallen. Die Besatzung muß dann die Schilde wieder aufzuhängen versuchen.

**Strenge Regel:** Vorlaufen bis zur feindlichen Festung ist aber nur dann gestattet, wenn der Ball in die eigene Festung fliegt; der Ball darf aber vom Erfassen an nur 3 Sekunden gehalten werden, so daß ein Stürmer sehr rasch sein muß, um dann nicht vom Feind beim Stabherausziehen abgeschossen zu werden.

Es dürfen höchstens **zwei Stürmer zugleich** bis zur feindlichen Festung vorlaufen. Wenn mehr vorlaufen, so werden sie vom Schiedsrichter „tot“ gepfiffen.

Die Besatzung der Festung muß sich durch Festhalten der Stäbe schützen.

Jeder irgendwie anders geartete Angriff ist verboten und zieht Ausschuß, also „tot“, nach sich.

**Im Walde** können Sträucher und Bäume als Deckung verwendet werden. Spielfeld ist den Verhältnissen anzupassen. In diesem Falle stellt jede Partei einen Schiedsrichter, der in der Nähe der feindlichen Festung steht.

**Im Winter** kann die Festung aus Schneewällen aufgebaut werden. Der lockere Schneeball ist dann das Wurigeschoß. Die feindliche Festung kann — analog dem Stabherausziehen am Barren — durch Eintreten des feindlichen Walles zerstört werden, was aber infolge der Möglichkeit, unbegrenzt viele Geschosse zur Verfügung zu haben, selten gelingen dürfte.  
(Perner.)

#### **Nummerwetlauf.**

Kreis. **Abzählen von 1 bis 3.** Auf „Los!“ laufen alle, welche die vom Leiter gerufene Nummer haben im Rechtskreis außen herum wieder auf ihren Platz. Ueberholen muß angestrebt werden. Wer zuletzt wieder auf seinem Platze anlangt, muß in die Mitte und bekommt den Lohn für seine Faulheit „hinten“ aufgezählt.

Nach einigen Spielgängen werden Farben zugeteilt: **1 - rot, 2 - blau, 3 - grün.** Der Leiter ruft nun die Farbe, die laufen soll.

Dann Tierbezeichnungen: **Alle Einser - Pferde, Zweier - Hunde, Dreier - Katzen.** Der Leiter ruft nun die Tiergattung auf, die laufen soll.

Nach einigen Spielgängen kann der Leiter die Nummern, Farben und Tiernamen bunt durcheinander rufen, was immer wieder zu Heiterkeit führt, weil sich manche Nummer nicht gemerkt hat, welche Farbe sie hat oder welches Tier sie sein soll.

## Ein Plumpsackspiel.

Kreis. Sitz auf dem Boden mit soviel Abstand, daß sich zwischen zwei Spieler ein dritter hineinsetzen kann. Ein Spieler geht um den Kreis herum. Er setzt sich dann irgendwo zwischen zwei Spieler. Er kann sich dann einen Augenblick in Ruhe überlegen, ob er dem Linken oder dem Rechten einen Schlag bzw. den Plumpsack geben will. Erhält der links Sitzende einen Schlag, so hat dieser das Schlagrecht in der Weise, daß er dem nächsten links Sitzenden so lange mit leichten Schlägen verfolgt, bis dieser wieder an seinem Platze angekommen ist. Der, dem die Schläge drohen, muß versuchen, blitzschnell aufzuspringen und um den Kreis herum zu laufen.

Gelingt es ihm, ohne Schläge auf seinen Platz zu kommen, dann kann er seinen Platz wieder einnehmen und der andere muß einen neuen Rundgang antreten. Bekommt er aber seine Schläge, dann hat er den nächsten Gang zu machen.

## Spielen und Balgen.

### „Flucht in die Freiheit“.

Die vier Ecken des Turnsaales sind als Gefängnisse abgegrenzt. Davor steht je ein Wächter. In der Saalmitte bildet der Sprungtisch oder eine Matte die Insel der Freiheit. Doch auch hier stehen vier Wächter. Die Gefangenen sind auf die vier Gefängnisse gleichmäßig verteilt und sollen auf die Insel der Freiheit gelangen. Wer auf dem Wege dahin abgeschlagen wurde, bleibt an Ort und Stelle als „tot“, indem er sich sofort setzt und beide Arme ausbreitet. Er kann von noch nicht toten Kameraden durch Handschlag befreit werden und kann die Flucht fortsetzen. Die Wächter dürfen nur im Raume zwischen den Gefängnissen und der Freiheitsinsel abschlagen.

#### Abänderung:

1. Die Flüchtenden werden nicht mit Handschlag abgeschlagen, sondern von den Wächtern mit Gewalt gehindert. Kraftspiel.
2. Das Spiel wird mit dem kleinen Ball gespielt. Die Flüchtenden werden „auf der Flucht erschossen“. Jeder der vier Gefängniswächter hat einen kleinen Ball. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Zuspielen.

### „Raubzug“.

- a) Die Abteilung wird in zwei gleich starke Gruppen eingeteilt. Zwei Reihen. Die beiden Reihen werden an den Längswänden des Übungsraumes so aufgestellt, daß sie über die ganze Raumlänge verteilt sind, Gesicht zur Raummitte. Auf der Längsmittellinie des Raumes werden nun so viele Keulen oder andere kleine Gegenstände aufgestellt, als vorhanden sind und Platz haben.

Auf „Piff“ oder „Los!“ stürmen beide Reihen los und versuchen so viele Keulen als möglich zu rauben und heimzubringen. Jede eroberte Keule zählt einen Punkt.

Nach einer vorher festgesetzten Anzahl von Raubzügen werden die Punkte zusammengezählt. Sieger ist die Abteilung, die die meisten Punkte hat. Die verlierende Abteilung muß Spiebruten laufen.

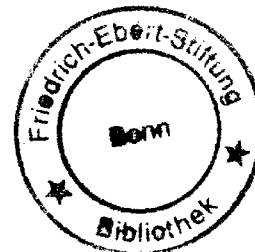
**Spiebrutenlaufen:** Die Siegerabteilung wird in zwei Reihen geteilt und nimmt mit dem Gesicht zur Wand, dicht an der Wand, Aufstellung. Die andere Abteilung stellt sich in loser breiter Form an einer Schmalseite des Raumes auf. Auf Kommando „Los!“ läuft diese Abteilung auf die andere Schmalseite. Der Siegerabteilung wird das Abschlagen auf diese Weise auch erschwert, sie muß sehr fix sein, wenn sie die anderen treffen will. Es darf nur auf das Gesäß geschlagen werden. Roheiten sind unter uns verpönt.

- b) In den vier Raumecken werden Raubnester durch Kreidestriche und so weiter abgegrenzt. Vier gleiche Gruppen besetzen die Nester. In der Saalmitte werden so viele Keulen, Bälle, Stäbe usw. usw. aufgehäuft, als vorhanden sind. Auf „Los!“ stürmen die Gruppen auf den Haufen Schätze los und versuchen soviel für ihr Nest zu erobern als möglich. Gegenseitiges Wegnehmen der Schätze ist erlaubt, so lange sie noch nicht ins Nest gebracht worden sind. Bei derartigen Kämpfen kann hart gerungen werden; jede Roheit ist auszuschalten. Punkte zählen. Sieger ist, wer am meisten geraubt hat.

- c) Die Schätze werden in die vier Nester verteilt. Jede Nestmannschaft wird in zwei Gruppen geteilt — eine Gruppe geht zum Feindesnest, um dort die Schätze zu rauben, die andere Gruppe verteidigt das Nest. Nie geraubten Gegenstände werden ins eigene Nest geschafft. Sie dürfen unterwegs nicht mehr weggenommen werden.

Nach Abpiff werden die Schätze gezählt. Den Sieg entscheidet die geraubte Menge.

Diese oder ähnliche Kampf- und Balgereispieler werden gewiß in allen Abteilungen gern gespielt werden. Aufgabe des Leiters ist es, jedes Ausarten zu verhindern und die Disziplin aufrechtzuerhalten; eventuelle Rohlinge sind rücksichtslos kaltzustellen und auszuschalten. —Gra.—



# Parade im Märchenwald.

Tanzspiel der Mädchen für die Bezirksfeste 1938.

Musik: Von Walter Noak.

**Grundzahl einer Tanzgruppe:** 16 in Viererreihen (Es können aber auch nur 12 oder 8 sein. Ueber 16 ist nicht zu empfehlen.)

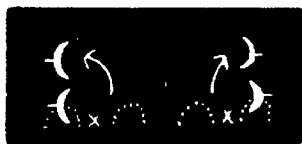
Bei Vorführung von mehreren Blocks zu 16 Mädchen muß zwischen den Gruppen nach allen Seiten hin ein entsprechender Abstand sein, um jede Gruppe gut sichtbar zur Geltung zu bringen.

**Kleidung:** Dirndl oder kurze Tanzkleidchen.

**Einleitung:** 4 Takte. Im ersten und zweiten Takt wird ein leichter Knicks ausgeführt, wobei der Rocksäum mit beiden Händen gefaßt wird. Dann ist sofort in den Viererreihen Handfassung zu nehmen. Jede Viererreihe ist in zwei Paare unterteilt.

## I. Teil (16 Takte):

- 1.— 2. Vier Paradeschritte — Spreizgehen — vorwärts mit gefaßten Händen, schulterhoch gehoben.
- 3.— 4. Mit acht kleinen Laufschritten am Orte eine halbe Drehung links, die Fassung wird gelöst, die Hände bleiben geballt mit ausgestrecktem Zeigefinger nach oben in Schulterhöhe und werden beim Laufen am Ort leicht auf- und abwärts bewegt; zuletzt wieder Fassung.
- 5.— 8. Wiederholung in der anderen Richtung.
- 9.—12. Nochmals in der ersten Richtung.
13. Mit vier Laufschritten Viertelschwenkung nach außen um die äußere Führerin in den Paaren, so daß nun zwei Reihen Rücken zu Rücken entstanden sind.
- 14.—16. Mit zehn Laufschritten Dreiviertelschwenkung um die andere Führerin im Paar mit Hinterreihen der Paare in eine Zweisäule (Paare), die letzten zwei Zeiten (11.—12.) am Ort verharren.



13. Takt.



14.—16. Takt.

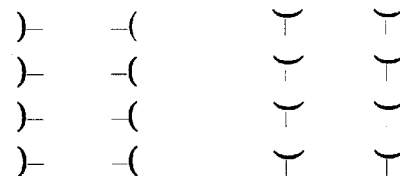
Skizze I.

## II. Teil (16 Takte, mit Wiederholung 32 Takte):

- 1.— 2. Sechs kleine Schlaglaufschriffe mit Handfassung im Paar linkshin, in der 7. Zeit Abschlußhupf, in der 8. Zeit Pause (Achtel zählen!).
- 3.— 4. Schritzwirbel im Paar auseinander (also links- und rechtshin).
- 5.— 6. Schritzwirbeln zueinander (Rückbewegung).
- 7.— 8. Schritzwirbeln auseinander.
- 9.—10. Wie 1.—2., Schlaglaufen der Paare mit gefaßten Händen rechtshin.
- 11.—12. Schritzwirbeln auseinander.
- 13.—14. Zu zwei Reihen — Gesicht zu Gesicht — drehen, flüchtig Hände fassen und einen leichten Knix zueinander.
- 15.—16. Paare wieder zur Mitte einschwenken wie zu Anfang des II. Teiles.
- 1.—16. Wiederholen — aber rechtshin beginnend — und zuletzt wieder zu den Viererreihen einschwenken.

## III. Teil (16 Takte):

- 1.—13. Wiederholung des I. Teiles, Takte 1.—13.
- 14.—15. Mit acht Laufschritten eine halbe Schwenkung in zwei weiter von einander stehenden Reihen (Gesicht zu Gesicht), flüchtig Hände fassen zum Ausgleich der Richtung.
16. Vierteldrehung nach vorn (erste Richtung).



Skizze II.

14.—15. Takt.

16. Takt.

## IV. Teil (Trio):

- a) 12 Takte:
  1. Mit beiden Händen den Rocksäum fassen und eine knixende Drehung nach außen und nach innen.
  2. Nochmals nach außen und dann nach innen mit Drehung nach innen zu Reihen (Gesicht zu Gesicht) und Hände-fassen in den Reihen.

3. Vier kleine gefällige Laufschrirte vorwärts (gegeneinander).
4. Vier kleine Laufschrirte rückwärts — der erste Schrirrt leicht knixend — und wieder (Fassung lösen) nach vorn zurückdrehen.
- 5.—12. Wie 1.—4. und noch zweimal wiederholen.

b) **Zwischensatz** (8 Takte):

- 1.— 2. Mit Handfassung rechts im Paar acht Laufschrirte im Rad rechts.
- 3.— 4. Mit Handfassung links Rad links.
- 5.— 6. Rad rechts.
- 7.— 8. „Ritardando“ — Bildung eines großen Linkskreises zu Paaren, wobei die rechte Führerin im Paar die andere leicht ziehend hereinschwenkt.

c) 32 Takte:

- 1.— 8. Erholendes übermütig-lustiges Gehen mit Fassung der inneren Hände im Paar, die inneren Beine fangen an zu schreiten, dazu lebendiges Armschwingen vorwärts und rückwärts. 12 Schrirte im Paar gehen, mit dem 13.—14. Schrirrt Schwenken der Aeußeren gegen die Kreismitte und Fassen zu einem Stirnkreise mit Handfassung, 15.—16. Schrirrt schon im Stirnkreise gehen.
- 9.—16. Sechzehn Schritthopse im Linkskreise.
- 17.—24. Wieder Gehen im Paar, aber jetzt die Arme eingehängt und ausgelassenes übermütiges Gehen (mit dem Körper schwenken und drehen).
- 25.—28. Fassung im gequetschten Ring im Paar und 8 Schritthopse rechtsherum.
- 29.—32. Acht Schritthopse linksherum.

**Einleitung wie am Anfang** (kurze Pause, Stirnkreis bilden, Hände fassen):

**V. Teil** (Taktzahl wie I., II., III. Teil):

a) 16 Takte:

- 1.— 2. Vier Paradeschrirte gegen die Kreismitte.
- 3.— 4. Wie im I. Teil mit acht Laufschrirten halbe Drehung links.
- 5.— 8. Wiederholung nach außen.
- 9.—12. Wiederholung wie 1.—2. gegen die Kreismitte.

13. Mit vier Laufschrirten Viertelschwenkung links in jedem Paar.
- 14.—16. Mit zehn Laufschrirten Dreiviertelschwenkung rechts in jedem Paar zu einem größeren Stirnkreise; die letzten zwei Schrirrtzeiten am Orte verharren und alle Hände fassen. (Die zwei Schwenkungen genau wie Skizze 1.)

b) 16 Takte, mit Wiederholungen 32 Takte:

- 1.— 2. Schlaglaufen linkshin wie im II. Teil.
- 3.— 4. Mit vier kleinen Wogeschritten rückwärts gehen bis die Handfassung des Kreises spannt — Zehenstand.
- 5.— 6. Mit vier längeren Wogeschritten gegen die Kreismitte vorgehen mit langsamem Vorhochheben der Arme.
- 7.— 8. Vier Schrirte rückwärts gehen mit Senken der Arme.
- 9.—10. Schlaglaufen rechtshin.
- 11.—12. Zurückwogen.
- 13.—14. Vorschreiten links und rechts und nochmals links mit leichtem Kreuzen links vor rechts, ein Knix.
- 15.—16. Laufen am Ort mit hohem Knieheben (nicht übermäßig), 12 Laufschrirte, dann kurze Pause.
- 1.—16. Nochmals wiederholen.

c) 16 Takte und 4 Takte Abschluß:

- 1.—16. Wiederholungen wie a).

**Abschluß:**

1. Zwei Schrirte links und rechts vorgehen mit Armheben.
2. Einen Schrirrt links vor mit Heben auf die Fußspitze und Unterschenkelheben rechts und Vorhochschwingen der Arme.
3. Einen langen Schrirrt rechts zurück — Fassung lösen, Rocksaum fassen.
4. Knix links hinter rechts und langsam wieder aufrichten.

Nach Beendigung des Tanzes werden rasch die Viererreihen der Sechzehnergruppen wieder gebildet, dann erfolgt Abmarsch oder — was schöner ist — Abmarsch in langen Säulen mit Handfassung, gehend oder laufend. —Gra.—

## Liedertexte.

### Turner ziehen aus . . .

Turner ziehen aus, keiner bleibt zuhaus,  
Turner ziehen hin, stets mit frohem Sinn,  
Turner ziehen aus, keiner bleibt zuhaus,  
Ja, in das frische Grün, wir Turner zieh'n, ja zieh'n.

Da heißt es fort, fort, fort,  
Von Ort zu Ort, Ort, Ort,  
Zum Ruh'n ist keine Zeit,  
Der Weg ist noch so weit —

Und komm' wir in ein Städtchen,  
Da freu'n sich alle Mädchen,  
Da kommt aus jedem Haus  
Ein Blumenstrauß heraus.

Ja und ich schwörs bei meiner Treu,  
Hoch lebt die freie Turnerei!  
Ja und ich schwörs bei meiner Treu,  
Hoch lebt die freie Turnerei — Freiheit!

Wer im Zimmer hockt, ganz und gar verstockt,  
Bei dem stellt sich ein bald das Zipperlein.  
Kommt das Alter ran, fängt der Jammer an,  
Die Beine woll'n nicht mehr, sie sind zu schwer, zu schwer.

Wir turn' am Reck, Reck, Reck,  
Die Arme streck, streck, streck.  
Schon in der Jugendzeit  
Führ'n wir das Turnen ein.

Fängt einer an zu purzeln  
Beim Turnen auf die Nas',  
Dann lachen alle andern,  
Dann gibts viel Hetz und Spaß.

Ja und ich schwörs bei meiner Treu,  
Hoch lebt die freie Turnerei!  
Ja und ich schwörs bei meiner Treu,  
Hoch lebt die freie Turnerei — Freiheit!

### Das Lied der fröhlichen Jugend!

(Aus dem russischen Tonfilm: „Die ganze Welt lacht“.)

Leicht ist uns Herz uns beim fröhlichen Liede,  
Darin verschwindet die Trauer, das Leid.  
Und alle Dörfer erklingen vom Liede,  
Die großen Städte verbreiten es weit:

Das ist das Lied von dem besseren Werden,  
Die frohe Botschaft vom Siege der Zeit.  
Das Lied vom schöneren Leben auf Erden,  
Verschwunden ist nun die Sorge und das Leid.

Und dieses Lied hilft uns lieben und leben,  
Als Freund und Kämpfer zu uns sich gesellt.  
Wer mit dem Liede kann schreiten durchs Leben,  
Geht nicht verloren — er erobert sich die Welt.

Als Jugend können wir lachen und singen  
Inmitten Arbeit und widriger Zeit.  
Niemand und nichts kann uns je niederringen,  
Wir rufen mutig im Chor: Seid bereit!

Das ist das Lied von dem besseren Werden,  
Die frohe Botschaft vom Siege der Zeit.  
Das Lied vom schöneren Leben auf Erden,  
Verschwunden ist nun die Sorge und das Leid.

Und dieses Lied hilft uns lieben und leben,  
Als Freund und Kämpfer zu uns sich gesellt.  
Wer mit dem Liede kann schreiten durchs Leben,  
Geht nicht verloren — er erobert sich die Welt.

Und will der Gegner im Kampfe uns reißen  
Aus frohem Herzen das fröhliche Lied,  
Dann soll die Tat wie das Kampflied beweisen,  
Daß unser Leben fürs Menschenglück erglüht:

Das ist das Lied von dem besseren Werden,  
Die frohe Botschaft vom Siege der Zeit.  
Das Lied vom schöneren Leben auf Erden,  
Verschwunden ist nun die Sorge und das Leid.

Und dieses Lied hilft uns lieben und leben,  
Als Freund und Kämpfer zu uns sich gesellt.  
Wer mit dem Liede kann schreiten durchs Leben,  
Geht nicht verloren — er erobert sich die Welt.

### **Wir wollen zu Land ausfahren . . .**

Wir wollen zu Land ausfahren, über die Fluren weit,  
Aufwärts zu den klaren Gipfeln der Einsamkeit.  
Lauschen, woher der Sturmwind braust,  
Schauen, was hinter den Bergen haust,  
Und wie die Welt so weit — und wie die Welt so weit.

Fremde Wasser dort springen, sie sollen uns Weiser sein,  
Froh wir wandern und singen Lieder ins Land hinein.  
Brennt unser Feuer an gastlicher Statt,  
Dann sind wir geborgen und schmausen uns satt,  
Und die Flamme leuchtet darein — und die Flamme leuchtet darein.

(Zart, leise.)

Und wandelt aus tiefem Tale, heimlich und still die Nacht,  
Sind vom Mondenstrahle Gnomen und Elfen erwacht.  
Dämpfet die Schritte, die Stimme im Wald,  
Dann seht ihr und hört ihr manch' Zaubergestalt,  
Die wallt mit uns durch die Nacht — die wallt mit uns durch die  
Nacht.

Es blüht im Walde tief drinnen, die blaue Blume fein,  
Diese zu gewinnen, zieh'n wir ins Land hinein.  
Es rauschen die Bäume, es murmelt der Fluß,  
Und wer die blaue Blume finden will, der muß  
Ein froher Wand'rer sein — ein froher Wand'rer sein.

### **Wann wir schreiten . . .**

Wann wir schreiten Seit' an Seit' und die alten Lieder singen  
Und die Wälder wiederklingen, fühlen wir: Es muß gelingen,  
Mit uns zieht die neue Zeit — mit uns zieht die neue Zeit!

Einer Woche Hammerschlag, einer Woche Häuserquadern,  
Zittert noch in unsern Adern: Aber keiner wagt zu hadern,  
Herrlich lacht der Sonnentag — herrlich lacht der Sonnentag!

Birkengrün und Saatengrün wie mit bittender Gebärde  
Hält die Mutter Erde, daß der Mensch ihr eigen werde,  
Ihm die vollen Hände hin — ihm die vollen Hände hin.

**Die Noten für die Liedertexte sind bei der  
Atus-Union zu bestellen.**