

Handwritten: 1922

MARSCH- UND

ORDNUNGS-

ÜBUNGEN

SEL

AA

1545

MARSCH- UND

ORDNUNGS-

ÜBUNGEN

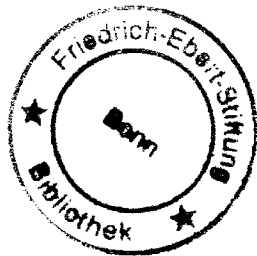
VON FRANZ MYKURA, FALKENAU

Druck von Gärtner & Co., Bodenbach a. d. E.

AA06

1.22.1.

SEL AA 1545



Das Fehlen einer übersichtlichen Schrift über unsere gebräuchlichsten Marsch- und Ordnungsübungen sowie über das angewandte Turnen, machte sich in den letzten Jahren immer stärker bemerkbar. Das vorliegende Heftchen soll den Übungsleitern der Männerabteilungen in gedrängter Form den wichtigsten Stoff in die Hand geben. Die Volksgesundheit muß im allgemeinen gehoben werden, besonders die Arbeiterklasse benötigt erhöhten Schutz.

Vorbeugen ist besser wie heilen, warum sollen wir erst abwarten bis der Arbeitsmann krank und arbeitsunfähig die bittere Not verspürt, die Krankenhäuser bevölkert und der Verzweiflung anheim fällt. Zwei große Aufgaben fallen uns heute zu, vor allem gilt es die physische Widerstandskraft zu heben und den Körper zu schulen, weiters müssen wir auch die sozialen Quellen der Not aufspüren und dieselben beseitigen helfen. Die Natur gibt uns alles mit, was wir zum Kampfe ums Dasein brauchen, nur wird die allseitige Entfaltung durch die bestehende Gesellschaftsordnung beschränkt. Die Kultur fordert ihre Opfer, der Mensch verkümmert in den Fabriken und Betrieben. Zu wenig Licht und Luft, unzweckmäßige Ernährung und falsche Erziehung, Wohnungselend und soziale Mängel machen den Arbeiter mürbe und willenlos. Einseitige Beanspruchung der Muskeln und Organe verbildet seinen Körper und nimmt ihm seine Widerstandskraft. Darum wollen wir durch Sport den Körper abhärten, gesund und schön machen, den Geist schulen und den Menschen mutig machen. Die persönliche Tüchtigkeit und geistige Schlagfertigkeit soll durch den Betrieb von Sport und Spiel gefördert werden und hat folgende Übungsbranche zu umfassen:

1. **Ordnungsübungen.**

Marsch- und Laufübungen, Übungen in geschlossenen Formationen.

2. **Gymnastik.**

3. **Geräteturnen und Hindernisturnen.**

4. **Leichtathletische Übungen.**

Laufen, Werfen, Springen.

5. **Selbstverteidigung.**

Jiu-Jitsu, Boxen, Ringen.

6. **Wandern, Geländespiele, Schwimmen, Skilauf.**

A.

Die Ordnungsübungen.

Der Befehl oder Zuruf.

Ein Befehl muß immer klar und verständlich sein.
Er besteht in der Regel aus zwei Teilen:

- a) Die „Ankündigung“, welche langsam und deutlich zu sprechen ist.
- b) Die „Ausführung“ ist scharf, anfeuernd und lebendig zu rufen.

Achtung!

Auf den Befehl „Achtung!“ ist immer die Grundstellung einzunehmen. Fersen und die gestreckten Beine geschlossen. Der Oberkörper ruht senkrecht auf den Beinen. Der Kopf ist frei aus den Schultern gehoben (der ganze Körper ist natürlich gestreckt und gestrafft). Die Arme hängen leicht gestreckt an den Seiten des Körpers, die geschlossenen und gestreckten Hände berühren seitlich die Oberschenkel (die Kleinfingerseite zeigt nach hinten).

Ruh! –

Ruhestellung, bequem Das linke Bein um eine Fußlänge links schrägvorstellen, das Körpergewicht wird auf beide Füße verteilt. Die Hände hinter dem Rücken, in der Tiefhalte lose ineinandergelegt.

Antreten!

Rasches Bilden der gewünschten Reihenkörper oder einer bestimmten Aufstellung.

Die Ausführung des Antretens wird folgend durchgeführt: Während der Aufstellung zur Reihe nimmt jeder Teilnehmer Hüftstöß mit der linken Hand, der Ellenbogen berührt leicht den Nebenmann. Handelt es sich um Doppel- oder Dreierreihen, so wird gleichzeitig der rechte Arm vorgehoben und durch leichtes Berühren der Schulter des Vordermannes die Richtung in den Gliedern vorgenommen.

Hier muß unbedingt auf schnellster Ausführung beharrt werden. Wenn die Reihe fertig ist, kann der Leiter entweder „Ruh!“ befehlen oder weitere Bewegungen folgen lassen.

Beispiele:

Antreten zur Stirnreihe – lauff!

Der rechte Flügelmann steht drei Schritte vor dem Leiter.

Antreten zur doppelten Stirnreihe – lauff!

Diese Formation braucht nur bei größeren Abteilungen angewendet werden und dient zur besseren Uebersicht und Beweglichkeit.

Die Reihen.

Stirnreihe.

Die Teilnehmer stehen so nebeneinander, daß sie leichte Fühlung haben.

Flankenreihe.

Die Teilnehmer stehen hintereinander.

Schrägreihe

entsteht, wenn aus den vorher genannten Reihen eine Achtfeldrotation erfolgt.

Der erste und letzte Mann heißen: linker oder rechter, vorderer oder hinterer Führer.

Abtreten!

Alles verläßt die Einteilung. Das Abtreten erfolgt so, daß die ganze Abteilung (gleichmäßig) einen Schritt vorwärts macht, worauf sie erst auseinandergeht.

Richtung!

Kann erfolgen nach links, rechts, nach der Mitte, nach vorn. Auf den Befehl: „Ausrichten nach rechts!“ wird der Kopf so weit nach rechts gewendet, daß dabei ein Schein von der ganzen Reihe gewonnen wird.

In der Regel wird in der Stirnreihe nach rechts Richtung genommen.

Wenn die Richtung hergestellt ist, muß der Leiter „Achtung!“ befehlen, worauf alle den Kopf wieder nach vorne wenden.

In doppelter oder dreifacher Stirnreihe steht die hintere Reihe eine Armlänge – zirka 70 Zentimeter – zurück.

Das Öffnen!

Das Öffnen wird bei verschiedenen Anlässen gebraucht und soll flott ausgeführt werden. Es kann nach links, rechts oder von der Mitte aus auf beliebige Weiten erfolgen.

Im Befehl ist dies genau anzugeben!

Die Ausführung erfolgt erst auf: „Marsch!“ oder „Lauff!“

Zum Beispiel:

„Öffnen der Stirnreihe auf eine Armlänge nach links – marsch!“ Die Teilnehmer rücken durch Nachstellgehen nach links und heben den rechten Arm seitwärts.

„Öffnen von der Mitte aus mit Handfassung – lauff!“

„Öffnen auf doppelte Armlänge – lauff!“
(Bei gymnastischen Übungen notwendig!)

Schließen!

Auf gleiche Weise wie das Öffnen nach links, nach rechts, zur Mitte: „Schließen nach links – lauff!“

Drehungen und Reihungen!

Rechts – um! Links – um!

ist eine Vierteldrehung. Die Drehung erfolgt zum Beispiel bei „Rechts – um!“ auf der rechten Ferse mit kräftigem Abdruck des linken Fußballens und kurzem, raschem Beziehen des linken Fußes. Die Drehung wird zweckmäßig durch einen drehenden Schulterdruck unterstützt. Die Arme sollen dabei nicht herumschlenkern.

Kehrt – eucht!

ist eine halbe Drehung, und zwar immer links. – Die Drehung erfolgt genau auf dieselbe Weise wie vorher bei „Links – um!“ beschrieben.

Halbrechts (links) – um!

ist eine Achtdrehung.

Links (rechts) – Front!

lautet der Befehl, wenn nach einer Vierteldrehung wieder in die Stirnreihe (in die Front) zurückgedreht werden soll. – Zum Beispiel: Aus der Stirnreihe wird „Rechts – um!“ ausgeführt, es ist nun eine Flankenreihe entstanden – die Rückbewegung wird dann durch den Befehl „Links – Front!“ angeordnet.

Grad – aus!

Übergang aus einer Achtdrehung in die Stirnreihe.

Marschieren!

Der Marsch sei flott, großschritfig, lebhaft, bei schöner, aufrechter Haltung. Die Arme schwingen im natürlichen Rhythmus, hervorgerufen durch die Bewegungen des Körpers, an der Seite (nicht aber vor dem Bauche).

Befehl: **Marschieren** – damit wird angekündigt was gemacht werden soll – **Abteilung – marsch!** Der Befehl ist also zweckmäßig hier dreiteilig.

Auf diesen Befehl ist immer vorwärts zu gehen, andere Marschrictungen sind im Befehl genau anzugeben, wie

etwa: „Rückwärts – marsch!“ – „Seitwärts – marsch!“

Marschieren am Ort – marsch!

ist eine Beinübung, die mit mäßig hohem Knieheben ausgeführt wird. – Als gymnastische Übung kann sie mit verschieden hohem Knieheben geübt werden. – Soll eine im Marsch befindliche Abteilung am Orte weitermarschieren, so lautet der Befehl:

Am Ort marschieren – marsch!

Soll eine am Orte marschierende Abteilung vorwärtsmarschieren, dann lautet der Befehl:

Vorwärts – marsch!

Die Worte „Vorwärts“ und „marsch“ werden beim Niedersetzen des linken Fußes gesprochen, die Abteilung macht dann rechts noch einen Schritt am Ort und tritt dann mit dem linken Fuße scharf nach vorwärts aus.

Kurzer Schritt!

Halbe Schrittlänge.

Voller Schritt!

Normale Schrittlänge.

Ohne Schritt!

bei Märschen außerhalb von Ortschaften. – Der Wechsel zum geregelten Marschieren erfolgt dann durch den Befehl: „Im Schritt!“

Halten!

Der Befehl lautet: „Achtung – Abteilung – halt!“ Das Wort Abteilung wird beim Niedersetzen des rechten Fußes gesprochen und das Wort „Halt!“ nach einem Schritt links, ebenfalls beim nächsten Niedersetzen des rechten Fußes.

Nach dem „Halt!“ schreitet das linke Bein nochmals vor und der rechte Fuß wird dann kurz (als Schlußtritt) beizogen.

Beim Marschieren am Ort wird der Haltebefehl auf den rechten Fuß gegeben, doch erfolgt sofort Schlußtritt links.

Drehungen im Marsch.

a) Drehung aus der marschierenden Flankenreihe zur Stirnreihe. Befehl: „Achtung, links – Front!“

Alle drei Worte werden immer beim Niedersetzen des linken Fußes gesprochen.

Nach dem „Front!“ schreitet der rechte Fuß nochmals vor, mit gleichzeitiger Vierteldrehung links auf dem Fußballen, und mit scharfem Strecken des linken Beines wird nun links in der Frontrichtung ausgeschritten.

b) Drehung aus der marschierenden Stirnreihe (Front) zu Flankenreihe. Befehl: „Achtung — rechts — um!“ Jedesmal auf den rechten Fuß.

c) Umkehren — also eine halbe Drehung. Befehl: „Achtung kehrt — euch!“

Wieder alle drei Worte auf den linken Fuß. Rechts schreitet dann nochmals vor mit gleichzeitiger scharfer halber Drehung links (immer links!) auf dem rechten Fußballen, und mit dem linken Fuße wird nun voll in die neue Marschrichtung ausgeschritten.

d) „Mit vier Schritten umkehren — marsch!“ kann gelegentlich auch angewendet werden. Befehls Worte auf den linken Fuß, nochmals rechts vorschreiten und dann mit dem linken Fuße beginnend mit vier Schritten am Ort umkehren. Mit dem linken Fuße dann wieder voll ausschreiten.

Laufen!

Befehl: „Achtung — laufen — lauff!“

Beim Worte „Laufen“ werden die Arme leicht gebeugt. Der Lauf soll leicht und locker sein. Auf mäßiges Knieheben und gutes Vorpendeln der Unterschenkel ist zu achten. Besondere Aufmerksamkeit muß dem Dauerlauf geschenkt werden.

Halten!

Befehl: „Achtung — Abteilung — halt!“

Halbbefehl auf den rechten Fuß — es folgen dann noch drei Laufschrötte links, rechts, links und kurzer Schlußschritt rechts.

Aus dem Marschieren zum Laufen!

Befehl: „Achtung — laufen — lauff!“

Die Befehls Worte auf den linken Fuß, es folgt dann noch ein Vorschreiten rechts und dann der erste Laufschrötte links.

Aus dem Lauf zum Marschieren!

Befehl: „Achtung — im — Schritt!“

Die Befehls Worte auf den linken Fuß, rechts noch ein (aber schon bremsender) Laufschrötte, links folgt dann der erste gewöhnliche Marschschritt.

Säulen.

Aus drei oder mehreren Stirnreihen entsteht eine Stirnsäule, aus Flankenreihen eine Flankensäule.

a) Antreten zu Säulen.

Befehl: „Antreten zu dreien zu einer Stirnsäule!“
„Antreten zu dreien zu einer Flankensäule!“

b) Das Bilden von Säulen aus Reihen:

1. Aus der Flankenreihe durch Nebenreihen — entweder: ohne vorherige Einteilung nacheinander — oder: mit vorheriger Einteilung die ganze Abteilung auf einmal.

Zum Beispiel:

Befehl: „Nebenreihen links zu dreien nacheinander — die ersten — marsch!“

Der vordere Führer bleibt stehen, die zwei nächstfolgenden Leute marschieren mit einem bzw. zwei Schritten links heraus zu einer Dreierreihe — und so weiter nach und nach durch die ganze Reihe.

Rückbewegung heißt dann: „Hinterreihen rechts — marsch!“

Wenn auf diese Weise oder durch Abzählen zu dreien eingeteilt ist, kann der Befehl lauten: „Nebenreihen zu dreien — marsch!“, worauf alle Dreierreihen auf einmal auszuschreiten haben.

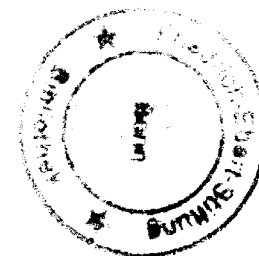
2. Aus der Stirnreihe durch Vorreihen — auf gleiche Weise wie beim Nebenreihen.

3. Das Nebenreihen kann auch während des Marsches ausgeführt werden.

4. Aus der Stirnreihe durch Schwenken.

Es gibt Achtel-, Viertel-, halbe, Dreiviertel- und ganze Schwenkungen. Die Schwenkungen können um den rechten oder linken Führer ausgeführt werden.

Beim Linksschwenken wird links, beim Rechtsschwenken wird rechts angetreten.



Grundformen der Marschordnung.

Dreiersäule.

Aus der Stirnreihe bzw. Stirnsäule zu dreien.

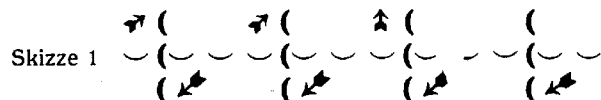
Befehl: „Zur Marschordnung – rechts – um!“

Die Stirnreihe ist durch Abzählung zu dreien eingeteilt (zur Stirnsäule geworden).

Der Zweier macht nur „Rechts – um!“

Der Einser macht einen Schritt rückwärts mit einer Rechtsdrehung

Der Dreier macht mit einer Rechtsdrehung einen Schritt vorwärts in die Dreierreihe.



Doppelreihen.

Für gewisse Zwecke soll auch das Bilden der Doppelreihen geübt werden. Antreten in zwei Stirnreihen.

Die Einteilung erfolgt in Rotten zu je zwei Paaren, in jedem Paar ein Einser und Zweier. Der Leiter zählt auf folgende Weise ab:

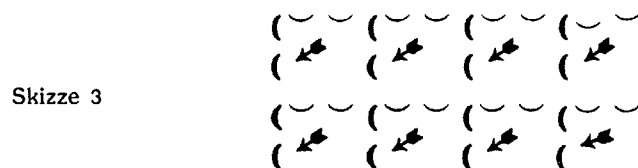
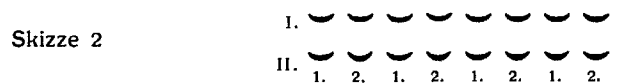
1, 2 – erstes Reihenpaar,

1, 2 – zweites Reihenpaar usw.

Befehl zur Bildung der Doppelreihe: „Doppelreihen – rechts – um!“

Die Einser machen einfach „Rechts – um!“,

die Zweier springen mit Rechtsdrehen links neben ihre Einser, so daß nun vier Mann nebeneinander stehen.



Die Auflösung der Dreiermarschordnung erfolgt im Marschieren durch Abfallen der Dreierreihen, so daß der Einser vor dem Zweier und der Dreier hinter dem Zweier sich einreihet. Der Befehl lautet:

Abfallen zur Reihe – fällt ab!

Selbstverständlich kann die Marschordnung auch durch Schwenkungen eine Veränderung erfahren, doch kommen solche Übungsformen nur für Übungsstunden in Betracht.

Die Auflösung der Doppelreihe (Vierermarschordnung) erfolgt ebenfalls durch Abfallen der Reihen, sie kann aber auch durch Frontveränderungen durchgeführt werden. – Beispiel: Rechts Front! Die Ersten der Reihenpaare machen rechts um, die Zweiten springen mit einer Vierteldrehung rechts neben den Einser.

Einige Formationen, die bei Ordnerdiensten Verwendung finden können.

a) Auflösung der Doppelreihen zu Stirnreihen nach zwei Fronten.

Befehl: „Nach 2 Fronten links und rechts – um!“

Die rechte äußere Reihe macht „Rechts – um!“

Die rechte innere Reihe ebenfalls, sie springen aber sofort auch links neben ihren Vordermann in eine Stirnreihe.

Die linken Reihen dasselbe linkshin.

Bei dieser Formation kann sofort zur Sperrkette übergegangen werden.

b) Die Sperrkette.

Zweck: Absperrung von Straßenzügen, Plätzen, eventuell Räumung derselben.

Befehl: Dem Ausführungsbefehl hat eine Information vorauszugehen. Jeder Mann muß von dem Zwecke der Übung unterrichtet sein.

Zum Beispiel: Gruppe x Sperrkette links,

Gruppe y schließt weiter links,

Gruppe z schließt rechts an.

Die Sperrketten können lose, mit einigen Schritten Abstand, mit Handfassung oder mit Koppelgriff durchgeführt werden.

B. Gymnastik.

Allgemeine Uebersicht nach Uebungszielen (Gymnastik und Wehrtunnen). Wir wollen erreichen:

- a) Verbesserung der Körperhaltung,
- b) Kräftigung des Körpers,
- c) Hebung des persönlichen Mutes,
- d) Hebung der Geschicklichkeit.

Hauptangriffspunkte für die Gymnastik sind:

1. Füße, Beine: Kräftigung der Gelenke und Bänder.
2. Rumpf:
 - a) Hüftgürtel, Kräftigung, Schmeidigung.
 - b) Wirbelsäule, Kräftigung u. Schmeidigung durch Vor-, Seit-, Rückbeugen, Drehen, Drehbeugen und so weiter.
 - c) Schultergürtel, Schmeidigung, Kräftigung.
 - d) Vorderseite (insb. Bauchmuskelkräftigung).

3 Heitere Gymnastik.

Kurze Übersicht über die wichtigsten Grundformen der einzelnen Übungsgebiete:

Zu 1. Alle Uebungen des Springens, das Laufen und Gehen;

Fußwippen;

Hüpfen auf einem oder auf beiden Beinen — mit Knieheben, mit Unterschenkelheben, mit Grätschen d. Beine usw.; insbesondere: Seilhüpfen; Kniebeugen usw.

Zu 2. a) Uebungen allgemeiner Art:

Gehen am Ort mit hohem Knieheben, Laufen, Sprunglauf, Steigengang, Kniebeugen.

Besondere Uebungen:

Beinschwingen vor- und rückwärts, auch mit Hüpfen, Bogenspreizen und Beinkreisen, Beinboxen und große, weite Ausfälle, Kreuzgehen und Kreuzausfall.

- b) Vorbeugen — bei gestreckten Knien — mit den Fingerspitzen, mit der geballten Faust, mit der flachen Hand den Boden vor den Füßen berühren. — Mehrmaliges Wippen.

Vorbeugen mit Umfassen der Knie, Oberkörper an die Beine ziehen.

Schwunghaftes Vorbeugen mit kräftigem Schwingen der Arme.

Vorbeugen im Langsitz auf dem Boden usw. usw.

Seitbeugen bei feststehenden Beinen im Grätschstand — Verstärken durch Armübungen als Last, mit Stoßen und Schwingen; mit Nackenhalte, mit verflochtenen Händen in der Hochhalte; mit Kniebeugen usw. usw. — Mehrmaliges Wippen.

Rückbeugen:

1. wird eine Kräftigung erreicht durch das Rumpflieben der Rückbewegung nach dem Vorbeugen, daher auch zügig oder mit Belastung ausführen lassen.
2. Streckung der Wirbelsäule und Kräftigung des Rückens in der Bauchlage: Aufbäumen mit Seitsschwingen der Arme. Oberkörper bleibt auf dem Boden, aber Beine hochschwingen. Oberkörper und Beine hochschwingen.
3. Tiefkriechübungen und Vierfüßlergang.

Drehen und Drehbeugen:

Einfaches Drehen im Grätschstand bei feststehenden Füßen und Knien; Verstärkung durch Armschwung und Wippen.

Vorbeugen und Drehen, die rechte Hand berührt den linken Fuß.

Rückbeugen und gegengleiches Berühren der Fersen. Drehbeugen vorwärts im Sitz auf dem Boden oder auf einem Gerät, im Liegestütz usw. usw.

Rumpfkreisen.

c) Schulterübungen:

Armkreisen, Trichterkreisen, Mühlkreisen.

Heben, Senken, Rollen, Kreisen der Schultern.

Achterschwünge, Seitsschlagen aus der Vorhalte, aus der Schlaghalte.

Liegestützübungen, Stützübungen (Pferd).

d) Vorderseitenübungen:

Bauchmuskelkräftigung durch:

Knie- u. Beinheben im Hang, im Sitz auf dem Boden; Grätschen und Schließen knapp über dem Boden;

Auf- u. Niederwippen in der Sitz- oder Rückenlage; Schwimmstoß in der Rückenlage;

Beinspreizen in der Bank rücklings usw. usw.;

Liegestützübungen vorlings.

Beim gymnastischen Uebungsbetriebe ist zu beachten, daß jede Uebung erst durch öftere Wiederholung zweckmäßig und wirkungsvoll wird. Die Muskeln wachsen und härten sich ab, wenn große Arbeitsanforderungen gestellt werden und wenn sie kräftig in Bewegung sind.

Ein Merkblatt der Arbeiter-Turn- und Sportschule Leipzig sagt: „Zur heiteren Gymnastik rechnen wir alle die lustigen gymnastischen Kleinigkeiten, die so herzerfrischendhumorvoll sind und dabei in hervorragendem Maße eine Schulung des Körpers und des Geistes bedeuten, wie sie nur wenige andere Übungsformen erreichen.“

Die heitere Gymnastik soll besonders auch das Geselligkeitsbedürfnis befriedigen.

Übungen in heiterer Form und angewandte Gymnastik.

Tragen: Ein Genosse wird wie ein Sack über die Achsel gelegt. — Am Rücken Huckepack tragen, an der Vorderseite tragen. — Ein Genosse rollt sich wie ein Igel zusammen und wird getragen. — Zwei tragen einen, der sich steif macht. — Vier tragen einen (an Händen und Füßen fassen). — Mit Huckepack über einen niederen Schwebbaum gehen.

Wettformen: Ueber den Saal tragen in allen Formen. Wer ist erster hin und zurück? Stafettenformen mit Tragen.

Beispiel: Der erste stellt sich ganz steif hin, der zweite trägt ihn an die andere Seite, der dritte holt ihn zurück usw. Es kann auch so eingeteilt werden, daß die Träger wechseln.

Schieben: Schieben und Ziehen mit einer und mit zwei Händen. — Tauziehen in Gruppen oder paarweise. — Hahnenkampf (Hinkampf).

Ringens: Aus der Umklammerung befreien. — Durch die Beine des anderen kriechen wollen (verhindern). — Um einen Stab kämpfen. — Ziehkampf an den Beinen (auf einem Beine hüpfen und ein Bein vorspreizen, welches von dem Partner erfaßt wird). (Siehe Merkblatt Nr. 33: „Kleinigkeiten“.)

Geräteturnen und Hindernisturnen.

Alle Formen des Geräteturnens, soweit sie anwendbar sind. Das Ziel muß Körperbeherrschung, Mutbildung und Leistungssteigerung sein.

Besondere Formen: Flankensprung auf allen Geräten, Fechtsprünge und Kehrsprünge. Durch Höherstellen der Barrenholme oder des Pferdes, durch Auflegen eines Medizinballes usw. kann das Springen gesteigert werden.

Sturmbrett: Alle Lauf- und Sprungübungen. Sehr steil gestelltes Sturmbrett (das Brett wird in das hohe Reck eingehängt). Alle Formen des Niedersprunges (rascher Anlauf und sicherer Absprung).

Beispiele: Niedersprungen über eine gespannte Schnur, die immer höher gestellt wird. Niedersprung mit Drehung, Spreizen, Fußspitzen erfassen im Sprunge, Ball fangen beim Niedersprung.

Klettern: Kletterstangenklettern mit und ohne Kletterschluß, mit einer Hand, an zwei Stangen, mit einem Balle, die Stangen wechseln usw. Stafetten auf der Kletterstange. Tauklettern — alle möglichen Formen, besonders auf dünnen Tauen, die man sich selbst beschaffen kann.

Kriechen: Ziel — rasch und sicher kriechen lernen. — Kastenteile umlegen, Pferd und Barren, unter Schwebebäume, durch die Beine. In Hindernisläufen und Stafetten immer Kriechen mit verwenden.

Stafette (Beispiel): Kriechen durch Schwebbaum, Sprung über ein Pferd, Klettern auf die Kletterstange und zurück.

Lustige Formen: Herunterziehen von einem Gerät, nicht herauflassen. Zweikampf am Gerät im Sitzen oder im Stütz.

Beispiel: Zwei Genossen setzen sich jeder auf einen anderen Holm gegenüber, ohne sich mit den Händen oder Beinen festzuhalten. Wer bringt den anderen durch Ziehen (bei Fortschritten auch durch Stoßen) von seinem Platz? Dasselbe am Pferd.

Der Medizinball ist ein wertvolles Hilfsmittel. Zuwerfen und mit den Beinen fangen; dies kann am Reck, am Barren, auf der Leiter, an den Ringen erfolgen. Den Ball mit den Füßen zurückstoßen. Den Ball aus dem Hang mit den Beinen fortwerfen usw.

Beispiel: Ein Genosse sitzt auf einem Barrenholm frei. Der Medizinball wird scharf zugeworfen, den er zu fangen hat. Wer wirft mich um?

Angewandtes Turnen: Schwebbaum sehr hochlegen und darübergehen, laufen, Ball werfen und fangen dabei. Ueber Geräte klettern, künstliche Hindernisse schaffen usw.

D.

Die Leichtathletik.

Im Sommer sollen die Abteilungen auf den Sportplätzen besonders den Lauf, Sprung und Wurf üben. Bei allen Sportarten ist selbstverständlich auf Leistungssteigerung zu sehen. Der Übungsbetrieb muß daher mit verschiedenen Hilfsmitteln belebt werden. So empfiehlt sich, beim Lauf ständig die Zeit festzustellen (Stoppuhren), beim Sprung und Wurf die Weiten zu messen. Meßband und Meßlatten gehören also zum ständigen Inventar. Sehr viel Wert ist auf Mittel- und Langstreckenlauf zu legen. Dabei soll der Geländelauf oder Waldlauf nicht vernachlässigt werden, da diese Art des Laufes eine Brauchkunst ist und ihr noch größere Werte innewohnen als dem Laufe auf hergerichteten Laufbahnen. Selbstverständlich ist auf richtige Verfassung der Lauf-, Wurf- und Sprungbahnen zu sehen und nur nach der Wettkampfordnung des „ATUS.“ zu arbeiten.

Der Winterbetrieb, der für unsere Abteilungen vielleicht noch mehr in Frage kommt, hat ebenfalls den sportlichen Disziplinen besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden. Folgende Vorschläge sind zu beachten (Turnsaalarbeit):

Der Sprung. Von einer Matte auf die andere springen, die Matten immer weiter auseinanderziehen. Ueber die Matten springen — feste Hindernisse zwischen die Matten legen (Kastenteile, Schwebbaum, Stühle usw.), auch über lebende Hindernisse springen. Besonders auf sicheren Absprung achten, nicht Sprungbrett, eine weiche Matte als Absprung, da im Freien auch kein Federbrett da ist. Ueber die Schnur springen — weithoch springen — von einem Gerät auf das andere springen — hohes Niederspringen üben (von der Leiter, vom hohen Reck usw.). Selbstverständlich ist mit guten Aufsprungstellen zu üben und mit kleinen Leistungen anzufangen.

Der Lauf. Dauerlauf — 5, 10, 15 Runden im Saale laufen. Stillauf, damit jeder die richtige Laufart kennenlernt. Laufen mit Hochspringen, eventuell im Laufe nach einem aufgehängten Gegenstande schlagen. Laufspiele — wie Diebschlagen. Alle Arten von Laufstafetten.

Der Wurf. Zielwerfen mit Schlagbällen auf Scheiben und Keulen, Weitwerfen im Freien, Abwerfen lebender Ziele mit Schlagbällen (weiche) und mit Handbällen. (Es wird ein Platz abgegrenzt, wo der Läufer durchzulaufen hat und in welchem er abgeworfen werden kann.) Besonders der Medizinball eignet sich gut für Wurftraining. Vor allem muß das Fangen und Werfen geübt werden. Im Kreise zuwerfen mit der linken und rechten Hand, mit beiden Händen, rückwärts werfen, durch die Beine werfen, den Ball stoßen, schocken, hinter dem Rücken werfen. Ballfangen (ein Spiel, wo alle im Kreis stehen oder sitzen und einer in der Mitte des Kreises

versuchen muß, den Ball zu schlagen.) Oder Abwerfen (es steht ein Spieler im Kreise, die übrigen versuchen diesen Spieler mit dem Balle zu werfen). Diese Spiele können mit dem Medizinballe oder mit einem Handballe gespielt werden. Das Wurfspiel kann auch so gespielt werden, daß der Saal in drei Teile geteilt wird. Im mittleren Teile befindet sich ein Drittel der Spieler, auf jeder Seite ebenfalls ein Drittel. Nun werfen die Aeußeren hin und her und versuchen die Inneren abzuwerfen, bis alle getroffen sind. Die Getroffenen gehen heraus.

Medizinballwerfen als Wettkampf: Wer trifft am weitesten, wer trifft in einen kleinen Kreis hinein?

Hand- und Fußballspiel. Es braucht wohl nicht besonders betont zu werden, daß jeder Sportler, der Hand- oder Fußballspiel betreibt, auch durch diese Spiele die notwendige Gelenkigkeit und Ausdauer sich aneignen kann. Es ist also auch die Aufstellung eigener Spielmannschaften nicht von der Hand zu weisen.

Kampfspiele mit sportlichem Wert sind besonders zu pflegen:

Ueber die Matte ziehen: Es liegen zwei oder drei Matten der Länge nach nebeneinander, auf beiden Seiten stehen gleichstarke Gruppen. Nun versuchen die Gruppen gegenseitig Spieler über die Matte zu ziehen. Wer mit beiden Beinen auf das Feld des Gegners kommt, hat dort mitzuziehen.

Ausbrechen: Ein Kreis steht ganz eng mit eingehängten Armen. Ein Spieler versucht sich durch die Beine herauszudrängen.

Der ringende Kreis: Mit gefaßten Händen oder eingehängten Armen zieht der Kreis um aufgestellte Keulen oder aufeinandergelegte Medizinbälle. Wer umwirft, tritt aus oder bekommt eines hinten darauf.

Laufspiele regen sehr zum Laufen an. Vielfach kann man die Abteilung nur durch derartige Spiele in Bewegung setzen.

Diebschlagen: Zwei Reihen stehen auf der einen Seite des Saales, zirka zwei Meter auseinander. Auf „Los!“ laufen beide Reihen, die hinteren müssen versuchen, ihren Vordermann zu erwischen. Dann geht es umgekehrt.

Foppen und Fangen: Auf beiden Seiten des Saales steht eine Reihe. Ein Mann geht zur gegenüberstehenden Reihe foppen, das heißt, er schlägt einen Spieler auf die vorgestreckte Hand; vorher foppt er aber durch Scheinschläge. Nach erfolgtem Handschlag versucht ihn die ganze Reihe, die gefoppt wurde, zu erwischen. Wird er gefangen, so geht er zur Fängerreihe, kommt er durch, so hat der Geschlagene zu seiner Reihe zu gehen und dort mitzuspielen. Welche Reihe ist zuerst aufgerieben? Es gibt natürlich noch viele Laufspiele wie Drittenabschlagen, Anhängen, der Dritte schlägt usw. Diese Spiele sind in dem Heftchen: „Spiele mit!“ zu finden.

E.

Wintersport.

Auch dieser eignet sich besonders gut zur Ausbildung. Orts- oder bezirksweise, je nachdem es möglich ist, sammelt man daher alle Genossen, die Ski besitzen, macht regelmäßig Ausfahrten mit ihnen, veranstaltet kleine Kurse mit dem hauptsächlichsten Programm: Geländelauf und Schwünge. Wenn keine geschulten Funktionäre vorhanden sind, kann man solche aus den Reihen der Sportbewegung ersuchen, die Ausbildung zu übernehmen. Wettkämpfe sind zu veranstalten. Zu bevorzugen ist dabei Dauer- und Hindernislauf. Wettkampfordnung ist zu beziehen beim Sporthaus der Arbeiter-Turner, Aussig.

F.

Schwimmen, Rudern, Wandern.

Unsere Ausbildung wäre unvollständig, wenn wir das Schwimmen nicht ebenfalls aufnehmen würden. Nicht deshalb, weil der einzelne durch seine Schwimmfertigkeit ein mitunter tückisches Element besiegen kann, sondern weil jeder durch die Beherrschung des Schwimmens und vor allem des Rettungsschwimmens, oftmals zum Helfer werden kann. Alljährlich weist die Unfallstatistik viele Todesfälle durch Ertrinken aus. Und gerade die jüngeren sind es, die in ihrem Wagemute, des Schwimmens unkundig, dem Elemente zum Opfer fallen.

Auch das Rudern wollen wir in unser Uebungsgebiet mit hineinnehmen. In manchen Vereinsorten findet sich leicht die Gelegenheit, diesen Zweig der Leibesübung zur Geltung zu bringen. Und wenn gleich nur ganz primitive Wasserfahrzeuge zur Verfügung stehen, so sollen sie doch dem nützlichen Zwecke dienstbar gemacht werden.

Was aber besonders unsere Förderung verdient, das ist das Wandern. Wanderungen in Verbindung mit Geländeübungen und Geländespiele wie „Kampf um den Stab“ oder „Schnitzeljagd“ sollen auch an arbeitsfreien Tagen unsere Mitglieder beisammenhalten.

Hinaus ins Freie muß die Lösung sein.

Und hinaus ins Freie nicht nur an schönen, warmen Sommertagen, sondern bei jeder Jahreszeit. Die angegebenen Geländespiele können auch im Winter zur allgemeinen Leistungssteigerung wesentlich beitragen. Eine Fuchsjagd im Winter auf Skiern wird mitunter reizvollere und wirkungsvollere Aufgaben an die Teilnehmer stellen, als zu einer anderen Jahreszeit.

G. Geländespiele.

Die Geländespiele umfassen alle jene Spiele, für deren Durchführung Turnsaal und Spielwiese nicht mehr ausreichen. Das Spielfeld ist Wald und Flur. Hügel, Gräben, Gewässer usw. sind zu überwältigende Hindernisse. Dabei ist streng darauf zu achten, daß Kulturen nicht betreten werden, sowie überhaupt kein Flurschaden angerichtet wird.

Schnitzeljagd (Fuchsjagd).

Die Schnitzeljagd ist am besten im Walde auszuführen und stellt an die Teilnehmer reizvolle Aufgaben. Zwei gute Läufer brechen 10 bis 15 Minuten früher vom allgemeinen Sammelplatze auf. Jeder ist im Besitze von einem Säckchen Papierschnitzel, Fähnchen und dergleichen mehr. Etwa 30 Schritte vom Aufbruchsorte wird mit dem Streuen der Schnitzel, das sich bei jedem vierten bis sechsten Schritte wiederholt, begonnen. Es liegt nun an der Findigkeit der Läufer, die Verfolger über die eingeschlagene Richtung zu täuschen, indem sie links oder rechts ausbrechen und unbemerkt herum-schleichen, um eventuell eine andere Richtung einzuschlagen. Die Zeit, welche dabei verlorengeht, kommt ja dadurch wieder herein, weil die Verfolger zum Suchen auch viel Zeit brauchen. Die Schnitzel müssen deutlich gestreut sein und dürfen im Grase nicht verschwinden. Die Verfolger, deren Zahl beliebig hoch sein kann, folgen nach 10 bis 15 Minuten. Ueber Berg und Tal, Hecken und Zäune, über Bäche und seichte Flüsse, durch wildes Gestrüpp, kurz über alle möglichen Hindernisse geht die wilde, reizvolle Jagd. Je geübter die Verfolger im Fährtsensuchen sind, desto interessanter das Spiel. Jede Täuschung ist erlaubt, solange die Spielregeln nicht verletzt werden. Sind bis zur festgesetzten Zeit — etwa zwei bis zweieinhalb Stunden, — die Läufer nicht gefangen, so sind sie Sieger und können ungehindert das vorher verabredete Ziel aufsuchen. Das gesamte Spielfeld soll vorher bekanntgegeben werden.

Der Kampf um den Stab.

I. Teil:

Spielgedanke: Zwei Parteien ringen um die Stäbe, wobei jede Partei ihren eigenen Stab zu verteidigen und den des Gegners zu erobern sucht.

Ausführung: Von zwei gleichstarken Parteien hat jeder Spieler einen 35 cm langen und 3 cm starken Holzstab. Die Stäbe der Partei A sind weiß, jene der Partei B schwarz gestrichen.

Uebungsarten:

1. Entringen des in einer Hand gehaltenen Stabes.
2. Entringen des in beiden Händen gehaltenen Stabes.
3. Entringen des Stabes durch zwei Angreifer.

Abringen der Stäbe:

a) Angriff:

1. Nur ein Gegner hat den Stab; A erfaßt den Stab des Gegners mit beiden Händen und sucht ihn durch Seiddrehen oder scharfen Ruck diesem zu entreißen.
2. Beide Gegner haben einen Stab; A faßt den Stab des Gegners und sucht ihn zu entreißen, während er seinen eigenen hinter dem Rücken hält.

b) Verteidigung:

- Zu 1. B wehrt dem A das Erfassen des Stabes durch Drehung oder Legen des Stabes auf den Rücken und durch Wechseln des Stabes von einer Hand in die andere. Hat A den Stab erfaßt, so sucht B durch Gegendrehen und Armbeugen es dem A unmöglich zu machen, den Stab zu bekommen.
- Zu 2. B sucht den Stab des A zu fassen oder seinen eigenen mit beiden Händen zu verteidigen oder er läßt auch seinen Stab durch A fassen, während er mit C verabredet hat, daß dieser sofort den seitwärts oder rückwärts gehaltenen Stab des A entwindet. So einfach die Uebungsarten sind, so mannigfaltig wechseln sie im Kampfe.

Der Stab kann von vorne, seitwärts oder rückwärts von einem oder von zwei Gegnern erfaßt werden, weshalb große Aufmerksamkeit im Kampfe notwendig ist. Die meisten Stäbe werden im Massenkampfe durch Ueberfallen eines Spielers von zwei Gegnern erobert.

Vorübungen:

1. Die Uebenden werden in zwei Reihen mit gleicher Spieleranzahl geteilt. Die eine Reihe erhält Stäbe zur Verteidigung, die andere Reihe hat die Stäbe zu erobern.
2. Wie 1., aber die eine Reihe erhält weiße, die andere schwarze Stäbe. Die Uebenden haben sich gegenseitig die Stäbe abzuringen.
3. Wie 2., nur hat ein Verteidiger seinen Stab gegen zwei Angreifer zu schützen.
Sind die Spieler im Stabringkampfe genügend geübt, so bekommt das Spiel schon den entsprechenden Kampfcharakter.

Nun zum Spiele selbst:

Zuerst wird der Uebungsplatz abgesteckt. Die Spieler werden in zwei Parteien eingeteilt, nehmen an den Hintergrenzen des Spiel-

feldes Aufstellung und wählen sich ihren Führer, der mit seiner Schar Angriff oder Verteidigung bespricht. Der Leiter bestimmt für jede Partei unparteiische Ordner, die mit Armbinden gekennzeichnet sind.

Vor Beginn des Kampfes teilt der Leiter die Kampfgesetze mit. Nach zwei, höchstens fünf Minuten wird der Kampf unterbrochen. Die Parteien ziehen sich auf ihre Sammelplätze zurück. Nach einer Pause gibt der Leiter das Zeichen zum nächsten Angriffe. Die Parteien ordnen sich und versuchen den Verlust wettzumachen. Nach zwei bis fünf Minuten ist Schluß. Die an den Leiter abgelieferten Stäbe bezeugen das Resultat von Sieg und Niederlage.

Kampfgesetze:

1. Der Stab muß offen und frei getragen werden und darf in den Kleidern nicht versteckt werden.
2. Stoßen und Schlagen mit dem Stabe ist streng verboten.
3. Wer sich den Stab entwinden läßt, ist besiegt.
4. Das Werfen des Gegners ist verboten.
5. Mehr wie zwei Spieler dürfen einen Gegner nicht bekämpfen.
6. Wer die Grenze des Übungsplatzes überschreitet, ist besiegt.
7. Der eroberte Stab wird vom Sieger zum Male getragen, der Besiegte hat ihm zu folgen und muß sich am Male bis zum Schlusse teilnahmslos verhalten. Während dieser Zeit darf der Sieger von niemandem angegriffen werden und hat zum Zeichen der Unverletzlichkeit beide Stäbe hochzuhalten.
8. Jene Partei hat gesiegt, welche die meisten Stäbe erobert hat.

II. Teil:

Der Kampf um den Stab als Kriegsspiel:

Sind die Vorübungen gut eingeübt, so überträgt man das Spiel als Kriegsspiel ins Freie. Bei Turngängen, Ausflügen usw. werden die Teilnehmer in zwei Parteien geteilt und rücken von verschiedenen Richtungen her, nachdem sie sich gegenseitig durch Kundschaffer ausgeforscht haben, aufeinander los.

Aufgaben:

1. Partei A hat die Aufgabe, die Partei B im Vorrücken auf der Straße von nach zu hindern.
2. Partei A hat einen Ort (Ruine, Bergübergang usw.) zu erobern, der von Partei B besetzt ist.
3. Partei A hat die Aufgabe, ein Haus, eine Brücke oder einen Turm oder sonst irgendein Objekt vom Gegner zu säubern.

Der Kampfplatz: Am besten dazu eignet sich zum Einüben unebener Boden, Wald, Gebüsch oder Gräben. Die nach der Karte bestimmten Grenzen dürfen auf keinen Fall überschritten werden.

Der eigentliche Kampfplatz gilt gleichzeitig als Lager und wird durch eine Fahne kenntlich gemacht. Dieser Ort soll womöglich eine Waldlichtung sein.

Der Anmarsch: Beide Parteien haben um die vom Leiter angegebene Zeit von ihren Sammelplätzen abzumarschieren und die Anmarschwege, welche auf der Karte ersichtlich sind und vorher angegeben wurden, einzuhalten. Welcher Weg benützt wird, bleibt den Parteiführern überlassen. Der Aufklärer- und Nachrichtendienst hat in Aktion zu treten, denn danach richtet sich der Anführer den Anmarsch ein. Rast wird vom Übungsleiter bestimmt.

Der Kampf: Es wird kein Zeichen zum Beginn des Kampfes gegeben. Dieser entwickelt sich bei den Vorposten selbst und greift schließlich auf die Hauptgruppe über, je nachdem die Möglichkeit oder die Notwendigkeit besteht. Bei jeder Partei befinden sich neutrale Ordner, welche den Gang der Ereignisse beobachten und gleichzeitig als Schiedsrichter tätig sind. Diese unparteiischen Ordner haben sich allen Notwendigkeiten zu unterwerfen, wenn es gilt dem Gegner die Stellung nicht zu verraten.

Kampfgesetze:

1. Alle Bestimmungen von 1 bis 8 der Vorübungen.
2. Die Ordner liefern die eroberten Stäbe am Hauptmal, welches durch eine große rote Fahne gekennzeichnet ist, ab.
3. Der Leiter bestimmt einen günstigen Ort, von wo man den größten Teil des Kampfes übersehen kann.
4. Wer seinen Stab verloren hat, wer ihn weglegt oder wer sich ihn entreißen läßt, begibt sich sofort als Gefangener zum Hauptmal.
5. Das eroberte Lager wird außer den eroberten Stäben mit fünf Gutpunkten bewertet.
6. Ein Lager ist erobert, wenn alle Verteidiger die Stäbe verloren haben oder in die Flucht geschlagen wurden.
7. Hat jede Partei eine Fahne, so wird die Eroberung derselben mit fünf Punkten bewertet.
8. Der Fahnenträger hat keinen Stab. Für ihn gilt die Fahne mehr als der Stab selbst.
9. Der Kampf darf nur in losen, geöffneten Gruppen im Verhältnis 1:1 oder 1:2 ausgetragen werden.
10. Die Kampfgesetze müssen unbedingt eingehalten werden. Dieses Spiel kann im Verein, unter den Vereinen einer Gruppe, sowie auch unter Gruppen und Bezirken ausgetragen werden.

Stafettenläufe im Gelände.

1. Aufstellung zu zwei Mannschaften. Der Vorgang ist derselbe wie in der Turnhalle, nur sind es natürliche Hindernisse, die zu bezwingen sind. Baumstümpfe, Gräben, Hecken usw. Der Hinlauf endet bei einer Fahne, wo der Läufer einen Paukenschlag machen oder mit einer Ratsche kurz ratschen muß, bevor er wieder zurückkehrt und dem nächsten aus seiner Mannschaft die Stafette übergibt. Während die ersten zwei Läufer auf der Strecke sind, wird von den anderen der Standplatz gewechselt, damit nicht eine Mannschaft durch ein besseres Gelände begünstigt ist. Ist beim Rücklauf das letzte Hindernis überwunden, dann kreuzen eben die beiden bei einem bezeichneten Orte ihre Wege.

2. Der Pirschstafettenlauf: Von einer Waldlichtung ausgehend werden in einem, womöglich dichten Jungwalde verschiedenfarbige Fahnen ausgesteckt. Für jede Partei vier Fahnen und zirka fünf Schritte voneinander. Von der Partei A ist die Reihenfolge der ausgesteckten Fahnen rot, blau, grün und weiß; von der Partei B weiß, grün, blau und rot. Zum Beispiel: Von der Ablaufstelle bis zur ersten Fahne 30, von der ersten bis zur zweiten Fahne 15, von der zweiten bis zur dritten Fahne 20 und von der dritten bis zur vierten Fahne 30 Schritte. Nun laufen die zwei ersten jeder Mannschaft auf Kommando ab, suchen die erste Fahne ihrer Mannschaft und legen dort den mitgebrachten Holzstab nieder (so wie beim Kampf um den Stab hat auch hier jeder Läufer seinen Stab — die Partei A schwarze, die Partei B weiße Stäbe), kehren zur Mannschaft zurück und schlagen den nächstfolgenden zum Lauf ab. Die zweiten suchen nun ebenfalls die erste Fahne, nehmen die dortliegenden Stäbe auf und fragen beide Stäbe, den aufgenommenen und den eigenen, zur zweiten Fahne, die ebenfalls erst gesucht werden muß, kehren auf dem kürzesten Wege zurück und schlagen den dritten zum Lauf ab. Der dritte läuft wieder zur ersten, der vierte zur zweiten, der fünfte zur ersten, der sechste zur zweiten Fahne und so weiter. Der letzte nimmt dann die Stäbe von der ersten und zweiten Fahne auf, sucht die dritte Fahne, legt alle Stäbe dort nieder, verkündet von dort aus seiner Mannschaft durch einen kräftigen Paukenschlag oder Hornstoß oder sonst ein Instrument, das laut und schrill ertönt, daß er die dritte Fahne gefunden hat und macht sich nun auf die Suche nach der vierten Fahne. Hat er sie entdeckt, so nimmt er sie zu sich und eilt auf dem kürzesten Wege zu seiner Mannschaft zurück. Jede Partei bestimmt sich vorher ein Signal. Das Interessanteste an diesem Laufspiele ist, daß die beiden Läufer stets das Bestreben haben, beisammen zu bleiben, denn hat der eine seine Fahne gefunden, so weiß der andere, daß auch seine nicht weit entfernt sein kann.