

Rauch Johann

Arbeiter-Turn- u. Sport-Verband

V. Kreis

Programmheft zu den

Lenzisch- Kindner- Turnbüchlein



SEL

Verlag
von Gärner & Co., Bodenbach a. d. G.

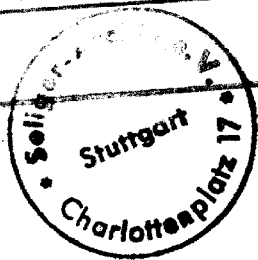
AA

Beschaff

Ministeriums

1546

Bibliothek-Archiv
Roman Wirkner



Beschafft:

von der Bundesministeriums
für gesamtdeutsche Fragen Rott/65

323

Programm:

1. Ordnungsübungen.
2. Gymnastik.
3. Freiübungen der Knaben und Mädchen.
4. Tänze der Mädchen zum Kreisturnfest.
5. Vortrag.
6. Leichtathletik.
7. Vereinswettturnen.
8. Gemeinturnen. Pferd und Barren.
9. Spiele. Voleyball — Gemeinschaftsspiele.

Vereinswettturnen für Kinder.

Bestehend aus:

- a) Ordnungsübungen;
- b) einer Freiübung;
- c) dem Gemeinturnen der Knaben am Barren, der Mädchen am Pferd;
- d) Zweieinhalb-Kilogramm-Kugelstoßen; Pflicht 3 Meter.

a) Ordnungsübungen:

Die Abteilung marschiert in Dreier-Reihen auf den Platz, macht an einer Längsseite des Übungsplatzes links herstellt.

Der Leiter gibt den Befehl: **Achtung!** Ausrichten nach rechts! **Achtung!** und geht zum Kampfrichter und meldet: Der Verein X. Y. mit *soundso* vielen Knaben oder Mädchen zum Vereinswettturnen gestellt.

Der **Kampfrichter** notiert die Anzahl und dankt für die Meldung.

Der Leiter gibt der Abteilung das Kommando: **Ruh!** Der **Turnwart** wartet auf den Befehl: **Beginnen!**

Der **Turnwart** kommandiert: **Achtung!** Marschieren — Abteilung marsch! (Frontmarsch.) Kehrt euch! in der Mitte des Platzes.

Abteilung halt! an der Längsseite des Platzes.

Links — um! Umzug links! Marschieren — Abteilung marsch! (Eine halbe Runde um den Platz.)

Laufen — lauft! Eine halbe Runde um den Platz. Kehrt euch!

Achtung! — im Schritt!

Achtung! — Abteilung — halt!

Rechts — um!

Ausrichten nach rechts!

Achtung!

Tretet — weg! „Frei Heil!“ mit erhobener Faust.

b) Freiübungen:

Mädchen- oder Knabenabteilung — Achtung!

In Dreier-Stirnreihen antreten — lauft! (In Ruhe und Ordnung antreten.)

Ausrichten — nach rechts!

Achtung! Rechts — um!

Umzug links. Marschieren — Abteilung marsch!

Aufmarsch zu den Freiübungen:

Hier wird verlangt, daß beim Öffnen nach vorwärts, nach 8 Schritten, immer der nächste daran kommt. Das Öffnen nach seitwärts geschieht nach links und rechts, der mittlere bleibt stehen. Der Abteilungsleiter muß darauf achten und die Kinder in dieser Richtung hin in den Turnstunden gut schulen.

Befehle zum Aufmarsch:

Durch die Mitte des Übungsplatzes: Links — schwenken! Die ersten am Ort! (Die anderen schließen an.)

Öffnen nach vorwärts! Nach acht Schritten folgen die nächsten.

Die ersten — marsch! Der Leiter muß hier den Dreier-Reihen den Platz anweisen.

Öffnen nach links und rechts, der mittlere bleibt stehen. (Es erfolgt ein Ruf und beim Hochreißen der Fahne hat das Öffnen zu geschehen.)

Arme ab! Hier dasselbe, erst ein Ruf; beim Herunterreißen der Fahne erst die Arme ab. (Ruf, ist ein Hornsignal oder in den Turnstunden ein Pfeifert.)

Nach geturnten Freiübungen:

Schließen nach links und rechts zum Mittelman! — Lauf! (Es folgt wieder erst ein Ruf und beim Reißen der Fahnen gegen die Mitte laufen zur Mitte.)

Achtung! — Marschieren — Abteilung marsch! Alle schreiten voll an, die ersten kurzer Schritt! Links-schwenken! An der nächsten Seite des Platzes und links herstellen.

Ruh! oder sehen! (Auf Zeichen des Leiters.)

Gemeinturnen der Mädchen am Pferd, ohne Pauschen.

Alle Übungen werden gleichzeitig von zwei Mädchen geturnt, eine am Hals und eine am Kreuz.

Die Aufstellung soll so sein, daß die Großen außen und die Kleinen quer in der Mitte zu stehen kommen. Der Anlauf geschieht von zwei Seiten mit drei Meter Abstand.

1. Übung:

- 1 Aufsitzen in den Keilsitz.
- 2 Arme seitlich schwingen. (In den Grätschsitz.)
- 3 Spreizen des linken Beines nach rechts und eine Vierteldrehung rechts in den Seilsitz.
- 4 Niedersprung vorwärts.

2. Übung:

- 1 Aufsitzen in den Grätschsitz.
- 2 Arme seitlich schwingen.
- 3 Rückschwingen der Beine, Aufhocken hinter den Händen in den Streckstand.
- 4 Niedersprung rechts seitwärts, mit einem Innenarmkreis.

3. Übung:

- 1 Aufsitzen in den Grätschsitz.
- 2 Arme seitlich schwingen.
- 3 Rückschwingen und Aufknien des linken Beines hinter den Händen und Rückspreizen rechts zum Wageknien.
- 4 Niedersprung rechts seitwärts.

4. Übung:

- 1 Aufsitzen in den Grätschsitz.
- 2 Arme seitlich schwingen.
- 3 Ueberspreizen rechts zum Quersitz an der linken Seite.
- 4 Kehrsitzen rechts.

Gemeinschaftsturnen der Knaben am Barren.

Unterstufe.

Die Übungen beginnen aus dem Außenquerstand vorlings. Zwei üben gleichzeitig, der zweite turnt stets gegengleich. Die Aufstellung ist genau so wie bei den Mädchen.

1. Übung:

Alle Übungen beginnen mit dem Sprung in den Stütz.

- 1 Vor-, rück- und vorschwingen in den Außenquerst. vor der rechten Hand.
- 2 Niedersprung rechts seitwärts.

2. Übung:

- 1 Vorschwingen in den Grätschsitz vor den Händen.
- 2-3 Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit einer Vierteldrehung links in den Seitliegestütz.
- 4 Niedersprung rückwärts.

3. Übung:

- 1 Vorschwingen.
- 2 Beim Rückschwingen Aufhocken hinter den Händen.
- 3 Kniestrecken zum Stand, Arme seitlich schwingen.
- 4 Niedersprung rechts seitwärts.

4. Übung:

- 1 Vorschwingen in den Grätschfuß vor den Händen.
- 2 Schraubenspreizen links durch die Holmgasse mit einer Vierteldrehung links in den Seitliegestütz.
- 3 Aufknien links.
- 4 Rückspreizen rechts in das Wageknien.
- 5 Niedersprung rückwärts in den Stand vorlings.

Oberstufe.

1. Übung:

- 1 Schwingen in den Grätschfuß vor den Händen.
- 2 Vierteldrehung rechts in den Seitfuß rechts (quergrätschen). Rechte Hand nimmt Kammgriff.
- 3 Spreizabstehen links mit einer Vierteldrehung rechts in den Außenquerstand rechts seitlings.

2. Übung:

- 1 Vorschwingen *aus dem Stand in den Ring*
- 2 Am Ende des Rückschwunges Auslegen der Füße auf die Holme in den Liegestütz.
- 3 Armbeugen.
- 4 Armstrecken.
- 5 Abwenden links in den Außenquerstand rechts seitlings.

3. Übung:

- 1 Vorschwingen in den Grätschfuß vor den Händen.
- 2 Schraubenspreizen rechts durch die Holmgasse mit einer Vierteldrehung rechts in den Seitliegestütz.
- 3 Wellabzug in den Hangstand — Aufrichten in den Seitstand rücklings.

4. Übung:

- 1 Sprung in den Stütz mit Vorschwingen in den Außenquerfuß vor der linken Hand.
- 2 Kehrabstehen rechts über beide Holme in den Außenquerstand links seitlings.

Massenfreiübungen für Mädchen.

Von Rudolf Dreher.

1. Übung:

a)

- 1 Heben in den Zehenstand, die Arme vorausheben und ruckhaft in die Seithalte reißen. (Handteller nach oben.)
- 2 Rückbewegung.
- 3—7 Wie 1—2.
- 8 Vierteldrehung links. Heben der Arme in die Hochhalte.

b)

- 9 Tiefes Kniebeugen mit Vorabschwingen der Arme.
- 10 Kniestrecken mit Heben in den Zehenstand und entspanntem Vorhochschwingen der Arme.
- 11—15 Wie 9—10.
- 16 Schlussschritt rechts mit einem ganzen Armkreis vorwärts in die Grundstellung.

a) und b) noch dreimal wiederholen.

c)

- 1 Schwebehops links, Arme locker in der Seithalte.
- 2 Schwebehops rechts.
- 3 Schwebehops links.
- 4 Schwebehops rechts.
- 5 Seitsschreiten links mit Pendelschwung, Kreuzen der Arme vor der Brust.
- 6 Kreuzschritt rechts vor links, Arme in der Seithalte.
- 7—8 Halbe Drehung links, Hände gerutet über dem Kopf und Arme ab.
- 9—32 Noch dreimal wiederholen.

2. Übung:

Vorspiel: Aus der Freiübungs-Aufstellung mit 6 Schritten marschieren die Links- und Rechtsstehenden zu ihrem Mittelmann. Auf 7 und 8 springen alle drei in die Grätschstellung und erfassen die Oberarme.

a)

- 1—7 Kniebeugewechsel links und rechts.
- 8 Knie strecken.

b)

- 9 Rumpf vorsenken, Arme bleiben in der Seithalte, Blick nach vorn gerichtet.
- 10 Rumpf strecken.
- 11—14 Wie 9 und 10.
- 15 Sprung in die Schlusstellung mit Handklatsch über dem Kopf.
- 16 Arme seitab.
Nun folgt wieder ein Vorspiel und mit sechs Schritten eine halbe Drehung links, auf 7 und 8 Sprung in den Grätschstand mit Erfassen der Oberarme.
- 17—64 Wird die Übung noch dreimal wiederholt.
Beim fünften Vorspiel dreht sich der Mittelmann und der Rechtsstehende eine halbe Drehung um, der Linksstehende marschiert bei 8 Schritt am Ort. Auf 8 erfassen alle drei in Schulterhöhe die Hände.

c)

- 1— 2 Einen Schottischhupf mit einem Viertel-Linkskreis führen die Links- und Rechtsstehenden aus. Der Mittelmann macht dasselbe, aber am Ort.
- 3— 4 Mit einem hohen Vorspreizen rechts führen die Rechts- und Linksstehenden einen Schlusssprung mit tiefer Kniebeuge aus. Der rechte Arm ist über dem Kopf gebeugt. Der Mittelmann führt wiederum einen Wechselschritt am Ort aus.
- 5—16 Noch dreimal wiederholen. Bei der 16. Zeit machen die Links- und Rechtsstehenden bei dem Schlusssprung eine halbe Drehung.
- 17—64 Dasselbe noch dreimal wiederholen.

Nachspiel: Die Links- und Rechtsstehenden marschieren mit acht Schritten zurück auf ihre Platte. Währenddem werden in den Nebenreihen die Arme in die Seithalte gehoben. Auf 8 erfolgt Schlusstritt und Abschwingen der Arme.

3. Übung:

Auftakt: Heben in den Zehenstand, Arme in die Vorhalte.

a)

- 1 Schwingen der Arme durch die Tiefhalte nach links, mit leichtem Kniebeugen. Blick ist beim Schwung auf die Hände gerichtet.
- 2 Rückbewegung.
- 3— 4 Gegengleich.
- 5— 6 Wie 1 und 2.
- 7— 8 Körperwelle. Auf 8, Arme in die Ausgangsstellung.

b)

- 9 Vierteldrehung links mit Seitsschreiten links in den Grätschstand, Armzug nach links. Das Körpergewicht ruht vor dem Armzug auf dem linken Knie, das gebeugt wird.
- 10 Dasselbe gegengleich.
- 11—15 Wie 9 und 10.
- 16 Schlusstritt links, Arme in die Vorhalte.
- 17—64 Dasselbe noch dreimal wiederholen.

c)

- 1— 4 Der Mittlere macht am Ort vier Schritt hüpfen mit einer halben Drehung links und richtet sich stets nach rechts und links aus. Der Linksstehende hüpfen mit einer Vierteldrehung rechts und erfassen die Hände des Nebenmannes in Schulterhöhe, einen Halbkreis links mit Schritt hüpfen bis auf die nächste Platte. Der Rechtsstehende macht dasselbe ohne Vierteldrehung nach vorn aus.

- 5—12 Noch zweimal im Halbkreis links wiederholen.
- 13—16 Am Ort eine halbe Drehung links mit vier Schritten ausführen.
- 17—64 c) Noch dreimal wiederholen, nur bei den letzten vier Zeiten auf die Platten zurück marschieren, Heben in den Zehenstand, Arme in die Seithalte und ab in die Grundstellung.

Freiübungen der Knaben.

Vom Kinderturnauschuß.

1. Übung:

Die Zwischenübungen werden alle zu dritt geturnt.

a)

- 1 Rumpf vorbeugen, Fingerspitzen berühren den Fußboden.
- 2 Rumpf strecken, Arme gehen durch die Vorhalte in die Seithalte (Handteller nach oben) und Heben in den Zehenstand.
- 3— 7 Wie 1 und 2.
- 8 Vierteldrehung rechts, Seitsschreiten rechts, Arme in die Seithalte (Handteller nach oben).
- 9 Rumpfsseitbeugen links, mit Verschränken der Hände über dem Kopfe.
- 10 Seitbeugen nach rechts.
- 11—14 Wie 9 und 10.
- 15 Rumpf strecken, Arme in die Seithalte und Seitsspreizen rechts.
- 16 Arme seitab in die Grundstellung.

a) und b)

- 17—64 Noch dreimal wiederholen.

c)

- 1— 4 Die Links- und Rechtsstehenden gehen mit vier Schritten zu dem Mittelmann. Der Mittlere marschiert vier Schritt am Ort.
- 5— 8 Sehen der Links- und Rechtsstehenden mit gegrätschten Beinen und Erfassen des Mittelmannes Handgelenke. Der Mittelmann springt bei der 7. und 8. Zeit in den Grätschstand, dabei Heben der Arme in die Seitsschrägtiefhalte.
- 9 Der links vom Mittelmann Sitzende zieht den Mittelmann nach links in die Ausfallstellung links.
- 10 Der Rechtsitzende zieht den Mittelmann in die Grundstellung zurück.
- 11 Wie 9., nur vom Rechtsitzenden ausgeführt.
- 12 Wie 10., nur vom Linkssitzenden ausgeführt.
- 13—24 Wie 9—12, noch dreimal wiederholen.
- 25—28 Aufstehen des Links- und Rechtsitzenden (Gesicht zum Mittelmann gerichtet). Der Mittelmann marschiert am Ort.

- 29—32 Zurückmarschieren des Links- und Rechtsstehenden auf die Platte. Der Linkstehende macht hierzu eine Vierteldrehung rechts und der Rechtstehende eine Vierteldrehung links. Der Mittelmann führt eine halbe Drehung links am Ort aus.
- 33—64 Dasselbe noch einmal wiederholen.

2. Übung:

Auftakt: Seitwärts links in den Grätschstand mit Vorhochheben der Arme. (Handteller zeigen nach vorn.)

a)

- 1 Vierteldrehung links mit Vorbeugen des Rumpfes, die Hände berühren die linke Fußspitze (linkes Bein gebeugt).
- 2 Rumpf und Arme heben mit einer halben Drehung rechts. (Blick nach oben.)
- 3—4 Gegengleich.
- 5—6 Wie 1 und 2.
- 7 Körper strecken, Seitwärts links, Arme in die Seithalte (Handteller nach oben.)
- 8 Arme zur Schlaghalte und Grundstellung.

b)

- 9 Arme kräftig seitwärts schlagen (Handteller nach oben) und Heben in den Jehenstand.
- 10 Rückbewegung.
- 11—14 Wie 9 und 10.
- 15 Seitwärts schlagen der Arme mit Seitwärts links.
- 16 Seitwärts links in den Grätschstand, Arme in die Hochhalte.
- 17—64 a) und b) noch dreimal wiederholen. Jedoch bei der 64. Zeit ab zur Grundstellung.

c)

- 1—4 Der Linkstehende schreitet mit einer Vierteldrehung gegen den Mittelmann rechts an, links niederknien, Hände Hüfthöhe. Der Rechtstehende führt dasselbe links aus. Der Mittelmann geht nur mit vier kleinen Schritten nach rückwärts.
- 5—8 Der Mittelmann schreitet auf 1 links an, macht bei 2 einen Sprung über die geknieten Beine und bei 3 und 4 eine halbe Drehung links.
- 8—12 Dasselbe noch einmal.
- 13—16 Der Linkstehende marschiert mit einer halben Drehung rechts zurück auf die Platte. Der Rechtstehende dasselbe gegengleich. Der Mittelmann geht mit zwei Schritten auf die Platte und macht bei 3 und 4 eine halbe Drehung links.
- 17—32 Dasselbe noch einmal wiederholen.
- 33—64 Das Ganze noch einmal wiederholen.

3. Übung:

a)

- 1 Hochstellung (die Beine sind zwischen den Armen), die Hände berühren den Fußboden.
- 2 Kagenbuckel (Kopf rechts an die Beine drücken), die Hände bleiben auf dem Fußboden.
- 3—7 Wie 1 und 2.
- 8 Seitwärts rechts in den Grätschstand mit Vierteldrehung rechts, Arme zur Seithalte. (Handteller nach oben.)

b)

- 9 Vorbeugen des Rumpfes, die rechte Hand berührt die linke Fußspitze.
- 10 Rumpf strecken, Arme wie bei 8.
- 11—12 Gegengleich.
- 13—14 Wie 9 und 10.
- 15 Seitwärts rechts, Arme seit.
- 16 Grundstellung, Arme seitab.
- 17—64 a) und b) noch dreimal wiederholen.

c)

- 1—4 Der Links- und Rechtstehende marschiert mit vier Schritten zur Mitte, erfasst gegenseitig die ~~Schulterblätter~~ *Schulterblätter*, sodann Rumpf vorbeugen. Der Mittelmann geht vier kleine Schritte zurück in die Grundstellung und legt die Hände dem Links- und Rechtstehenden auf die Schulterblätter.
- 5—12 Der Mittelmann drückt bei jeder Zählzeit auf die Schulterblätter. (Es muß ein Federn des Rumpfes zu sehen sein.)
- 13—16 Zurückmarschieren des Links- und Rechtstehenden auf die Platte, jedoch mit dem Gesicht auf die andere Seite. Der Mittelmann geht mit zwei Schritten zurück auf die Platte, führt bei der 3. und 4. Zeit eine halbe Drehung nach links aus.
- 17—32 Gegengleich.
- 33—64 Dasselbe noch einmal wiederholen.

Lauffpiel für Mädchen.

Von Marie Grassle.

Musik: Annen-Polka von Johann Strauß.

Kreise in beliebiger Anzahl. Eingeteilt in Paare und zu vierten mit Handfassung. Jedes Mädchen hat ein weißes Taschentuch an einem Zipfel mit Gummiband am linken Zeigefinger befestigt. Kleidung: Dirndl oder Tanzkleidchen.

I.

1. bis 8. Takt und Wiederholung, 64 Zeiten, jedes Axtel ein Lauffschritt.

- a)
- 1—16 Laufen im Rechtskreis.
17—32 Laufen im Linkskreis, zuletzt Drehen zum Stirnkreis.
- b)
- 1— 8 Laufen gegen die Kreismitte, die gefassten Hände werden langsam vorhochgehoben.
9—16 Rückwärts zurücklaufen.
17—32 Nochmals zur Mitte und zurück. Beim Zurücklaufen die Fassung lösen und fassen rechts zur Viererschwenkmühle, die linken Hände mit dem Taschentuch werden ungefähr kopfhoch seitgehoben.
- c)
9. bis 16. Takt und Wiederholung.
- 1—16 Laufen in der Mühle rechts, zuletzt Fassung lösen.
17—32 Einzeln am Ort links drehen, die Arme werden langsam seithoch gehoben und wieder gesenkt.

d)

- 1—32 Nochmals wiederholen, zuletzt Fassung zum Kreis wie am Anfang.

II.

Trio, 1. bis 8. Takt und Wiederholung.

a) und b)

Wie bei I., aber zuletzt Fassen paarweise.

c)

9. bis 16. Takt.
- 1—16 Im Paar, Gesicht zu Gesicht, eine Seite zur Kreismitte gedreht mit Fassung beider Hände, lustiges Schlaglaufen seitwärts (Strampeln).
17—32 Fassung lösen und Hüpfen am Ort mit Handklatsch, zuletzt drehen zum anderen Paar und Fassung beider Hände. (Mit einem Partner des Nachbarpaares.)

d)

17. bis 24. Takt. (Die Takte 9—24 werden nicht wiederholt.)
Wie c). Wiederholen, zuletzt wieder Fassen zum Kreis wie am Anfang.

III.

Finale, 1. bis 8. Takt und Wiederholung und
9. bis 16. Takt mit Wiederholung.
Wiederholung des I. Teiles a) bis d).
Abschluss 17. bis 24. Takt.

a)

- 1—32 Wie a). I. Teil zuletzt im Paar, die rechten Hände fassen.

b)

25. bis 27. Takt.

Laufen im Rad rechts.

28. Takt.

Fassung lösen.

29. bis 30. Takt.

Einzeln auslaufen, um sich selbst drehen mit Hochschwingen der Arme.

Ordnen der Kreise in Vierer-Reihen und Abmarsch mit Laufen und fröhlichem Winken mit der linken Hand mit dem weißen Taschentuch.

Tanz für die Mädchen.

Von G. Benedig, Leipzig. Musik: „Ländler“ v. W. Riedel, Leipzig.

Kreise mit 24 Mädchen, in Paare eingeteilt, stehen paarweise nebeneinander.

Einleitung: 16 Takte. Während der Einleitung kann der Kreis mit Handfassung leichte Schritte in der Tanzrichtung gehen.

1.—12. Takt: Hopsen mit Knieheben im Rechtskreis.

13.—24. Takt: Hopsen im Linkskreis.

25.—26. Takt: Die Paare drehen sich auf der Kreislinie zueinander um; die äußeren und inneren führen zu der an dieser Stelle charakteristischen Musik Stampfritte aus: erst links-rechts mit frohigem Körperabwenden nach links, dann recht-links mit Körperabwenden rechts.

27.—28. Takt: Paarweise fassen mit beiden Händen wie zum kleinen Ring, stehen, aber nicht ringsförmig, sondern nebeneinander, die rechten Seiten einander zugekehrt, und führen eine Art Schwenkmühle (Schwenkring) mit Lauffschritten aus.

29.—30. Takt: Griff lösen und Wiederholung des Stampfens wie beim 25. und 26. Takt.

31.—32. Takt: Die Äußerer und Innerer drehen sich einzeln flott um sich selbst.

33.—40. Takt: Wiederholung der Takte 25.—32. Zuletzt stehen die Paare mit den rechten Schultern zugekehrt nebeneinander. Hierauf erfolgt nun

41. Takt: Schritzwirbeln nach links, zuletzt Kreuztupftritt rechts hinter links mit Handklapp. Dadurch gelangen die Aeußeren nach außen und die Inneren nach innen.
42. Takt: Mit Schritzwirbeln rechts gelangen die Tanzenden wieder zueinander, fassen sich gegenseitig, indem die Inneren die Hände auf die Schultern der Aeußeren legen und die Aeußeren die Inneren bei den Hüften fassen.
- 43.—48. Takt: Hüpfwalzerumtanz (das ist einfach Aufhüpfen mit Paardrehung nach dem Rhythmus des Walzers).
- 49.—56. Takt: Dasselbe wie Takt 41. und 48. Wiederholen. Nun folgen in der Musik drei Auftaktöne, die ritardando (das heißt: zögernd) gespielt werden. Nun folgt:
- 57.—60. Takt: Fassen sich die Paare mit Kettenluß rücklings, also mit gegenseitig auf den Rücken verschränkten Armen und Handfassung, und Laufen 12 Schritte in der Kreisrichtung rechts, dabei wird das erste Viertel jedes Taktes (Dreiviertel-Takt nach der Mazurka) durch Stampfen betont.
- 61.—64. Takt: Jetzt laufen die Paare 12 Schritte zweimal um sich selbst und laufen dann im Kreis rechts weiter.
- 65.—72. Takt: Dasselbe von Takt 57.—64. Wiederholen. Das ganze wird vom 1. bis zum 72. Takt wiederholt. Nur beim 69.—72. Takt drehen sich die Aeußeren und Inneren lustig um sich selbst.

Vorschläge zur lustigen Stunde.

Mädchen: Stiefelstafette.

Aufstellung:))))

((((Aufstellung:

Die erste zieht die Stiefel an und läuft zur nächsten, zieht dort die Stiefel wieder aus und die nächste läuft, und so weiter, bis alle durch sind.

Beim zweiten Male: Die erste zieht wieder die Stiefel an und läuft bis zur Mitte des Platzes, kriecht durch die gegrätschten Beine, läuft bis zur nächsten, übergibt die Stiefel und die nächste läuft wieder, bis alle durch sind.

Knaben-Medizinball:

Die Aufstellung ist dieselbe wie bei den Mädchen. Der erste nimmt den Ball, kollert ihn bis zum nächsten. Der nächste übernimmt den Ball, führt dasselbe aus und es geht so fort, bis alle durch sind.

Beim zweiten Male: Der erste nimmt den Ball, kollert ihn um den in der Mitte Stehenden bis zum nächsten. Der nächste übernimmt den Ball wieder und führt dasselbe aus, und so weiter, bis alle durch sind.

Mädchen, Wäscheaufhänge-Stafette:

Die erste nimmt eine Windel und zwei Klammern, läuft bis zur Mitte, hängt die Windel auf, klammert sie an, läuft bis zur nächsten und gibt ihr einen Handschlag. Nun läuft die nächste, nimmt die Windel wieder ab und übergibt sie der nächsten, und so weiter, bis alle durch sind.

Beim zweiten Male läuft die nächste Reihe zuerst: Die erste nimmt zwei Windeln mit drei Klammern, läuft bis zur Mitte und klammert beide Windeln an. Sie läuft bis zur nächsten, gibt ihr einen Handschlag, diese läuft nun, holt die Windeln herunter und übergibt sie der nächsten, und so weiter, bis alle durch sind.

Knaben, Fußball-Stafetten:

Der erste nimmt den Ball, wirft ihn abwechselnd auf den Boden bis zum nächsten, übergibt ihn und der nächste läuft, dies wiederholt sich so lange, bis alle durch sind.

Beim zweiten Male wird dasselbe durchgeführt wie beim ersten Male, nur daß der Ball hochgeworfen wird.

Beim dritten Male wird wieder dasselbe durchgeführt wie beim ersten Male, nur daß der Ball mit dem Fuße um den in der Mitte Stehenden gestoßen wird.

Die Aufstellungen sind immer die gleichen.

Einige Mitteilungen betreffs Kugelstoßen.

Gestoßen wird eine zweieinhalb Kilogramm schwere Kugel. Geworfen wird durchschnittlich 3 Meter. Weiters gilt ein Probewurf und ein Wertungswurf.

Anregungen für den Betrieb im Kinderturnen.

- a) Wettkampf.
- b) Spielformen und Saalarbeit.

Zugelassene Wettkämpfe:

60-Meter-Lauf, 100-Meter-Lauf.
Hochsprung, Weitsprung.
Kugelstoßen (2½ Kilogramm).
Speerwerfen (1 Kilogr.), Medizinballwerfen (2 Kilogr.).
Schlagballweitwerfen.

Der Lauf: Start — Ziellauf — Laufstil — Hindernislauf — Stafetten — Spielformen. Die Stoppuhr! Zeit feststellen — interessant und anregend.

Springen: Wer ist der Beste? Wie weit springst du? *M e ß b a n d!* Auch der Letzte in der Abteilung ist stolz auf seine Leistung. Das feste Hindernis (Stangen, Kästen, Stühle usw.). Der künstliche Absprung (Brett).

Werfen: Schlagball (90 Gramm), Vollball (1 u. 2 Kilogramm), Raff- u. Faustball, Kugel (2½ Kilogramm), (Ger?) *M e ß b a n d!* Im Freien Stoßplatten! Wer ist der Beste? Zuwerfen, Fangen. Ueber die Schnur.

Schlagball: Weitwerfen, Balltreiben, Zielwerfen (Scheiben und Keulen als Ziele), Werfen in Wettkampfform. Lebende Ziele — abwerfen (geeigneter Ball: Raffball, Gummiball).
M ö g l i c h k e i t e n : Beschäftigung in der Riege, eventuell in der ganzen Abteilung.

Die 10 Gebote des Atuskindes und seines Turnwartes.

- 1** Als Atuskind gehe ich regelmäßig in die Turnstunde und zur pünktlichen Zeit, damit der Turnwart rechtzeitig beginnen kann.
Als Kinderturnwart halte ich stets Ordnung und Pünktlichkeit, denn ich soll stets ein Vorbild sein.
- 2** Während der Turnstunde muß ich alles Störende vermeiden und nur dem Kommando des Turnwartes Gehör schenken.
Für die Turnstunden muß ich mich gut vorbereiten, damit keine Pausen entstehen, welche zu Störungen Anlaß geben könnten.
- 3** Ein Atuskind muß wissen, daß Reinlichkeit das erste Gebot der Gesundheit ist in bezug auf Körper und Kleidung und an jedem Ort.
Der Turnwart muß sich bemühen, daß er und der Ort, wo geturnt wird, nicht diesen Gesetzen widerspricht.
- 4** Das Atuskleid ist besonders rein und in Ordnung zu halten, denn es ist euer Ehrenkleid.
Turnwart, beherzige das auch und uniformiere dich vorchriftsmäßig. Verwechsle nicht den roten Gürtel mit einem Leibriemen.
- 5** In der Turnstunde und auf dem Marsche (Wanderung, Festzug) wollen wir unserer Lebensfreude durch Gesang Ausdruck geben. Aber nur schöne Lieder wollen wir singen und nur jene, welche alle gelernt haben.
Der Turnwart muß die Lieder kennen, welche von den Kindern gesungen werden und den Ton angeben.
- 6** Als Atuskinder wollen wir stets treue Kameradschaft pflegen, fest zusammenhalten, hilfreich einander unterstützen und jeden Tratsch von uns weisen.
Turnwart, merke, den Kindern stehst du als Freund und Erzieher vor, nicht als kommandierender Feldwebel. Bevorzuge und benachteilige nie ein Kind. Sei hilfreich zu den Kindern. Finde Wege, damit auch die Ärmsten ihr Atuskleid bekommen. Bespreche dich mit den Eltern und anderen Genossen darüber.

7 Das Atuskind benimmt sich überall, besonders aber in der Defensivität, anständig, ist höflich gegen Erwachsene, auch gegen Menschen, die nicht in unseren Reihen stehen, ist zuvorkommend im Grüßen. Jede Unanständigkeit und Flegelhaftigkeit fällt der Gesamtheit zur Last.

Ein Turnwart muß auch in seinem Privatleben makellos dastehen. Er darf weder Trinker noch Spieler sein. Er muß das Vertrauen, das in dieser Hinsicht in ihn gesetzt wird, hochhalten.

8 Das Atuskind spricht stets die Wahrheit. Auf sein Wort kann man bauen. Bedenke, daß viele mutige Menschen für die Wahrheit ihre Stellung, ihre Freiheit, ja ihr Leben opferten.

So muß es auch der Turnwart halten. Er muß überlegen, was er spricht. Erzähle den Kindern Beispiele von Menschen aus der Geschichte, die für die Wahrheit lebten und starben. Von Galilei, Sus, Marx, Matteotti, Koloman Wallisch, aber auch von Masaryk.

9 Das Atuskind muß zur höchsten Leistung streben. Nur wer täglich etwas leisten will, wird Kräfte sammeln und seinen Willen stählen. Der Tüchtige wird von Tag zu Tag tüchtiger. Der Willenlose von Stunde zu Stunde willenloser.

Der Turnwart darf nie denken, er kann schon genug. Er darf nie beim Alten stehen bleiben, sondern muß ständig Neues hinzulernen. Dadurch wird er den Turnbetrieb abwechslungsreich gestalten können und eine Anziehungskraft auf alle Kinder ausüben.

10 Das Atuskind bekennt sich mutig zur roten Fahne. Denn diese ist das Symbol der um ihre Befreiung ringenden Arbeiterklasse. Täglich müssen wir bemüht sein, neue Kämpfer für die rote Fahne zu gewinnen. Bei unseren Aufmärschen müssen wir die rote Fahne mit Stolz und Würde tragen.

Der Turnwart muß nicht nur ein guter Turner, sondern vor allem ein überzeugter Sozialist sein. Nur dann wird er seinen Aufgaben gerecht werden können. Denn seine Arbeit ist Arbeit für die Arbeiterklasse.

Wir geloben in Treue, uns stets nach diesen Geboten zu halten!