

B30 240



NEDERLANDSCHE ARBEIDERS SPORTBOND

**PINKSTERFEEST 1933**

**MASSA-OEFENINGEN**  
**MANNEN EN VROUWEN**



# MASSA-OEFENINGEN VOOR MANNEN EN VROUWEN

ONTWORPEN DOOR E. W. BUENINCK, DEN HAAG,

BONDSTECHNISCHE LEIDER VOOR GYMNASIEK

De oefeningen onderscheiden zich door groote, ruime bewegingen. De zwaai-bewegingen moeten zooveel mogelijk het heele lichaam in beweging zetten en zoo ruim mogelijk worden uitgevoerd.

Gedurende het voorwaarts gaan in de vrouwenoefening moet goed op de richting worden gelet, zoodat aan het einde van dit voorwaarts gaan ieder weer op haar eigen plaats terug is gekomen.

De bewegingen in de mannenoefening moeten in het algemeen krachtig worden uitgevoerd; de veerende bewegingen echter soepel.

Voor de tweede oefening van de mannen moeten de kolommen afgeteld

worden van één tot twee, of wel doorlopend geteld tot de laatste kolom, doch er moet in ieder geval een even aantal kolommen gevormd worden.

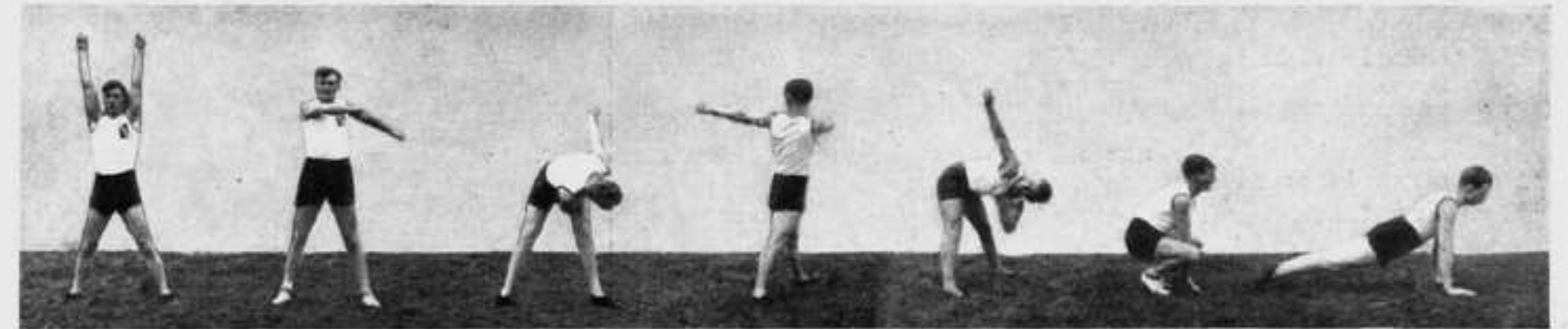
Op richtingsnummers voor elke kolom, aan den rand van het veld geplaatst, moet gericht worden. Bij deze tweede oefening wordt de richting bewaard door de nrs. twee of door de even nrs. De nrs. één of de oneven nrs. gaan naar de nrs. twee of even nrs.

De rusthouding wordt eerst aangenomen, als dit door den leider gezegd is, en wel, kleine spreidstand met de armen op den rug.

## EERSTE OEFENING VOOR MANNEN.

**Uitgangshouding:** Kleine spreidstand met armen hoog, handen tot vuisten (foto 1).  
**1e deel.**

1. Krachtig beide armen door omhoog tot links achterwaarts zwaaien. De romp draait hoofdzakelijk met de schouders mee. De rechter arm blijft gebogen voor de borst. (Dus  $\frac{3}{4}$  zwaai voorwaarts.) (foto 2).
2. Terugzwaaien tot hoog.
3. Als 1, nu rechts.
4. Als 2.



1 2 3 4 5 6 7

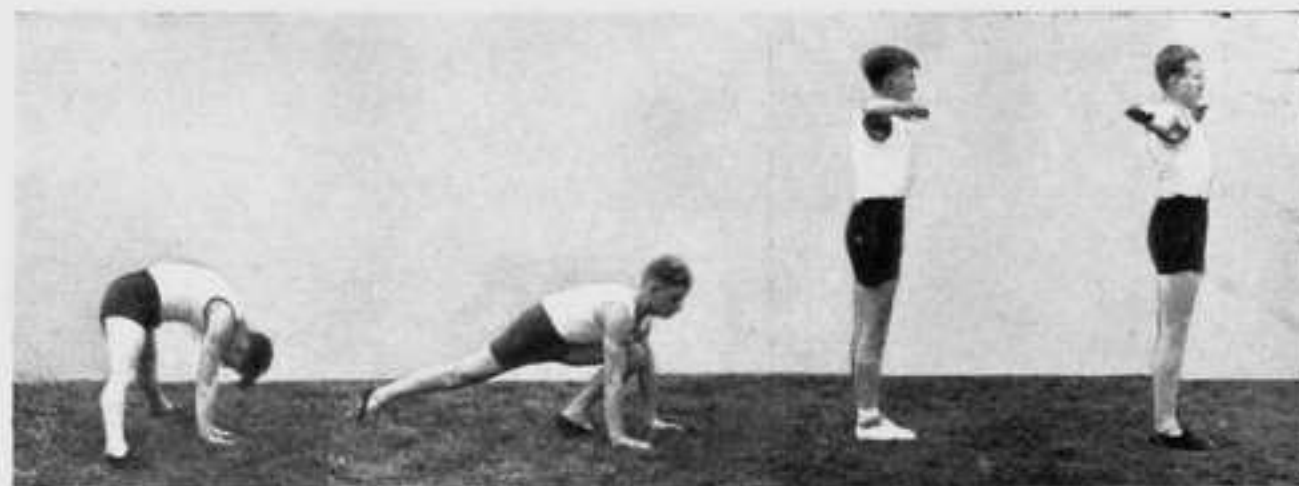
EERSTE MANNENOEFENING.



B80 240

5. Als 1. links.  
 6. Als 2.  
 7. Als 1. rechts.  
 8. De armen terugzwaaien, nu tot voor.
- (9) 1. Romp voorover en naar links buigen met linker schouder naar boven, de armen zwaaien als bij 1 en wijzen nu in voorover gebogen houding naar boven. (Dus weer dezelfde  $\frac{3}{4}$  zwaai voorwaarts.) (foto 3).
- (10) 2. Romp strekken en armen weer opzwaaien tot voor.
- (11) 3. Als 9, nu naar rechts.
- (12) 4. Rompstrekken en armen voor als 10.
- (13—16) 5—8. Herhalen 9—12.
- (17) 1. Het linker been met een  $\frac{1}{4}$  dr. links plaatsen tot spreidstand zijwaarts. De armen van voor horizontaal naar links zijwaarts zwaaien met romp draaien links. De rechter elleboog geheven. (foto 4).
- (18) 2. Naveeren.
- (19) 3. Rompdraai rechts, de armen omzwaaien naar rechts.
- (20) 4. Naveeren.
- (21—24) 5—8. Herhalen van 17—20 (doch zonder de  $\frac{1}{4}$  dr. l.).
- (25) 1. Dezelfde arm- en rompbeweging, dus zonder de  $\frac{1}{4}$  dr. l., als bij 17 (nu onmiddellijk gevolgd door omdraaien naar rechts op volgende tel, dus

- zonder naveeren).
- (26) 2. Rompdraai naar rechts, de armen naar rechts.
- (27) 3. Als 25.
- (28) 4. Als 26.
- (29) 5. Romp voorover buigen en (om de lengtes van de romp) draaien met linker schouder boven. De armbeweging is dezelfde als in stand, de linker arm wijst nu omhoog, de rechter arm is voor de borst gebogen. Kijken naar de bovenste hand.
- (30) 6. Romp draaien naar rechts en de armen zwaaien, ook tegenovergesteld (foto 5).
- (31) 7. Als 29.
- (32) 8. Als 30.



8

9

10

11

Eerste Mannenoefening (vervolg)

Het verschil met 9, 11, 13 en 15 bestaat hierin, dat nu de romp met het hoofd recht naar voren blijft en niet zijwaarts om buigt.

## 2e deel.

1. Romp oprichten met de armen gebogen naast de schouders.  
 2. Armen hoog strekken.  
 3 en 4. In dezelfde houding vertoeven.  
 5. Heele beenenbuiging met gesloten knieën en handen op den grond (foto 6).  
 6. Veerend nawippen in dezen zit.  
 7. en 8. Achterwaarts springen tot gestrekte ligsteun voorlings (foto 7).

- (9) 1. Inhurken tot de heele beenenbuiging als 5, 2e deel.
- (10) 2. De beenen strekken en spreiden. Handen blijven op den grond (foto 8).
- (11) 3. De beenen weer buigen en sluiten tot heele beenenbuiging als bij 5, 2e deel.
- (12) 4. Weer sprong achterwaarts tot ligsteun als bij 7, 2e deel.
- (13—16) 5—8. Herhalen dus:
- (13) 5. Inhurken.  
 (14) 6. Spreiden.  
 (15) 7. Inhurken.  
 (16) 8. Ligsteun.
- (17) 1. De linker voet plaatsen tussen de handen met diep gebogen knie en doorveeren in knie en heup (foto 9)
- (18) 2. Naveeren.
- (19) 3. Met sprong (rug laag houden), de beenen wisselen en doorveeren.
- (20) 4. Naveeren.
- (21—24) 5—8. Herhalen van 17—20, 2e deel.
- (25) 1. Het linker been aansluiten naast het rechter, tegelijk de beenen en romp strekken tot stand; de armen in slaghouding rukken met terugveeren (foto 10).
- (26) 2. Nog een ruk en terug veeren.
- (27) 3. De armen zijwaarts strekken en achterwaarts rukken met terug veeren (foto 11).
- (28) 4. Nog een ruk achterwaarts en terug veeren.
- (29) 5. De armbeweging als bij 25, 2e deel.

- (30) 6. Naveeren als bij 26, 2e deel.
- (31) 7. Het linker been weer terug plaatsen met  $\frac{1}{4}$  draai rechts tot spreidstand met front naar voren, armen zijwaarts.
- (32) 8. De armen hoog, als uitgangshouding.  
*De heele oefening herhalen doch overal rechts beginnen, waar de eerste maal links begonnen werd. Dus op 17, 1e deel  $\frac{1}{4}$  draai rechts en rechter been plaatsen tot sprijdstand zijwaarts. Na de herhaling op laatste tel in den stand komen.*

## TWEDE OEFENING VOOR MANNEN.

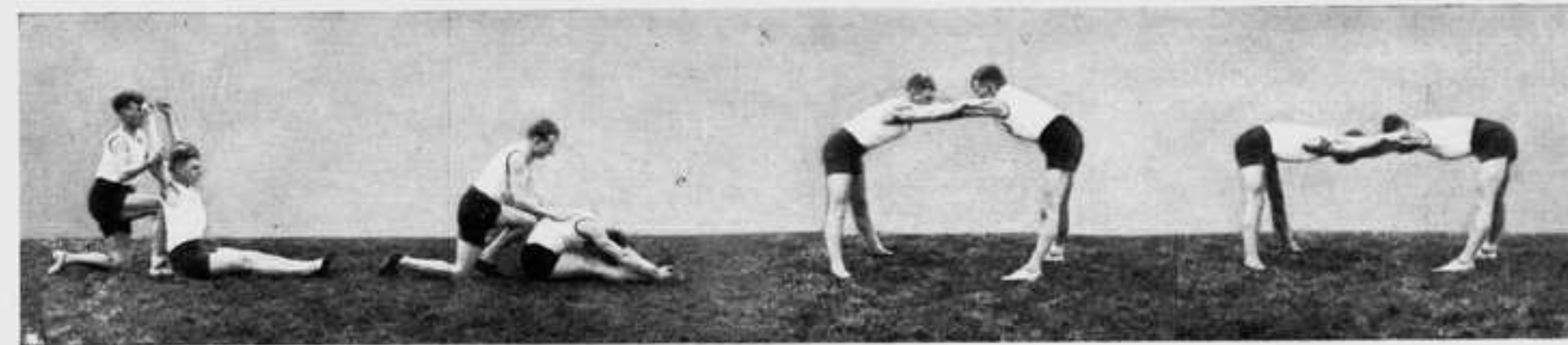
Uitgangshouding.

Stand

Elke flankrij is geteld 1 of 2.

Voorspel 8 tellen:

1. Allen maken  $\frac{1}{4}$  draai links.



1

2

3

4

Tweede Mannenoefening

2—8. De nrs. 1 gaan naar nrs. 2 en knielen achter hen, met een knie tegen den rug en pakken de armen om den elleboog vast. De nrs. 2 zijn gaan zitten in langzit.

**Deel A.**

1—4. Soepel de armen in hoog geheven houding achterwaarts trekken (foto 1).  
5—8. De armen loslaten en rug voorover duwen. De rug veerend omlaag drukken door de handen op de schouderbladen te plaatsen (foto 2).  
9—16. Herhalen 1—4 en 5—8. De zittenden houden zich zoo passief mogelijk.

**Tusschenspel 8 tellen:**

1 en 2. Allen opstaan.  
3 en 4. Allen  $\frac{1}{2}$  draai links.  
5—8. De nrs. 1 gaan nu in langzit en

de nrs. 2 knielen er achter en heffen de armen op van de nrs. 1.

**Deel B.**

1—16. Dezelfde bewegingen als in A. 1—16.

**Tusschenspel 8 tellen:**

1 en 2. Allen opstaan.  
3 en 4. Alleen de nrs. 1 een  $\frac{1}{2}$  draai links om (nrs. 1 en 2 staan tegenover elkaar).  
5—8. Spreidstand aannemen met de handen op elkaars schouders en romp voorover buigen.

**Deel C.**

1—7. Romp wippen omlaag, rug en schouders ontspannen bij het omlaag veeren (foto 3 en 4).  
8. Romp oprichten en elkaars polsen vast (foto 5).  
9. Beiden buigen linker knie diep tot heele beenbuiging op linker been;

rechter been blijft gestrekt (foto 6).  
10. Het linker been strekken.  
11. De rechterknie buigen; linkerbeen blijft gestrekt.  
12. Het rechterbeen strekken.  
13—16. Herhalen van 9—16, deel C.  
17—32. Het geheele deel C van 1—16 herhalen.

**Tusschenspel 8 teller:**

1 en 2. Handen los en beenen sluiten (een voor een).  
3 en 4. Allen  $\frac{1}{2}$  draai links en schredestand met rechter been achter; de armen omlaag, doch elkaars handen vast (foto 7).  
5—8. De armen langzaam tot hoog heffen. (De nrs. 1 en 2 staan nu met de ruggen naar elkaar toe gekeerd en met de rechter voeten tegen elkaar) (foto 8).

**Deel D.**

1—8. De armen in één tel door zij-

waarts laag en op den volgenden tel weer omhoog brengen. (De rug zoo mogelijk niet in de lenden achterover buigen).

**Naspel 8 tellen:**

1 en 2. De handen los en rechter been aansluiten tot stand.  
3—8. De nrs. 1 gaan naar hun plaats en de nrs. 2 maken pas op de plaats. Zijn de nrs. 1 al op hun plaats voor de laatste tel, dan maken zij ook pas op de plaats tot de laatste tel. De nrs. 2 zijn tijdens de geheele oefening op hun plaats gebleven, zoodat toch de richting bewaard blijft. Deze oefening wordt niet herhaald.

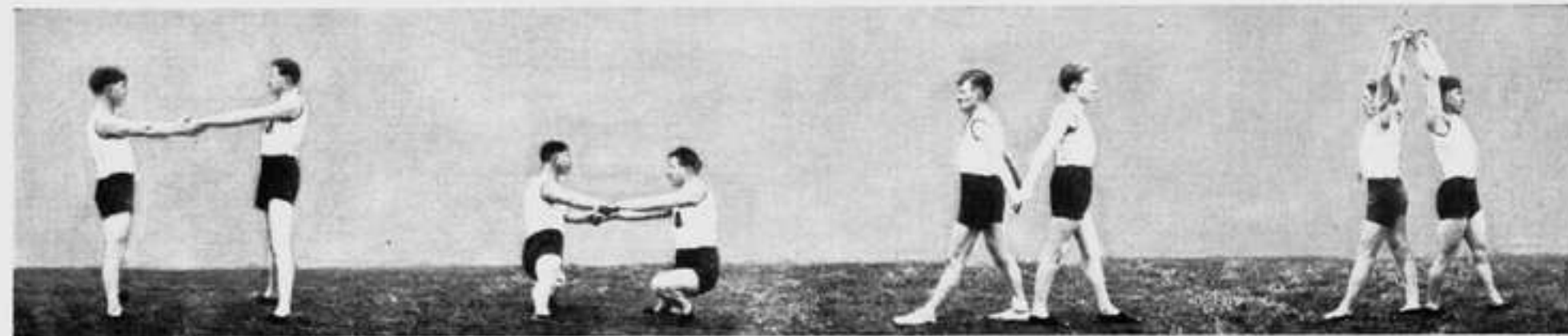
**EERSTE OEFENING VOOR VROUWEN.**

**Uitgangshouding:** linker been iets achterwaarts gesteld, de armen omhoog.

**Ie deel.**

1. Met licht kniewippen en kleine rompbuiging achterwaarts een heele zwaai voorwaarts met de armen.  
2—4. Herhalen.  
5. Romp voorover buigen (niet te diep) en omlaag zwaaien der armen tot schuin achterwaarts. De knieën licht buigen en strekken (veerend) (foto 2).  
6. Met dezelfde knieveering de armen door voorwaarts omhoog zwaaien met romp oprichten (foto 3).  
7. Als 5.

8. Als 6.  
(9) 1. Met knieveering een heele zwaai van beide armen langs de linker zijde van het lichaam. Bij de beweging van laag door achterwaarts tot hoog, wordt de rug iets achterwaarts gebogen en daarna volledig gestrekt. De schouders draaien iets mee naar links tijdens de zwaai (foto 4).  
(10) 2. De armen vallen van hoog in schuin achterwaartsche lage richting naar rechts om, tot schuin rechts zijwaarts omlaag. De linkerarm is gebogen voor de borst, de rug achterwaarts gebogen en licht naar rechts omlaag gedraaid. Tijdens het vallen der armen veeren de knieën in. Door krachtig te strekken worden de armen weer opgezwaaid tot hoog en de rug strekt



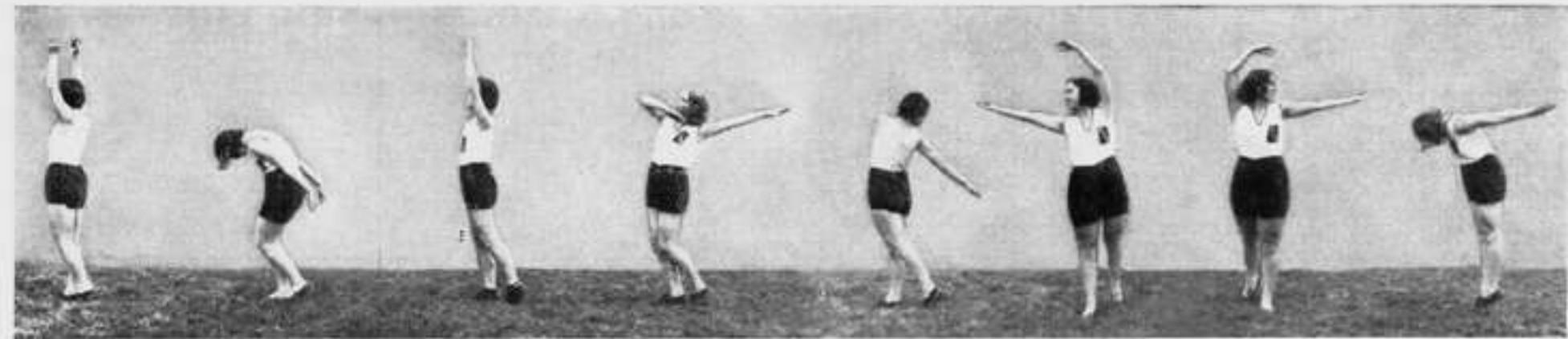
5

6

7

8

TWEEDE MANNENOEFENING (vervolg)



1

2

3

4

5

6

7

8

Foto's 1, 2, 3, 4 en 5 de oefening van terzijde gezien

EERSTE VROUWENOEFENING

te ver gedraaid, moet meer achterover

van voren gezien

van terzijde gezien

zich (foto 5).

- (11) 3. Als 9.
  - (12) 4. Als 10.
  - (13) 5. Als 9.
  - (14) 6. Als 10.
  - (15) 7. Als 9.
  - (16) 8. Als 10.
- Herhaling van 1—16, doch tegenovergesteld bij 9, enz. Na 32 begint het 2e deel.

#### 2e deel.

1—6. Voorwaarts gaan met armzwaai boven het hoofd. Op elke tel een stap voorwaarts. Daar op 32 van het 1e deel de armen van links komen, wordt de eerste stap rechts begonnen en zwaaien de armen over het hoofd naar rechts zijwaarts. De linker arm is dan gebogen boven het hoofd.

Een lichte zijwaartsche buiging in den rug gaat met het omzwaaien der armen vergezeld (foto 6). Dan een stap links voorwaarts en de armen naar links omzwaaien over het hoofd heen (foto 7). Dit voorwaarts gaan geschiedt ononderbroken en zoo mogelijk wiegend met de heupen. Tempo iets vlugger dan tijdens de andere oefeningen.

7 en 8. Nu wordt een  $\frac{1}{2}$  draai links om gemaakt. Op 7 zwaaien de armen nog naar rechts, doch gaan dan door omlaag en op 8 tot hoog. Op 7 wordt nog een stap voorwaarts gemaakt, waarna op 8 een  $\frac{1}{2}$  draai volgt op het rechter been en het linker been sluit aan tot stand met armen hoog.

(9) 1. Romp zooveel mogelijk in bovenste deel (weinig in de heupen), voorover buigen, de armen door voorwaarts omlaag schuin achter zwaaien. Tijdens het omlaag zwaaien der armen worden de knieën gebogen en daarna krachtig gestrekt, dan ook heupen strekken en opspringen in voorovergebogen houding, met armen achterwaarts (foto 8).

(10) 2. Romp weer strekken en armen hoog.

(11) 3. Als 9, 2e deel.

(12) 4. Als 10, 2e deel.

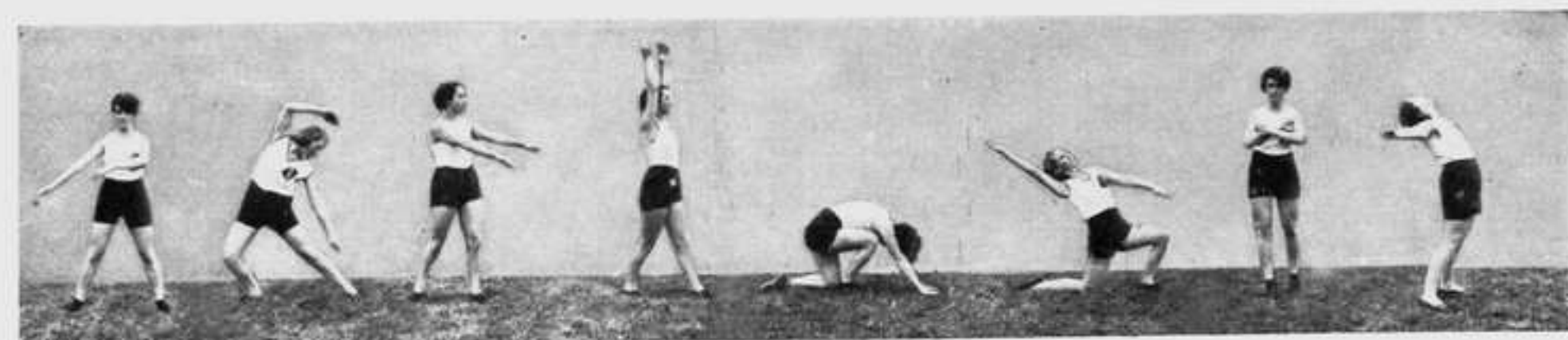
(13) 5. Als 9, 2e deel.

(14) 6. Als 10, 2e deel.

(15) 7. Als 9, 2e deel.

(16) 8. Als 10, 2e deel.

(17—24) 1—8. Herhalen van het voor-



De foto's 1 en 2 laten de uitvoering van de bewegingen naar rechts zien

van terzijde gezien

#### TWEDE VROUWENOEFENING

waarts gaan met armzwaaien boven het hoofd, gevolgd door  $\frac{1}{2}$  dr. links, als 1—8. 2e deel. (25—32) 1—8. Herhalen van het rompbuigen voorover met streksprong als bij 9—12, 2e deel. De geheele oefening wordt zonder onderbreking 1 maal herhaald. Dan moet na de 1e tel 2e deel in den stand gekomen worden op 32.

#### TWEDE OEFENING VOOR VROUWEN.

Uitgangshouding: Flinke spreidstand, armen laag.

#### 1e deel.

1. Beide armen zwaaien een heele kring rond, naar links zijwaarts te beginnen. (Op foto 1 wordt rechts begonnen).

2—4. Herhaling van 1.

5. De armen zwaaien door tot rechts zijwaarts boven het hoofd. De linker arm is gebogen, de andere zijwaarts gestrekt; tegelijk wordt de linker knie gebogen en de heupen veeren naar links, terwijl de schouders naar rechts veeren. Direct na de veering strekt de romp en de knie zich halverwege (foto 2, doch deze is naar rechts).

6—8. Herhaling van de heup- en knieveering van 5.

(9) 1. Linkerknie strekken en romp

oprichten. De armen zwaaien door laag met  $\frac{3}{4}$  zwaai tot hoog, terwijl het lichaam  $\frac{1}{4}$  draai links maakt en komt te staan in schredestand links voorwaarts (foto 3 en 4).

(10) 2. Knielen rechts en gelijktijdig den romp voorover buigen en de handen op den grond (foto 5.).

(11) 3. Romp oprichten en achterwaarts buigen, met zwaai van den rechter arm door omlaag en achterwaarts schuin hoog, handpalm naar voren (foto 6).

(12) 4. Voorover buigen en handen weer op den grond als bij 10. **Opmerking:** De rechter arm maakt een slingerbeweging als bij werpen overhands. Slechts even moet de arm in schuin hoog achterwaartsche richting stil gehouden worden.

(13) 5. Als 11.

(14) 6. Als 10.

(15) 7. Als 11.

(16) 8. Als 10.

(17) 1. Vlug oprichten tot spreidstand en romp strekken. De armen zwaaien van laag door rechts zijwaarts en hoog een heele kring rond, als bij 1, doch nu tegenovergesteld (foto 1).

(18) 2. Voortzetting van de armenzwaai naar rechts beginnend.

3—4. (19—20). Herhaling van 18.

5—8. (21—24). Als 5, 6, 7 en 8 van

den aanvang der oefening, doch tegenovergesteld uitgevoerd. (foto 2).

(25) 1. Oprichten en rechter knie strekken met  $\frac{1}{4}$  draai rechts, de armen  $\frac{3}{4}$  zwaai tot hoog, als bij 9, doch tegenovergesteld.

(26) 2. Knielen links en romp voorover met handen op den grond.

3—8. (27—32). Als 11 tot en met 16, doch tegenovergesteld uitgevoerd.

#### 2e deel.

(1) 1. Oprichten tot spreidstand, de armen voorwaarts heffen en kruisen en met een afgeronde beweging weer uit elkaar brengen. Bij het kruisen gaan de handen neer, bij het uit elkaar brengen gaan ze opwaarts (foto 7).

2. Heele zwaai voorwaarts van de armen (door laag, achterwaarts, hoog, voor, neer). Romp bij het omlaag achterwaarts zwaaien, achterwaarts buigen en strekken met hoofd op bij hoog heffen (foto 8).

3. De armen weer voor kruisen.

4. Heele zwaai als bij 2, 2e deel.

5. Als bij 3, 2e deel.

6. Als bij 2, 2e deel.

7. Als bij 3, 2e deel.

8. Als bij 2, 2e deel.

**Opmerking:** Het geheel is een 8-zwaai voor- en zijwaarts van

- het lichaam. In de knieën mee-  
veeren.
- (9) 1. Romp ontspannen, voorover  
laten vallen; de armen zwaaien  
door zijwaarts omlaag en kruis-  
sen elkaar. De romp veert weer  
iets op tijdens het kruisen. Nog  
even veert de romp weer om-  
laag, terwijl de armen weer uit  
elkaar zwaaien en de opwaart-  
sche beweging begint weer op  
de 2e tel (foto 10).
- (10) 2. Romp oprichten met zijwaarts  
opzwaaien tot schuin hoog (foto  
9).
- 3—8. (11—16) herhalen van 9 en 10,  
2e deel.  
**Opmerking:** Op 16 wordt de  
romp opgericht, terwijl het lin-  
ker been bijgetrokken wordt  
naast het rechter been, de armen  
blijven nog onder horizontaal.
- (17) 1. Het rechter been schuin links  
zijwaarts opzwaaien met een  
hupje op het linker been en  
weer terug plaatsen (foto 11).
- (18) 2. Het linker been schuin rechts  
zijwaarts opzwaaien met een  
hupje op het rechter been en het  
linker been weer terug plaats-  
sen. (De armen zwaaien tijdens  
dit hupje met been gekruist hef-  
fen losjes voor het lichaam heen  
en weer) (foto 12).
- (19) 3. Als 17, 2e deel.  
(20) 4. Als 18, 2e deel.  
(21) 5. Het rechter been met hup op

- linker been achterwaarts hef-  
fen, romp strekken en armen  
hoog zwaaien (foto 13).
- (22) 6. Het rechter been aansluiten en  
armen omlaag laten zakken.
- (23) 7. Als 21, 2e deel.
- (24) 8. Als 22, 2e deel.
- 1—4. (25—28). Hetzelfde als 17, 18,  
19 en 20 van dit 2e deel, doch  
nu naar rechts beginnen met het  
linker been.
- 5—8. (29—32) Hetzelfde als 21, 22,

23 en 24 van dit 2e deel, doch  
nu het linker been achterwaarts  
heffen met hup op het rechter  
been op 5 en 7 (29 en 31). Op  
32 het linker been niet aanslui-  
ten, doch plaatsen tot spreid-  
stand links zijwaarts als uit-  
gangshouding.  
*De heele oefening wordt nu  
herhaald. Op de laatste tel van  
het 2e deel na herhaling wel  
aansluiten tot stand.*



9 10 11 12 13  
TWEEDE VROUWENOEFENING (vervolg)

van terzijde gezien