

Preis 50 Pfennig



R 213
**Sport und
Leibesübungen**

im Reichsbanner
Schwarz-Rot-Gold



Jeder Reichsbannerkamerad

sowie alle Republikaner lesen

»Das Reichsbanner«, Bundesorgan des Reichsbanners Schwarz-Rot-Gold, das über alles Wissenswerte berichtet und für die Republik kämpft sowie das erforderliche Agitationsmaterial für den Bund liefert. In keinem Hause eines Republikaners darf dieses Blatt fehlen.

Zu beziehen durch die Ortsvereinsvorstände zum Preise von 10 Pf. pro Nummer, ferner durch die Post für 1.95 RM. für das Vierteljahr. Der hohen Auflage wegen wirkungsvolles Insertionsorgan. Erscheint wöchentlich.

In jedes Haus muß der republikanische Gedanke eindringen. Die Zahl der Menschen, die mit der Republik sympathisieren, die Zahl derer, die für die Republik zu begeistern sind, ist riesengroß.

Die Illustrierte Republikanische Zeitung

Ist das geeignetste Mittel, Anknüpfungspunkte zu finden und ständige republikanische Bildung und Aufklärung herbeizuführen. Mit ihrem reichen Bildermaterial, ihrem guten Unterhaltungsstoff und dem laufenden Roman ist sie das beste Blatt für jede Familie.

Bestellungen
zum Preise von 20 Pf. pro Woche beim Ortsverein oder beim Verlag J. H. W. Dietz, Berlin SW 68, Lindenstr. 3.

Reichsbanner- Bekleidung

Joppen und Hosen aus prima Loden
Hemden, garantiert echtfarbig
Lederzeug — **Mützen**
Dereleg. **Selbstbinder**, schwarzrotgold
Fahnenstoffe, schwarzrotgold
80 × 140 cm breit (ohne Naht)
Beste Qualitäten! — Billigste Preise!
Verlangt Auswahlendung!

HERMANN MAAS

MÜNCHEN, Hans-Sachs-Straße 1

Lieferant vieler Ortsvereine des Gaues Oberbayern-Schwaben

Allen Bedarf für Turnen und Sport

**Ausrüstung für
Reichsbannerleute
u. Spielmannszüge**

**Arbeiter-Turnverlag A.-G.
Leipzig S 3, Fichtestraße 36**

Bundesgeschäft des Arbeiter-Turn- u. Sportbundes
Filialen in allen größeren Städten

Reichsbannerkameraden

decken ihren Bedarf an Sportartikeln
und Sportbekleidung im

„Sporthaus an der Jannowitzbrücke“

E. Speckmann, Berlin SO16
Brückenstraße 14

Herren- und Knabenbekleidung
sowie Reichsbanner-Anzüge nach
Vorschrift finden Sie stets in
größter Auswahl im Spezialhaus

Max Jacobs Nachf. Inhaber:
Johannes Krüger
Rüstringen, Wilhelmshavener Str. 57

Berliner Fahnenfabrik

FISCHER & CO.

BERLIN SW 19, Wallstraße 84

Verlangt Katalog R. 30

Sämtliche

Sport - Bedarfsartikel

sowie Windjacken, Jungbannerhemden usw., liefert
preiswert

Sport - Zentrale
Bielefeld, Wilhelmstr. 1a



Sport und Leibesübungen

im Reichsbanner Schwarz-rot-Gold



A 08 - 03102

Verlag des Bundesvorstandes

des Reichsbanners Schwarz-rot-Gold,

Bund Deutscher Kriegsteilnehmer und

Republikaner E. V. / Sitz Magdeburg

Druck von W. Pfannkuch & Co., Magdeburg

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	9
1. Aufgabe	11
2. Durchführung	12
3. Gymnastik	
Gymnastische Uebungen	13
Kugellübungen	23
Gymnastische Vorführungen	27
4. Gerätegymnastik	
Griffarten	30
Aufstellung	31
Fachausdrücke	31
5. Barren	32
6. Reck	
Uebungen am Tiefreck	40
Uebungen am Hochreck	41
7. Der Medizinball	
Spiele mit dem Medizinball	44
8. Jiu-Jitsu	
Spezielle Vorübungen	47
Fallübungen	48
Griffarten	49
9. Faustkampf	52
10. Leichtathletik	
I. Laufübungen	55
II. Sprungübungen	59
III. Wurfübungen	60
11. Material	61

	Seite
12. Die Selbstmassage (Weinmassage) . . .	62
13. Schwimmen	
Trockenschwimmen	64
Vorübung im flachen Wasser	66
Brustschwimmen	66
Seitenschwimmen	67
Rückenschwimmen	67
Crawlschlag (Hand über Hand)	67
Tauchen, Tieftauchen	68
Streckentauchen	68
Wasserrettungsdienst	69
Wiederbelebung	72
14. Ballspiele: Der Spielgedanke	74
15. Spielregeln für Handball	
Regel 1 Das Spielfeld	75
" 2 Der Ball	77
" 3 Die Spieler	77
" 4 Die Spielkleidung	77
" 5 Die Spielzeit	77
" 6 Der Anwurf	78
" 7 Das Fangen und Werfen	78
" 8 Nichterlaubtes beim Fangen u. Werfen	78
" 9 Behalten zum Gegner	79
" 10 Strafen	80
" 11 Torraumverbot	80
" 12 Ball im Torraum	80
" 13 Das Spiel des Torwarts im Torraum und außerhalb des Torraumes	81
" 14 Gültiges Tor	82
" 15 Verbängte Strafen, Schlusspfiff	83
" 16 Abseits	83
" 17 Der Ausball	83
" 18 Der Einwurf	83
" 19 Der Abwurf	84
" 20 Der Eckwurf	84
" 21 Der Strafeckwurf	85
" 22 Der Dreizehnmeterwurf	85
" 23 Der Freiwurf	86
" 24 Allgemeine Bestimmungen für die Würfe	87

	Seite
Regel 25 Keinen Vorteil dem Schuldigen	87
" 26 Der Schiedsrichterball	87
" 27 Der Schiedsrichter	88
" 28 Die Abseitsrichter	89
16. Spielregeln für Faustball	
Regel 1 Das Spielfeld	89
" 2 Der Ball	90
" 3 Die Spieler	90
" 4 Die Platzwahl	90
" 5 Die Spielzeit	91
" 6 Das Schlagen	91
" 7 Die Angabe	91
" 8 Der Rückschlag	92
" 9 Das Fußspiel	92
" 10 Fehlerhaftes Spiel	92
" 11 Wertung	94
" 12 Die Spielrichter	94
17. Medizinballkampfspiel	95
18. Spielorganisation	
Kritik	97
Spielformular und Spielbericht	98
Der Schiedsrichter	99
19. Urkunde	104
20. Schulsportveranstaltungen	
Einleitung	101
Bestimmungen für die Schulsportwettkämpfe	102
§ 1 Teilnehmer	102
§ 2 Meisterschaften, Programme	102
§ 3 Zugelassene Wettkämpfe	103
§ 4 Kleidung und Ausführung	106
§ 5 Mannschaftsaufstellung	108
§ 6 Preise	108
§ 7 Altersklassen	108
§ 8 Abwicklung der Wettkämpfe	109
§ 9 Schiedsgericht	109
§ 10 Wettkampfleiter	109
§ 11 Kampfgericht	110
§ 12 Obleute	110

	Seite
§ 13 Start	110
§ 14 Ziel	111
§ 15 Stafetten	111
§ 16 Bahnbeobachtung	112
§ 17 Kampfrichter für Sprung und Wurf	112
§ 18 Berechnungsausschuß	112
§ 19 Hilfskräfte	113
§ 20 Verhalten auf dem Sportplatz	113
§ 21 Sprung	
a) Hochsprung mit Anlauf	113
b) Weitsprung mit Anlauf	114
§ 22 Wurf und Stoß	
a) Kugelstoßen	114
b) Keulenwurf und Medizinballwurf	115
Wie organisiere ich ein Sportfest?	117
21. Wassersport	
Der Kanusport	126
Der Rudersport	127
Der Segelsport	128
Der Motorbootsport	128
22. Wintersport	
Der Skisport	129
Andre Wintersportarten	132
Ergänzungssport	133
23. Schuttsport=Ausweis	134
Verpflichtungsschein	135
Pflichten des Schuttsportlers	135
24. Lichtbilderverzeichnis	136
25. Sportliteratur	136

V o r w o r t

zu Sport und Leibesübungen im Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold.

Das Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold will Sport anderer Art treiben als irgendein Sportverband. Es will mit keinem in Konkurrenz treten, sondern es hat sich eine besondere Aufgabe gestellt, nämlich den „Schuttsport“. Das Wort „Schuttsport“ besagt schon, was dieser Sport bezweckt. Er soll unsre Kameraden befähigen, sich selbst und die Republik gegen die Angriffe anderer zu schützen. Boxen und Jiu-Jitsu sind die wichtigsten Abwehrmethoden gegenüber drohenden Ueberfällen; daher haben sie im Reichsbanner bei der sportlichen Arbeit einen besonders breiten Raum einzunehmen. Beide Sportarten setzen aber eine außerordentlich allgemeine Körperschulung voraus, und deshalb sind im Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold Leibesübungen aller Art zu betreiben, die einer Kräftigung des Körpers und einer Förderung der Entschlußkraft dienen. Für jeden Reichsbannerkameraden gilt die Verpflichtung, sich körperlich, geistig und seelisch zu üben und zu stählen, damit er „in Form“ ist und damit gerüstet, bei jeder Gelegenheit seinen Mann zu stehen. Das liegt in seinem persönlichen Interesse ebenso wie im Interesse des Volkes und Staates. Früher hatten wir schon kurze Anweisungen über die Leibesübungen und die sportliche Bedeutung in unsern „Anweisungen

für Ausbildung, Jugend und Schutzsport“ gegeben. Jene kurzen Winke genügen aber heute nicht mehr. Für jedes Aufgabengebiet sehen wir uns genötigt, jetzt ein besonderes Handbuch herauszugeben. Wir übergeben hiermit deshalb das Sportbuch des Reichsbanners unsern Kameraden in der Erwartung, daß die darin gegebenen Anweisungen bis ins letzte befolgt werden.

Also auf, an die Arbeit!

Magdeburg, den 1. April 1930.

Frei Heill

Der Bundesvorstand.

J. A.:

Höring

Vorsitzender.

1. Aufgabe.

Das Reichsbanner ist eine Organisation zum Schutze der Republik. Das schließt in sich, daß seine Mitglieder körperlich für diese Zwecke ausgebildet und erzogen werden. Es kann deshalb auf den Schutzsport nicht verzichten, daher heißt es im § 2 Abs. 6 unserer Bundesstatuten: Der Bund hat die Aufgabe, „Jugendpflege, Sport und Leibesübungen zu betreiben“.

Schutzsport, nicht „Wehrsport“ wollen wir treiben; denn die Bezeichnung „Wehrsport“ hat eine sehr verschiedene Auslegung erfahren. Die Verbände rechts von uns treiben „Wehrsport“ und wollen damit den Geist der kriegerischen Wehrhaftmachung erzielen. Das aber wollen wir nicht, sondern wir wollen nur das unbedingt Notwendige und für jeden Gesunden im Durchschnitt Erreichbare an Kraft und Gelenkigkeit schulen zur Ertüchtigung unserer Kameraden in der Abwehr, falls wir und damit die Republik von den Segnern von rechts oder links angegriffen werden.

Der Schutzsport — Leibesübungen — soll möglichst von allen Kameraden betrieben werden, ist aber für unsere jungen Kameraden eine unbedingte Notwendigkeit; denn der Schutzsport hat die Vervollkommnung des menschlichen Körpers zum Zweck. Durch ihn sollen Mängel in der körperlichen Entwicklung beseitigt oder doch gemildert, Kraft, Gelenkigkeit, Ausdauer, Schnelligkeit, Mut erweckt und gefördert werden.

Daneben hat der Schutzsport eine besondere erzieherische Bedeutung. Er entwickelt Entschlossenheit und Selbstvertrauen, Kaltblütigkeit und Ritterlichkeit, Härte und Widerstandsfähigkeit.

Der Schutzsport erzieht zur Ordnung und Pünktlichkeit, zum Pflicht- und Verantwortlichkeitsgefühl und in besonderem Maße zur Opferfreudigkeit und zu voller Selbstbeherrschung.

Um einen geordneten Übungsbetrieb durchführen zu können, werden die Kameraden in Schutzsportkameradschaften zusammengestellt. Schutzsportler kann ein jeder Kamerad werden, der den Verpflichtungsschein (Muster Seite 155) unterschreibt.

Derjenige Kamerad, der durch seine freiwillige Unterschrift sich als aktives Mitglied verpflichtet, erhält einen Schutzsport-Ausweis (Muster Seite 134). Der Schutzsport-Ausweis muß bei der Kontrolle mit der Mitgliedskarte zusammen vorgezeigt werden.

2. Durchführung.

Die Körperschulung in den Schutzsport-Kameradschaften umfaßt:

1. Marschübungen (auf der Straße und im Gelände).
2. Gymnastik mit und ohne Gerät.
3. Sprung, Lauf, Wurf (Leichtathletik).
4. Abwehr.
5. Schwimmen.
6. Ballspiele.
7. Wassersport.
8. Wintersport.

Ausschlaggebend für den Erfolg der Körperschulung sind geeignete Lehrkräfte, die den Leibesübungen volles Verständnis entgegenbringen und in der Lage sind, anregend zu wirken.

Die Ortsvereine müssen bestrebt sein, durch gemeinsames Zusammenarbeiten mit den republikanischen Turn- und Sportorganisationen aus deren Reihen geschulte Kräfte zur Ausbildung zu gewinnen. Daneben ist es Aufgabe des Bundesvorstandes und der Gauvorstände, durch Abhaltung von Lehrgängen für die Schulung und Ausbildung von Schutzsportleitern zu sorgen.

An den vom Staate durch die Instanzen der Jugendpflege zu veranstaltenden Lehrgängen müssen sich nicht nur unsere Jugendführer, sondern auch insbesondere unsere Schutzsportleiter rege beteiligen.

3. Gymnastik.

Gymnastik ist die Grundlage aller Leibesübungen. Sie bringt dem Körper die notwendige Geschmeidigkeit, ohne die eine systematische Körperbildung unmöglich ist.

Es ist körperliche Kleinarbeit, die zur Ausbildung des Schutzsportlers notwendig ist.

Die Partnerübungen gewöhnen den Uebenden an die Arbeit mit lebendem Gewicht, was zur Hilfeleistung bei

Unglücksfällen u. a. m. von den Kameraden dann praktisch verwendet werden kann.

Die Uebungen sollen möglichst in freier Luft ausgeführt werden. Wird in geschlossenen Räumen geübt, so sind Vorkehrungen für ausreichende Lüftung und gegen Staubeentwicklung zu treffen. Zugluft und Umherstehen in erhitztem Zustand müssen vermieden werden.

Gleichmäßigkeit im Uebungsanzug ist nicht zu verlangen aber anzustreben. Keine beengenden Kleidungsstücke, möglichst entblößten Oberkörper!

In der warmen Jahreszeit besteht der Uebungsanzug am besten aus kurzer Laufhose und Handballschuhen, die bei jeder Bodenart und auch bei starker Beanspruchung hinreichende Biegsamkeit und Dauerhaftigkeit gewähren.

In den meisten Fällen stehen den Kameraden zwei Uebungsstunden zur Verfügung, die man zweckmäßig nach folgendem für jede Stunde besonders vorbereitetem Uebungsplan einteilt:

1. Gemeinsames Lied mit Ummarsch.
2. Marschübungen
3. Gymnastik mit und ohne Gerät.
4. Geräte, Abwehr oder Ballspiele.

Schluß, Lied mit Marschübungen.

Die Zeiteinteilung ist beispielsweise folgendermaßen:

1. $\frac{1}{4}$ Stunde Rüren, d. h. jeder Kamerad kann sich an den Geräten betätigen, ohne in irgenwelche Gruppe eingeteilt zu sein.
2. $\frac{1}{4}$ Stunde Marschübungen mit Liedsingen.
3. $\frac{1}{4}$ Stunde Gymnastik mit und ohne Gerät.
4. $\frac{1}{4}$ Stunden Geräte-Gymnastik

Jede Kiege darf nur zirka $\frac{1}{4}$ Stunde an dem gleichen Gerät üben, dann muß dasselbe gewechselt werden. Schluß Ummarsch.

Gymnastische Uebungen.

Die Aufstellung zu den gymnastischen Uebungen erfolgt immer aus der Linie, d. h. immer in zwei Gliedern.

Geübt wird in der geöffneten Ordnung, mit einem befohlenen Zwischenraum und Abstand.

Kommando: „Achtung!“ Die Abteilung steht in Grundstellung still. „Links (rechts) zwei Schritt geöffnet — marsch (marsch, marsch)!“ Alle Kameraden des ersten Gliedes nehmen voneinander zwei Schritt Zwischenraum, nehmen die Richtung auf und rühren sodann. Die Kameraden des hintern Gliedes nehmen vom vordern Gliede zwei Schritt Abstand, stellen sich auf Pucke, nehmen die Richtung auf und rühren gleichfalls.

Ist die Übungsstunde beendet, erfolgt das Kommando „Rechts (links) angegeschlossen — marsch (marsch, marsch)!“ Vor der Ausgangsstellung und nach dem Ueben nimmt man Grundstellung.

Die Bewegungen beginnen und enden in der lockern Ausgangsstellung, die der Uebende selbständig verbessert. Die Uebung wird angefangt, vorgeturnt und nach Befehl so ausgeführt:

„Achtung!“ — „Ausgangsstellung!“
 Beim Ueben ohne Zeitangabe — „Ueb!“
 Beim Springen ohne Zählen — „Springen — übt!“

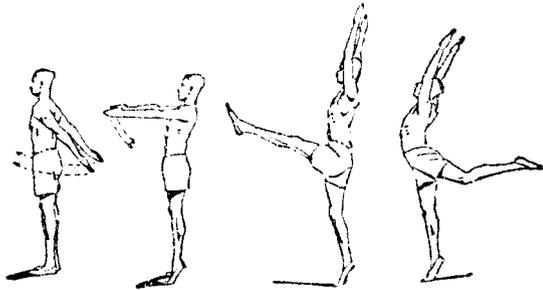


Bild 1

Bild 2

Bild 3

Beim Ueben in den Zeiten — „Eins — zwei“ usw. „Halt!“ — „Grundstellung!“ — „Rühren!“ Bei Kumpfbeugehalten nachfedern.

Nachstehende Uebungen haben sich gut bewährt und eignen sich vorzüglich für die von uns angestrebte Durchbildung des Körpers.

1. Heben in den Zehenstand und Vorschwingen der Arme in die Vorhalte (siehe Bild 1).

Ausgangsstellung: Puffstellung (Bild 7), Arme in der Schrägtiefhalte rückwärts (Bild 1a).

Zeiten: „Eins!“ Heben in den Zehenstand, Vorschwingen der Arme (Bild 1b und 16). — „Zwei!“ Rückbewegen in die Ausgangsstellung. fortgesetzt 10—20mal.

2. Beinspreizen vorwärts mit Armschwingen (Bild 2).

Ausgangsstellung: wie Bild 1a.

Zeiten: „Eins!“ Hohes Beinspreizen links vorwärts mit Heben in den Zehenstand rechts, Vorhochschwingen der Arme (Risthalte, Bild 2). — „Zwei!“ Rückbewegen in die Ausgangsstellung, Gleiches rechts, fortgesetzt 10—20mal.

3. Beinspreizen rückwärts mit Armschwingen (Bild 3).

Ausgangsstellung: wie Bild 1a.

Zeiten: „Eins!“ Rückspreizen des linken Beins mit Heben in den Zehenstand rechts, Vorhochschwingen der Arme (Risthalte). — „Zwei!“ Rückbewegen in die Ausgangsstellung. Gleiches rechts, fortgesetzt 10—20mal.

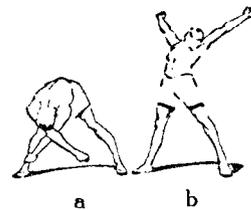


Bild 4

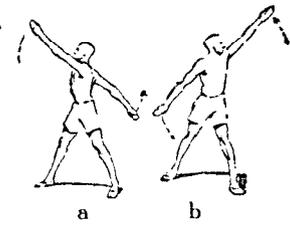


Bild 5

4. Vor- und Rückbeugen des Kumpfes (Bild 4).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung mit vorgebeugtem Kumpf und gekreuzten Armen (Faust) in der Tiefhalte (Bild 4a).

Zeiten: „Eins!“ Kumpfstrecken mit Schrägseitwärtschlagen der Arme, Kumpfbeugen rück-

wärts (Bild 4). — „Zwei“ Rückbewegung zur Ausgangsstellung, fortgesetzt 5—10mal.

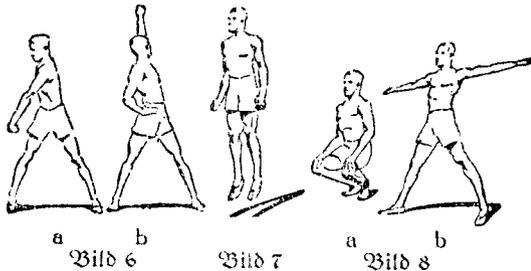
5. **Rumpfdrehen und Mühlenschwung vorwärts und rückwärts.**

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung linker Arm in der Hochhalte, Rumpf links gedreht.

„Uebtl“ fortgesetzt links vorwärts. Rechts rückwärts. Kreisschwingen der Arme, 10mal.

„Saltl“, „rückwärts übtl“ — „Saltl“, „Rumpf rechts drehtl“ Gleiches rechts.

Fester Stand der Füße, lockere Körperhaltung, Schwungbewegung zunächst langsam, gegen Ende steigern.



6. **Rumpfdrehen mit einseitigem Armschlagen (Bild 6).**

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung mit Hüftlück rechts, Schwungschulter vordreht, linker Arm in der Tiefhalte (Saust, Bild 6a).

Zeiten: „Eins!“ Armschlagen aus der Tiefhalte vor dem Körper schrägaufwärts rückwärts mit Rumpfdrehen links (Bild 6b). — „Zwei!“ Rückbewegen in die Ausgangsstellung. Gleiches rechts. Fortgesetzt 10—20mal.

Arm- und Rumpfbewegung locker, Blick nach der Schwungfaust. Der Arm ist zunehmend schnell zu schlagen.

7. **Springen auf den Fußballen (Bild 7).**

Ausgangsstellung: Pausstellung, Arme in der lockern Tiefhalte.

„Springen — übtl“ fortgesetzt 20—30mal. Man springt auf den Ballen mit durchgedrückten Knien bei lockerer Armhaltung.

8. **Wechselspringen auf den Fußballen zwischen der Kniebeuge und der Seitgrätschstellung (Bild 8).**

Ausgangsstellung: Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf den Knien (Bild 8a). Blick geradeaus.

Zeiten: „Eins!“ Hoher Sprung in die Seitgrätschstellung mit Seifschwingen der Arme zur Seithalte (Bild 8b). — „Zwei!“ Rückspringen in die Ausgangsstellung, fortgesetzt 5—10mal.

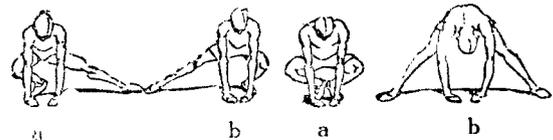


Bild 9

Bild 10

9. **Seifstrecken eines Beines aus der Stüßkniebeuge (Bild 9).**

Ausgangsstellung: Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf den Boden (Bild 10a). Blick nach unten.

Zeiten: „Eins!“ Seifstrecken des linken Beines (Bild 9a). — „Zwei!“ Anhocken links und Seifstrecken rechts (Bild 9b). Fortgesetzt 10mal.

In der Stüßkniebeuge soll der größte Teil des Körpergewichts auf den Händen ruhen. Die Beine sind so seitwärts zu strecken, daß die Fußinnenseite bei ganz gestrecktem Bein aufliegt und die Fußspitze in Höhe der Finger指尖en liegt.

10. **Aus der Stüßkniebeuge Springen in den Grätschwinkelfstand (Bild 10).**

Ausgangsstellung: Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf dem Boden (Bild 10a). Blick nach unten.

Zeiten: „Eins!“ Durch Kniestrecken Springen in den Grätschwinkelstand (Bild 10b). — „Zwei!“ Rücksprung zur Ausgangsstellung, fortgesetzt 10mal. Man grätscht die Beine nicht rückwärts, sondern nur seitwärts, Füße und Hände in gleicher Höhe, Knie durchgedrückt.

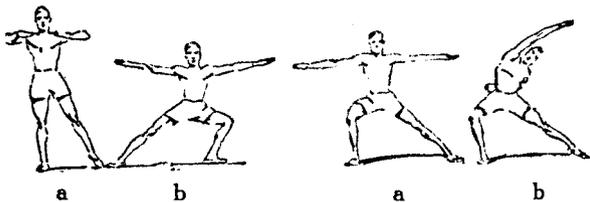


Bild 11

Bild 12

11. Armschlagen mit Ausfall (Bild 11).

Ausgangsstellung: Grundstellung.

Zeiten: „Eins!“ Seitpreizen links mit Seitstellen, Seitheben der Arme und Beugen zum Armschlagen (Bild 11a). — „Zwei!“ Seitpreizen links, Armschlagen seitwärts und Ausfall links seitwärts mit Nachfedern. — „Drei!“ Kniestrecken links, Seitpreizen mit Seitstellen, Armbeugen (Bild 11a). — „Vier!“ Seitpreizen links, Armschlagen der Arme, Grundstellung.

Entgegengesetzt auf 5—8! Fortgesetzt 4mal üben.

Ellbogen in der Beugehalte in Schulterhöhe, weit zurückgerissen, Seit schlagen ganz rückwärts, nicht unter Schulterhöhe. Gespannt mit kräftigem Schwung ausführen.

12. Rumpfsseitbeugen (Bild 12).

Ausgangsstellung: Weiter Ausfall rechts seitwärts, Arme in Seithalte (Bild 12a).

Zeiten: „Eins!“ Hochheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes auf den Rücken, Rumpfbeugen links seitwärts mit Nachfedern (Bild 12b). — „Zwei!“ Strecken zur Ausgangsstellung. Gleiches links 5mal wiederholen.

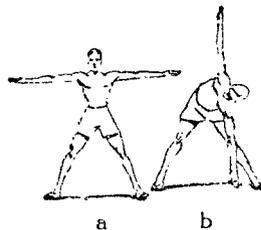


Bild 13

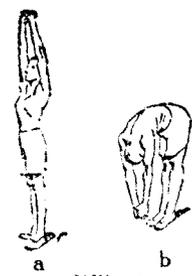


Bild 14

13. Rumpfdrehen und -beugen (Bild 13).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung, Seithalten der Arme (Bild 13a).

Zeiten: „Eins!“ Rumpf rechts drehen. — „Zwei!“ Rumpfbeugen links seitwärts (Bild 13b). — „Drei!“ Rumpf strecken.

Zeiten 2 und 3 fortgesetzt 5mal üben, Vorwärtsdrehen wiederholen, „Rumpf links dreht“ dasselbe. Langsam und gespannt auszuführen, beim Rumpfbeugen sollen die Finger指尖en bei durchgedrückten Knien den Boden berühren, beide Arme liegen in der Schulterebene. Füße fester Stand.

14. Rumpfvorbeugen (Bild 14).

Ausgangsstellung: Aufstellung. Hochhalte der Arme mit verschränkten Händen (Bild 14a).

Zeiten: „Eins!“ Rumpf vorbeugen (Bild 14b). — „Zwei!“ Rumpf strecken, fortgesetzt 5mal. Ausführen mit durchgedrückten Knien und ganz tief gedrücktem Kopf.



Bild 15



Bild 16 a b c

15. Springen auf der Stelle mit Seitgrätschen der Beine (Bild 15).

Ausgangsstellung: Grundstellung.
 „Springen — übt!“ Fortgesetztes Springen auf der Stelle mit Seitflügelarmen der Arme und Seitgrätschen der Beine, fortgesetzt 10—20mal. Lockeres Armhalten und federndes Springen.

16. **Schlusssprung mit Nachfedern** (Bild 16).

Ausgangsstellung: Aufstellung. Halbtiefe Hockstellung, Arme in der Schrägtiefhalte rückwärts (Risthalte, Bild 16a).

„Springen — übt!“ Vorhochschwingen der Arme in Risthalte und hoher Sprung auf der Stelle (Bild 16b). — Vortiefschwingen der Arme (Bild 16c) mit Nachfedern in den Knien zur Ausgangsstellung. Fortgesetzt 5—10mal.

Nach- und Zwischenfedern beim Rückschwingen dienen zum Schwungholen, um recht hoch zu springen, beim Hochspringen werden die Arme und Beine kräftig nach hinten gerissen. Das Springen folgt dem Pendelschlag der Arme. Alle Gelenke sind locker.

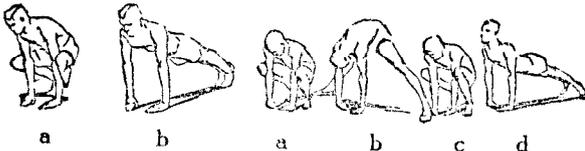


Bild 17

Bild 18

17. **Aus der Stüßkniebeuge Strecken beider Beine rückwärts in den Liegestütz** (Bild 17).

Ausgangsstellung. Tiefe Kniebeuge mit Stützen der Hände auf dem Boden (Bild 17a).

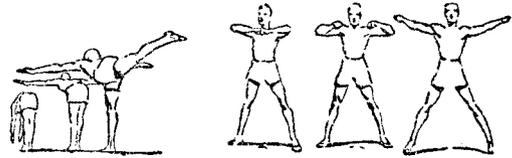
Zeiten: „Eins!“ Rückstrecken des Körpers in den Liegestütz vorlings (Bild 17b). — „Zwei!“ Rückbewegung. Fortgesetzt 10—20mal.

Körper im Liegestütz vollkommen gestreckt, kein Durchfallen, aber auch kein übermäßiges Anheben des Gesäßes.

18. **Aus der Stüßkniebeuge springen in den Grätschwinkelstand, in die Stüßkniebeuge, Liegestütz vorlings und Stüßkniebeuge** (Bild 18).

Ausgangsstellung: wie 17. Uebung (Bild 18a).

Zeiten: „Eins!“ Knielrecken mit Springen in den Grätschwinkelstand (Bild 18b). — „Zwei!“ Rückbewegen zur Ausgangsstellung (Bild 18c). — „Drei!“ Rückstrecken des Körpers in den Liegestütz vorlings (Bild 18d). — „Vier!“ Rückbewegen in die Ausgangsstellung. Fortgesetzt 5—10mal.



a b c
Bild 19

a b c
Bild 20

19. **Standwaage vorlings** (Bild 19).

Ausgangsstellung: Aufstellung, Rumpf vorbeugt, Arme in der lockern Tiefhalte (Bild 19a).

Zeiten: „Eins!“ Seitheben der Arme (Handflächen nach unten). Strecken des Rumpfes zur Senkhalte (Bild 19b). — „Zwei!“ Rückbeugen des linken Beines zur Standwaage (Bild 19c). — „Drei!“ Senken des Beines zur Stellung „eins“. — „Vier!“ Senken der Arme zur Tiefhalte und Rumpf beugen Fortgesetzt 5mal links und rechts.

20. **Armschlagen schräghoch rückwärts** (Bild 20).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung, Arme gebeugt zur Schlaghalte (Faust, Bild 20a).

Zeiten: „Eins!“ Weites Rückkreifen der Ellbogen mit gleichzeitigem Rückfedern (Bild 20b). — „Zwei!“ wie zu „eins“. — „Drei!“ Kräftiger Armschlag mit beiden Armen schräghoch rückwärts und Heben in den Zehenstand mit Strecken der Hände (Bild 20c) unter gleichzeitigem Rückfedern in die Ausgangsstellung. Fortgesetzt 10—20mal.

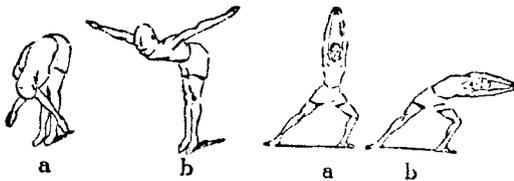


Bild 21

Bild 22

21. **Rumpfbeugen und -senken** (Bild 21).

Ausgangsstellung: **Vaufstellung.**

Seiten: „**Eins!**“ Seitenschwingen der Arme. Lockeres Rumpfvorbeugen mit Kreuzen der Arme in der Tiefhalte (Bild 21a). — „**Zwei!**“ Rumpfstrecken zur Senkhalte mit Seitenschwingen der Arme zur Seithalte, Hochreihen des Kopfes. Handflächen zeigen abwärts (Bild 21b). — „**Drei!**“ Nochmaliges Rückfedern des Kopfes und der Arme. Fortgesetzt 10—20mal.

In der Beugehalte Nachwippen des Oberkörpers. Körper in Beugehalte locker, in Senkhalte gespannt.

22. **Rumpfsseitbeugen** (Bild 22).

Ausgangsstellung: **Ausfallstellung links seitwärts.** Arme in der Hochhalte mit verschränkten Händen (Bild 22a).

Seiten: „**Eins!**“ Rumpfsseitbeugen links (Bild 22b). — „**Zwei!**“ Rumpf strecken. Fortgesetzt 5mal. Gleiches rechts, langsam und gespannt mit hohlem Kreuz ausführen.

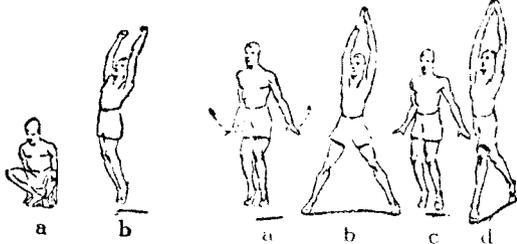


Bild 23

Bild 24

23. **Sprung auf der Stelle mit Armstrecken** (Bild 25).

Ausgangsstellung: **Tiefe Kniebeuge, Arme in der Tiefhalte** (außerhalb der Knie), **Fingerspitzen auf dem Boden** (Bild 23a). „**Springen — übt!**“

Sprung mit Armstrecken zur Hochhalte (Bild 23b) und **Rückbewegen zur Ausgangsstellung.** Fortgesetzt 5—10mal.

Aus **lockerer Kniebeuge** kurzes gespanntes **Hochreihen.**

24. **Wechselspringen auf den Fußballen zwischen Grundstellung, Seitgrätschstellung und Quergrätschstellung** (Bild 24) **mit Handschlagen.**

Ausgangsstellung: **Grundstellung.**

„**Springen — übt!**“ **Wechsel** zwischen **Grundstellung, Seitgrätschstellung, Grundstellung, Quergrätschstellung** (linkes Bein vorn), **Grundstellung, Quergrätschstellung** (rechtes Bein vorn) und **Grundstellung** mit **jedesmaligem Handklappen** in der **Hochhalte.** Fortgesetzt 10—20mal.

Man springt mit **lockeren Knien** und **schwingt die gestreckten Arme** seithoch.

Rugelübungen

(mit **Kugel, 5 Kilogramm**).

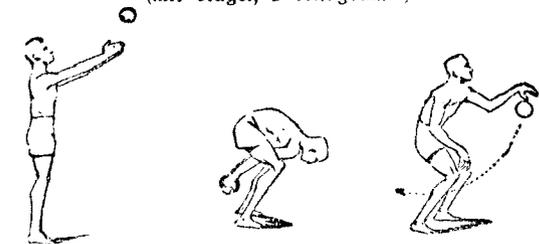


Bild 25 a

Bild 25 b

Bild 26

25. **Schwingen durch die gegrätschten Beine mit Hochwurf und Fang** beidarmig (Bild 25).

Ausgangsstellung: **Seitgrätschstellung, Füße gleichlaufend, Knie und Oberkörper gebeugt, Arme gestreckt.**

Unter schnellem Aufrichten des Oberkörpers schwingen die gestreckten Arme die Kugel in Augenhöhe und werfen sie in die Höhe (Bild 25a). Die Kugel ist zu fangen und unter Nachgeben in Hüften und Knien so weit durch die gegrätschten Beine zu schwingen, bis die Schultern die Knie fast berühren (Bild 25b).

26. Schwingen durch die gegrätschten Beine mit Hochwurf und Fang einarmig im Wechsel links und rechts (Bild 26).

Ausgangsstellung und Ausführung: nach 25, nur greift die Hand von vorn über die Kugel.

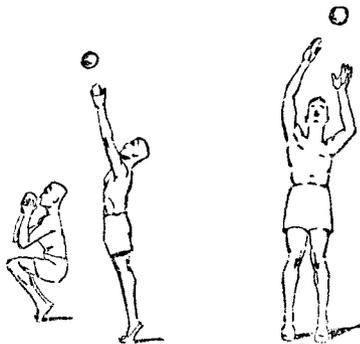


Bild 27a und b

Bild 28

27. Hochstoß und Fang beidarmig (Bild 27).

Ausgangsstellung: Halbtiefe Hockstellung, Arme vor der Brust gebeugt (Bild 27a). Schnelles Strecken der Beine und Hochstoß der Kugel mit den Armen (Bild 27b). Beim Fang federn Arme und Beine bis in die Ausgangsstellung zurück.

28. Hochstoß und Fang einarmig im Wechsel rechts und links (Bild 28).

Ausgangsstellung: Halbtiefe Hockstellung. Der stoßende Arm ist vor der Brust gebeugt.

Ausführung nach 27. Finger trichterförmig gespreizt.



Bild 29 a



Bild 29 b

29. Hochabwurf rechts und links mit Vordrehen der gleichseitigen Hüfte und Schulter (Bild 29).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung, rechter Fuß etwas vorgestellt, Knie und Oberkörper leicht gebeugt, Arm gestreckt.

Schwingen der Kugel vor dem Körper mit Strecken und Beugen der Beine und des Oberkörpers (Bild 29a). Der Abwurf erfolgt mit gestrecktem rechtem Arm unter schnellem Linksdrehen der Hüften und Schultern (Bild 29b).



Bild 30 a

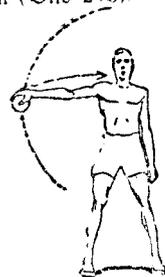


Bild 30 b

30. Kugelheben mit gestrecktem Arm (Bild 30).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung, Kugel liegt zwischen den Füßen.

Man hebt die Kugel mit den Fingern vom Boden auf und führt sie mit gestrecktem Arm über Vor-

(Bild 30a) oder Seit- (Bild 30b) zur Hochhalte und zurück.

Gleiches in der Rückenlage.



Bild 31 a



Bild 31 b



Bild 31 c

31. Kreuzwurf (Bild 31).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung. Knie und Oberkörper leicht gebeugt, Arm gestreckt hinter dem Körper, Handrücken auswärts.

Schwingen der Kugel mit dem rechten Arm hinter dem Körper (Bild 31a). Abwurf rücklings über den seitwärts gestreckten linken Arm.

Fang: a) mit der freien Hand (Bild 31b)

b) mit der Wurfschale (Bild 31c).

Gleiches links.

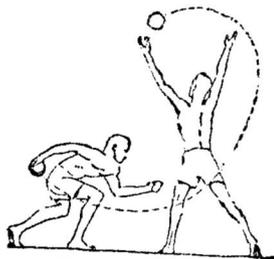


Bild 32 a und b

32. Scheitelwurf (Bild 32).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung, Knie und Oberkörper leicht gebeugt und nach rechts gedreht, Arm gestreckt. Handrücken einwärts (Bild 32a).

Während sich Beine und Oberkörper strecken, führt die rechte Hand die Kugel kräftig schwingend seitwärts hoch und wirft sie im Bogen über den Kopf (Bild 32b).

Die linke Hand fängt die Kugel und schwingt sie zur Ausgangsstellung links zurück.

Bewegung fortlaufend.

Vorübung: Abgabe der Kugel über den Kopf von der rechten in die linke Hand und umgekehrt.

Übungen 1, 3 und 4 sind auch mit Segenspieler oder im Kreis auszuführen.

Gymnastische Vorführungen.

Zur Ausgestaltung des Programms republikanischer Feste dienen untenstehende Übungen, die aus den vorherigen zusammengesetzt sind und bereits mit Erfolg mehrfach bei größeren Volksfesten aufgeführt wurden. Dabei muß großer Wert auf eine exakte und nur für das Auge wirkende Ausführung Sorge getragen werden. Die Teilnehmerzahl zu diesen Übungen ist beliebig, darf aber zweckmäßigerweise nie unter 4 Kameraden sein. Von 4 bis 12 Kameraden empfiehlt es sich, nicht die Kommandos zu pfeifen, sondern mit einem Stabe zu klopfen.

Es sind 4 Gruppen zu je 3 Übungen.

Innerhalb der Gruppen 1—4 werden die Übungen ohne das Kommando „Rühren“ ausgeführt. Der Übung 1 geht immer „Grundstellung“ voraus, die Übungen 2 und 3 beginnen aus der Schlusstellung der vorhergehenden Übung. Nach jeder dritten Übung wird Grundstellung eingenommen und gerührt. Geübt wird auf „Pfiif“ nach a, b, c usw.

1. Gruppe.

1. Heben in den Zeheustand und Schwingen der Arme in die Vorhalte. (Übung 1, Seite 13.)
 - a) Grundstellung.
 - b) Ausgangsstellung.
 - c) Übung auf Anpfiif 5mal hintereinander ohne Zwischenzeiten.
 - d) Schluspfiff: Halt! In die Ausgangsstellung.

2. **Weinspreizen vorwärts mit Armschwingen.** (Übung 2, Seite 13.)

- a) Übung: Aus der Ausgangsstellung auf Anpfiff 3mal links, 3mal rechts hintereinander ohne Zwischenzeiten.
- b) Schlusspfiff: Halt! In die Ausgangsstellung.

3. **Weinspreizen rückwärts mit Armschwingen.** (Übung 3, Seite 13.)

- a) Übung: Aus der Ausgangsstellung auf Anpfiff 3mal links, 3mal rechts hintereinander ohne Zwischenzeiten.
- b) Schlusspfiff: Halt! In die Ausgangsstellung.
- c) Übung: Auf Anpfiff 5mal hintereinander.
- d) Schlusspfiff: Halt! In die Ausgangsstellung (Seitgrätschstellung).
- e) Grundstellung.
- f) Rühren — Einrichten.

2. **Gruppe.**

1. **Rumpfdrehen mit einseitigem Armschlagen.** (Übung 6, Seite 14.)

- a) Grundstellung.
- b) Ausgangsstellung (Hüftstütz rechts, Rumpf rechts, linker Arm Tiefhalte).
- c) Übung: Auf Anpfiff 3mal hintereinander ohne Zwischenzeiten.
- d) Halt! In die Ausgangsstellung.
- e) Wechseln, Hüftstütz links, Rumpf links, rechter Arm Tiefhalte.
- f) Übung: Auf Anpfiff 3mal hintereinander ohne Zwischenzeiten.
- g) Schlusspfiff: Halt! Aufstellung.

2. **Armschlagen schräghoch rückwärts.** (Übung 20, Seite 19.)

- a) Aus der Endstellung der 1. Übung: Rumpf strecken — Arme beugen zur Schlaghalte, Fäuste vor der Brust in die Schlüsselbeinhöhe.
- b) Übung: Auf Anpfiff 5mal hintereinander.
- c) Schlusspfiff in die Ausgangsstellung.
- d) Grundstellung.

3. **Armschlagen mit Ausfall.** (Übung 11, Seite 16.)

- a) Aus der Grundstellung. Übung: Nach Pfiff 1mal links, 1mal rechts.
- b) Rühren — Einrichten.

3. **Gruppe.**

1. **Mühlenschwung.** (Übung 5, Seite 14.)

- a) Grundstellung
- b) Ausgangsstellung: Seitgrätschstellung, linker Arm hoch, Rumpf links gedreht.
- c) Übung: vorwärts — ungleichmäßig.
- d) Halt: Schlusspfiff.
- e) Wechseln! Rechter Arm hoch, Rumpf rechts gedreht.
- f) Übung: wie c.
- g) Halt! Schlusspfiff.
- h) Grundstellung.

2. **Springen auf den Fußballen.** (Übung 7, Seite 14.)

- a) Übung: Aus der Lauffstellung 10mal hintereinander (im Tempo — nach dem Vordermann richten).
- b) Schlusspfiff: In die Grundstellung.

3. **Wechselspringen auf den Fußballen zwischen Grundstellung, Seitgrätschstellung und Quergrätschstellung.** (Übung 8, Seite 15.)

- a) Übung: 16mal Springen (2 Serien) mit Handklappen in der Hochhalte.
- b) Schlusspfiff: In die Grundstellung.
- c) Rühren — Einrichten.

4. **Gruppe.**

1. **Rumpfbeugen und -senken.** (Übung 21, Seite 20.)

- a) Grundstellung.
- b) Ausgangsstellung — Lauffstellung.
- c) Übung:
 1. Seiterschwingen der Arme und lockeres Rumpfvorbeugen mit Kreuzen der Arme in der Tiefhalte.
 2. Rumpfstrecken zur Senkhalte mit Seithochschwingen der Arme zur Seithalte.

3. Zurückfedern zu 1.

Auf Anpiff 5mal hintereinander: In der Beugehalte Nachwippen 1—2, auf 3 Kumpfstrecken zur Senkhalte und Arme seitwärts hochführen, auf 4 wieder zur Beugehalte.

d) Schlußpiff: Halt!

e) Aufrichten zur Ausgangs- (Auf-) Stellung.

2. Kumpfvorbeugen mit Hochhalte der Arme. (Übung 14, Seite 17.)

a) Ausgangsstellung: In der Aufstellung seitwärts Hochführen der Arme — Hände verschränken.

b) Übung: Kumpf vorbeugen, Kopf tief zwischen den Armen — und Strecken. 5mal hintereinander auf Anpiff.

c) Schlußpiff bei gestrecktem Kumpf.

d) Grundstellung — Arme seitwärts abwärts führen.

3. Aus der Stützkniebeuge Springen in den Grätschwinkelstand. (Übung 10, Seite 15.)

a) Aus der Grundstellung: Stützkniebeuge.

b) Übung: 5mal hintereinander auf Anpiff.

c) Aufrichten zur Grundstellung.

Abmarsch. — Auf- und Abmarsch mit Gesang.

4. Gerätegymnastik.

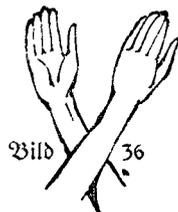
Nach Kommando oder Zeiten turnen mehrere, wenn der einzelne der richtigen Ausführung sicher ist.



Griffarten:

Risthalte — Ristgriff = Handflächen liegen nach unten, beide Daumen berühren sich (Bild 33).

Rammhalte — Rammgriff = beide Handflächen liegen nach oben, es berühren sich die kleinen Finger (Bild 34).



Speichhalte — Speichgriff = beide Handflächen liegen nach innen (Bild 35).

Unter Kreuzwiegriff versteht man ein Kreuzen beider Unterarme. Die rechte (linke) Handfläche zeigt nach oben, die linke (rechte) zeigt nach unten. Es berühren sich also Daumen und Zeigefinger (Bild 36).

Aufstellung:

Die übende Abteilung stellt sich vor Beginn der Übung in zwei Gliedern in der Längsrichtung des Geräts drei Schritte vom Gerät entfernt auf. Die Aufstellung erfolgt auf den Befehl: „Aufstellung am Gerät!“ Das vordere Glied geht zwanglos drei Schritte vor, nimmt die Richtung auf, dreht sich um und rührt. Das hintere Glied bleibt stehen. Ist die Übungsstunde beendet, erfolgt das Kommando: „Auf das vordere (hintere) Glied aufschließen!“ Die Linie (in zwei Gliedern) wird darauf hergestellt. Vor der Übung kommandiert der Vorturner: „Achtung!“, sagt die Übung an, kommandiert „Rühren!“ und geht selbst an das Gerät, um die Übung vorzuturnen. Dazu gibt der linke Flügelmann des hintern Gliedes Hilfestellung. Nach Beendigung seiner Übung kommandiert er: „Anfangen!“ Der rechte Flügelmann des vordern Gliedes tritt an das Gerät, der linke Flügelmann des hintern Gliedes bleibt in Hilfestellung. Hat der Übende seine Übung beendet, nimmt er Grundstellung ein und geht selbst in Hilfestellung. Der bisher Hilfestellung gebende Kamerad geht auf seinen Platz. Für jeden Übenden muß eine Hilfestellung gegeben werden.

Sachausdrücke:

a) Stellung zum Gerät:

Gesicht zum Gerät = vorlings,

Rücken zum Gerät (z. B. Barren, Holme) = rücklings.

Körperseite zum Gerät = seitlings,
Schultern des Körpers

gleichlaufend mit dem Gerät = Seitstand, Seitstütz, Seithang,

senkrecht im Gerät = Querstand, Querstütz, Querhang.

b) Die Bewegrichtung:

Gesicht Richtung angehend = vorwärts,
Nacken Richtung angehend = rückwärts,
Körperseite Richtung angehend = seitwärts.

5. Barren.

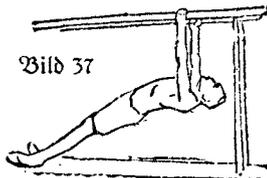


Bild 37

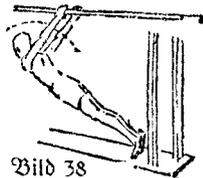


Bild 38

1. Querhangstand vorlings und rücklings (Bild 37 und 38).

Aus dem Querhangstand vorlings Ueberdrehen rückwärts zum Querhangstand rücklings (Bild 38), 3mal.

- Mit gebeugten Armen und angehockten Beinen.
- Mit gestreckten Armen und gestreckten Beinen.

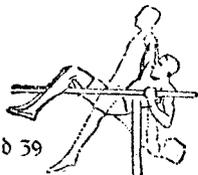


Bild 39

2. Grätschliegehang vorlings an den Unterschenkeln (Bild 39).

Aus dem Querstand vorlings Aufspreizen der Unterschenkel auf beide Holme. Aufstemmen in den Grätschstütz vor den Händen. 5mal.

Beinschließen, Niedersprung mit Rückschwung.

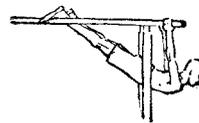


Bild 40

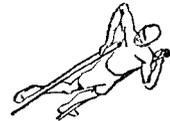


Bild 41

3. Ueberdrehen aus dem Querstand rücklings zum Querliegehang rücklings (Bild 40).

Aus dem Querliegehang nach Umgreifen einer Hand ungleicharmiges Aufstemmen (Bild 41) zum Querliegestütz vorlings. Rückbewegung, 3mal.

Nach Beinschließen und Vorschwung Niedersprung mit einer Vierteldrehung links oder rechts zum Außenseitstand.



Bild 42



Bild 43

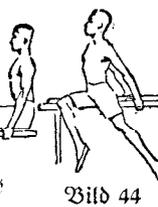


Bild 44



Bild 45

4. Streckstütz (Bild 42).

Schulter nicht in die Höhe ziehen, Körper gestreckt, Beine zurückgenommen.

- Wechseldes Anhocken und Strecken eines und beider Beine.
- Vorspreizen und Senken eines Beines im Wechsel links und rechts.
- Anhocken, Vorstrecken, Anhocken und Tiefstrecken eines und beider Beine (Bild 43).

Bei a bis c verharrt man entweder in den einzelnen Halten länger oder wiederholt die Bewegungen.

- d) Stütze vor- und rückwärts (im Streckstütz langsam wechselnd links und rechts weitergreifen bis zum Barrenende). Kein Hochziehen der Schultern, Beine geschlossen.
- e) Schwingen im Streckstütz. Mit leichtem Schwingen beginnen.
- f) Schwingen im Streckstütz und Wechsel zwischen Außenquerstütz vor oder hinter einer Hand (Bild 44 und 45):
1. mit } Zwischen-schwung, je 10mal.
 2. ohne }
- Einschwung, Rückschwung, Niedersprung.
- Steigern:

Schwungverbindungen im Streckstütz.

- a) Flüchtiges Grätschen und Schließen der Beine über den Holmen beim Vor- und Rückschwung.
- b) Stützhüpfen vorwärts beim Vorschwing.
- c) Stützhüpfen rückwärts beim Rückschwung.
- Bei b gleichzeitig vor-, bei c gleichzeitig rückwärts fassen.

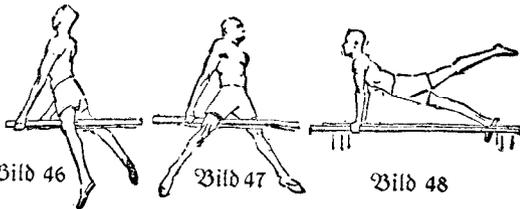


Bild 46

Bild 47

Bild 48

5. Grätschstütz aus dem Stütz, Vorschwingen zum Grätschstütz.

Körper aufgerichtet mit zurückgenommenen Beinen, Hände berühren nur leicht die Holme,

- a) hinter den Händen (Bild 46).
- b) vor den Händen (Bild 47).

Steigern:

Grätschstützwechsel vor- und rückwärts.

Aus dem Außenquerstand vorlings Sprung in den Stütz mit Vorschwingen in den Grätschstütz vor den Händen. Vorgreifen, Beine schließen und Vor-

schwung in den Grätschstütz vor den Händen (Bild 47) usw bis zum Barrenende. Niedersprung mit Vierteldrehung beim Vorschwing zum Außenseitstand.

6. Querliegestütz vorlings (Bild 48).

Die auswärts gedrehten Füße liegen mit der Innenseite auf den Holmen, Körper gestreckt.

Im Piegestütz

- a) Rückheben eines Beines (Bein gestreckt, Bild 48), Verharren in dieser Stellung, Bein senken.
- b) Armbeugen und -strecken als Dauerübung, allmählich steigern.
- c) Verbindung von a und b.
- d) Armbeugen, dann Beinschließen, Vor- und Rückschwingen. Beugliegestütz, Armstrecken und Niedersprung seitwärts.
- e) Aus dem Querliegestütz Senken zum Oberarmliegende, Vorziehen des Körpers und Aufstemmen zum Stütz (Bild 54).
- f) Aus dem Querliegestütz Senken durch den Oberarmliegende zum Schwimmhang (Bild 56), Aufstemmen durch den Oberarmliegende zum Querliegestütz.
- g) Vorschwing zum Querliegestütz rücklings (Bild 55).

Die Außenseiten der auswärts gedrehten Füße drücken gegen die Holme, Rückschwung, Niedersprung seitwärts.



Bild 49



Bild 50

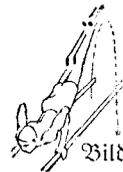


Bild 51

7. Seitliegestütz vorlings (Bild 49).

Aus dem Außenquerstütz vor einer Hand (Bild 44) greifen beide Hände durch eine Vierteldrehung mit Ristgriff auf den Stützholm über zum Seitliegestütz vorlings, Körper aufgerichtet.

Aus diesem Stütz:

- a) Einspreizen eines Beines (von außen her), kräftiges Pendelschwingen dieses Beines nach links und rechts in der Holmgasse.
- b) Einspreizen eines Beines (von außen her), Schwingen dieses Beines durch die Holmgasse und Auspreizen nach der andern Seite aus der Holmgasse zum Seitliegestütz unter dem aufliegenden Bein.
- c) Flanke über beide Holme (links und rechts).

8. **Beugestütz** (Bild 50).

Körper gestreckt, Beine zurückgenommen.

- a) Strecken der Arme zum Streckstütz, 6mal. Zu viert ausführen, aber nur, wenn mehrere Barren vorhanden sind.
- b) Schwingen im Beugestütz. Steigern:

Schwungverbindungen im Beugestütz (Bild 51).

- a) Vorschwingen zum Grätschsitz vor den Händen unter Armstrecken, Rückschwung. 5mal
- b) Grätschsitzwechsel vorwärts mit Schwingen.
- c) Grätschsitzwechsel rückwärts mit Schwingen.

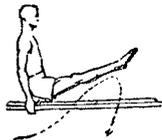


Bild 52



Bild 53

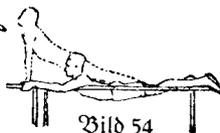


Bild 54

9. **Rehre** (Bild 52).

Unter Vorschwingen der gestreckten Beine über Holmhöhe schwingt man den Körper durch Abdrücken mit der rechten Hand über den linken Holm; mit Nachgreifen der rechten Hand am linken Holm Niedersprung zum Außenquerstand seitlings.

- a) Aus dem Schwingen im Streckstütz Rehre.
- b) Aus dem Querstand Sprung in den Stütz mit anschließender Rehre.
- c) Aus dem Außenquerstz vor einer Hand Rehre.

- d) Aus dem Grätschsitz hinter den Händen Einschwingen und Rehre.
- e) Aus dem Schwingen im Beugestütz Rehre. Ebenso rechts.

10. **Wende** (Bild 53).

Unter Rückschwingen der gestreckten Beine über Holmhöhe schwingt man den Körper durch Abdrücken mit der rechten Hand über den linken Holm. Niedersprung zum Außenquerstand seitlings. Gleiches rechts.

Übungsverbindungen wie 9a bis e, jedoch bei d Sitz vor den Händen.



Bild 55



Bild 56



Bild 57

11. **Grätschaufzug** (Bild 57).

Aus dem Querstand rücklings Vorschwing mit Ueberdrehen in den Sturzhang. Armbeugen und Grätschen der Beine. Nach Umklammern der Holme mit den Unterschenkeln von oben außen, Aufrichten des Oberkörpers unter Aufgeben des Griffes. Arme in Hochhalte 3mal. (Anfangs schnelles Aufrichten unter Vorhochschwingen der Arme; später ist langsam zu strecken.) Erreicht der Körper die Senkrechte so streckt man die Beine; die Arme schwingen seitab und erfassen die Holme vor dem Körper mit Speichgriff. Einschwingen und Niedersprung mit einer Vierteldrehung.

12. **Abgrätschen am Ende des Barrens** (Bild 60).

Aus dem Schwingen im Streckstütz rücklings mit dem beginnenden Vorschwing Abgrätschen über beide Holme in den Querstand rücklings.

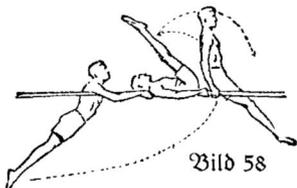


Bild 58



Bild 59

13. Schwingen im Oberarmhang mit Oberarmkippe (Bild 58).

Mit einem Sprung in den Oberarmhang in Barrenmitte schwingt man bei Einknicken des Körpers in den Hüften die gestreckte Beine über den Kopf. Arme gestreckt (Kipplage, Bild 59). Durch Stoßschwung aus der Hüfte schräg aufwärts (Rippen) gelangt der Körper unter Rückschwingen der Beine in den Stütz.

Vorübungen:

Aus der Kipplage Aufkippen in Sitzarten:

- in den Grätschsitz vor den Händen,
- in den Außenquersitz vor der linken oder rechten Hand.

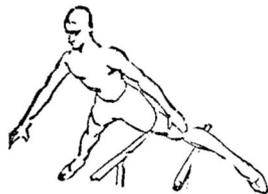


Bild 60



Bild 61



Bild 62

14. Oberarmstand mit Rolle vorwärts (Bild 62 und 61).

Aus dem Piegestütz vorlings Senken der Schultern und Auflegen der Oberarme unter Heben des Gesäßes und Heranziehen der Füße auf den Holmen. Leichtes Abstoßen mit den Füßen zum gestreckten Oberarmstand (fest greifen).

- Mit Beinsenken Ueberrollen vorwärts zum Grätschsitz.

- Ueberrollen vorwärts mit Ausbreiten der Arme in den Oberarmhang.
- Mit Schwung aus dem Stütz Oberarmstand und Ueberrollen mit gestrecktem Körper in den Oberarmhang.

15. Schwingstemme.

Aus dem Oberarmhang beim Vor- und Rückschwung Aufstemma in den Stütz bei griffelsten Händen.

Kurz vor dem Rückschwung unter starkem Vorneigen des Oberkörpers und kräftigem Ruck der

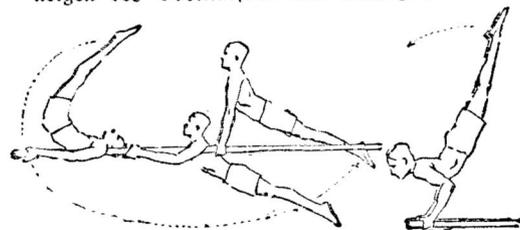


Bild 63

Bild 64

gestreckten Beine in der Schwingrichtung. Uebergang in den Stütz (Bild 63).

Beim Vorschwung kräftiges Vorwerfen der Hüften mit gestreckten Beinen, Armstrecken zum Stütz.

- Schwungstemme vorwärts in den Grätschsitz vor den Händen.
- Schwungstemme vor- und rückwärts in den Beugestütz.
- Schwungstemme vor- und rückwärts in den Streckstütz.

16. Ueberschlag (Bild 64).

I. Mit gebeugten Armen:

- aus dem Piegestütz nach vorherigem Anziehen der Beine,
- aus dem Grätschsitz hinter den Händen,
- mit Schwung.

II. Mit gestreckten Armen.

6. Reck.

Übungen am Tiefreck.

Die Aufstellung am Reck, das Ansetzen der Übung, das Vorturnen, das Einnehmen der Hilfestellung erfolgt in der gleichen Weise wie die Aufstellung am Barren.

Die Übung am Tiefreck diene als Vorbereitung für die Übung am Hochreck. Zur Vermeidung von Unfällen sind sie an diesem Gerät erst zu üben, nachdem sie am Tiefreck sicher und korrekt ausgeführt werden. Sämtliche Übungen erfolgen aus dem Streckstütz.

1. Kniewelle.

Aus dem Streckstütz Wenden eines Beines über die Reckstange, Anhocken dieses Beines. Uebergreifen der innern Hand über das angehockte Bein und Hängen in der Kniewelle. Schwungholen der gestreckten Beine von vorn mit gleichzeitigem Rückwerfen des Körpers zur Welle. Dasselbe mit Griffwechseln vorwärts.

2. Sitzwelle.

Aus dem Streckstütz Wenden beider Beine über die Reckstange (Flanke), Hände außerhalb, seitwärts Schwungholen mit dem Oberkörper, Fallenlassen des Körpers in den Kniekehlen und Ausnutzen des Schwunges zur Welle. Vorwärts abspringen.

3. Wende.

Schwungholen mit gestreckten geschlossenen Beinen aus dem Streckstütz von vorn, Wenden der Beine unter Ausnutzung des Schwunges über die Reckstange, Vorwerfen des Körpers, dabei Lösen der innern Hand. Äußere Hand bleibt im Griff.

4. Hocke.

Schwungholen der geschlossenen und gestreckten Beine aus dem Streckstütz von vorn, sodann beim Rückschwung Anhocken der Beine, Vorwerfen des Körpers und Loslassen der Hände.

5. Grätsche.

Aus dem Streckstütz Schwungholen mit gestreckten und geschlossenen Beinen von vorn, Grätschen. Dasselbe unter gleichzeitigem Fallenlassen des Oberkörpers und Ausnutzen des Schwunges zum Schwung über die Reckstange.

Sämtliche Wellen am Tiefreck können auch als freie Wellen geübt werden, erfordert aber größere Vorsicht und genaues Beherrschen der ersten Wellen. Die freie Welle wird mit gestrecktem Bein und gestrecktem Körper ausgeführt, kann rück- und vorwärts geübt werden. Bei besonders guten Schutzsportlern kann Sitzwelle vor- und rückwärts noch schwieriger gestaltet werden, indem der Übende bei der Welle ein Berühren der Reckstange mit dem Körper vermeidet. Diese Wellen sind aber nur einmal auszuführen. Bei mehrmaligem Ausführen sind Stürze unvermeidlich.

Übungen am Hochreck.

6. Klimmzug mit Ristgriff.

Aus dem Querstand vorlings Anspringen zum Risthang. Beugen der Arme, Kopfstellung geradeaus, bis das Kinn die Reckstange berührt. Der Oberkörper und gestreckte Fußspitzen sind heruntergedrückt, langames Strecken der Arme und Niedersprung. Dasselbe kann mit Rammgriff und Kreuzgriff geübt werden.

7. Grätschen.

Im Langhang aus dem Seitstand vorlings, in dem Langhang Anheben beider Beine bis zur Waagerechten, Grätschen der Beine. 5- oder 6mal. Ristgriff, Körper gestreckt, langsames Anheben der gestreckten Beine mit nach vorn gestreckten Fußspitzen. Niedersprung.

8. Vorübung zum Aufzug.

Sprung in den Langhang, mit Ristgriff langsames Heben der gestreckten Beine bis zur Reckstange und langsames Senken 3- oder 4mal. Niedersprung

9. Aufzug.

Sprung in den Langhang, mit Ristgriff kurze Pause im Hang, langsames Vorheben der gestreckten Beine bis zum Ueberkippen, sodann aufrechte Haltung einnehmen. Blick geradeaus Langsames Einknicken des Körpers in der Beuge, und bei der Abwärtsbewegung die Beine an der Reckstange gestreckt entlang ziehen, sodann gestreckt nach vorn führen bis zum Langhang und Niedersprung.

10. Kreuzaufschwung.

Sprung in den Langhang, mit Ristgriff langsameres Heben der gestreckten Beine bis zur Reckstange. Durchhocken und langsames Strecken des Körpers, Heben des Gesäßes, Heben der Beine bis zur Reckstange, langsamer Klimmzug, Kreuz gedrückt bis zum Ueberkippen aufrichten, daselbe abwärts.

11. Ungleichmäßiges Aufstommen.

Sprung in den Langhang, hoher Klimmzug bis zur Brusthöhe, Heben eines Armes mit stark nach vorn gedrücktem Ellbogen und Hängen in diesem Arm Auf der Reckstange Ueberkippen des andern Armes und Hochdrücken und Aufrichten. (Als Vorübung kann das Ueberkippen der Arme mit Schwung erfolgen, der von vorn geholt wird.) Daselbe abwärts.

12. Aufschwung.

Aufstellung $\frac{1}{2}$ Schritt vor dem Gerät, Sprung in den Langhang, den Schwung des Sprunges ausnutzen zum Hochwerfen der gestreckten Beine über die Reckstange. Aufrichten. Daselbe abwärts.

13. Knieaufschwung.

Sprung in den Langhang, Heben eines Beines über die Reckstange durch Aushocken dieses Beines. Gang in der Kniekehle mit Unterstützung der Arme, Schwungholen, Aufrichten auf der Reckstange, daselbe abwärts.

14. Vorübung zur Rippe.

Sprung in den Langhang, schwingen, beim Vor-schwung Kreuz hohl und Ankippen der Beine bis zur Reckstange und weiterringschwingen. Niedersprung rückwärts.

15. Rippe.

Sprung in den Langhang, schwingen. Beim Vorschwingen Kreuz hohl und Ankippen der Beine, Fußspitzen bis zur Reckstange, im Schwung kräftig Hochstoßen der Beine von der Reckstange mit gleichzeitigem Anziehen der Arme und Ausnutzen des Schwunges zum Einnehmen des Querstückes auf der Reckstange. Hohe Wende ab.

7. Der Medizinball.

Der Gebrauch dieses Balles, die gymnastische Arbeit mit demselben ist von so hohem gesundheitlichem Wert für den gesamten Organismus, daß seine richtige Anwendung geradezu als eine heilsame Medizin empfunden wird.

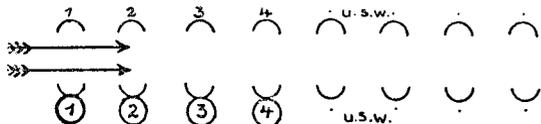
Der Medizinball gibt uns nicht nur die Möglichkeit, den Körper durch Wurf- und Fangübungen weitgehend zu kräftigen und widerstandsfähig zu machen, wir können auch eine große Anzahl von Spielen damit ausführen. Und gerade darauf legen wir den größten Wert. In der denkbar knappsten Form soll hier eine Anleitung gegeben werden mit dem Wunsche, daß jede Schutzsportgruppe zur Anschaffung von mindestens zwei Bällen schreitet, um möglichst viele Kameraden beschäftigen zu können. Wenn auch infolge der in unsern Reihen herrschenden Armut eine solche Ausgabe Schwierigkeiten bereiten wird, — sie müssen überwunden werden; denn Unterhaltungs- und Neuanschaffungskosten sind so gut wie ausgeschlossen, und die Freude am Spiel mit dem Medizinball wird immer aufs neue gesteigert, je länger man sich damit beschäftigt.

Vorbedingung für die Pflege der Spiele ist eine gute Beherrschung der verschiedenen Wurf- und Stoßarten. Die Bilder zeigen die hauptsächlichsten Würfe und Stöße, welche am leichtesten zu erlernen sind. Der Ball ist etwa 30 bis 35 Zentimeter im Durchmesser, aus bestem Rindleder gearbeitet, mit Rehhaaren gefüllt und wiegt 3 Kilo. Das Werfen mit diesem „Angetüm“ erfordert viel Kraft, das Fangen erzwingt durch die damit verbundene Erschütterung des Körpers und der inneren Organe erhöhte Widerstandsfähigkeit.

Im Anschluß an diese Vorübungen erläutern wir eine Anzahl Spiele, welche noch im Laufe der Zeit durch eigene Erfahrungen um ein beträchtliches vermehrt werden können. Der Erfindungsgabe des einzelnen ist in dieser Beziehung keine Grenze gezogen. Die Übungen mit dem Medizinball sind als Vorübungen für das Boxen unerlässlich.

Spiele mit dem Medizinball.

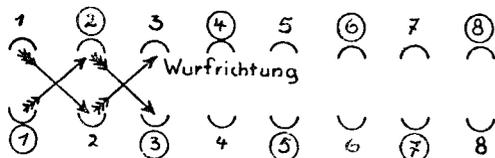
1. a) **Ball durch die Gasse.** Eine beliebige (aber gerade) Anzahl der Spieler steht sich in zwei Stirnreihen gegenüber. Jede Reihe hat einen Ball. Der Abstand zwischen den einzelnen Spielern muß so groß sein, daß der Wurf des Balles zum Nachbar erhebliche Kraft erfordert. Geworfen wird mit Stoßwurf.



1 = Partei ft.

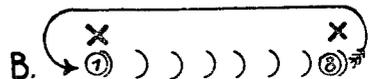
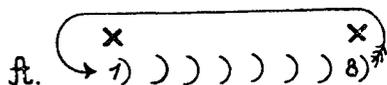
① = " B.

- b) Dasselbe Spiel im Sitzen.
 c) Dasselbe Spiel mit Wurf über den Kopf. Spieler in Flankenreihe.
 d) Dasselbe Spiel mit Wurf durch die gegrätschten Beine (Flankenreihe).
 e) Wie 1c. aber im Sitzen.
 f) Spieler sich kreuzweise gegenüber, wie untenstehende Zeichnung zeigt.
 g) Vorstehendes Spiel im Sitzen.

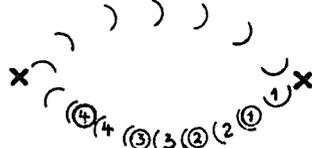


2. **Ball durch die Gasse als Staffel.** Die Spieler stehen in Flankenreihe mit gehörigem Abstand. Anfang und Ende der Reihe werden durch einen Sprungständer (X) begrenzt. Nr 1 rollt mit kräftigem Schwung den Ball durch die gegrätschten Beine seiner Reihe. Jeder sucht die Geschwindigkeit des rollenden Balles

durch Schlag zu vergrößern. Nr. 8 nimmt den Ball auf, läuft um beide Sprungständer auf den Platz von Nr. 1, der inzwischen mit den andern aufgerückt ist, und so fort, bis Nr. 1 wieder auf seinem alten Platz steht. Die Reihe, deren Nr. 1 zuerst auf dem alten Platz anlangt, hat gewonnen.



3. a) **Wettwanderball im Kreise.** Beide Staffeln treten im Kreise an, so daß immer die gleichen Nummern zusammenstehen. Beim Werfen ist jetzt immer der Spieler der Gegenpartei zu überspringen. Die Bälle sind bei Spielbeginn (X) dort, wo die Zeichen sich befinden. Jede Partei soll versuchen, die andere zu überholen.

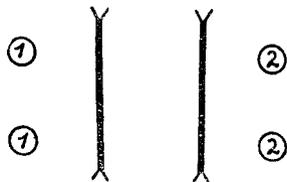


b) Dasselbe Spiel im Sitzen.

4. **Tigerball.** Die Spieler stehen im Kreise mit engen Zwischenräumen. Ein Spieler als Tiger in der Mitte. Ein Ball wandert beliebig zwischen den Spielern hin und her. Der Tiger soll versuchen, den Ball zu berühren. Dann wird Tiger, wer ihn zuletzt berührt hatte.
 5. **Torbalk.** Spieler im Kreise. Ein Sprungständer als "Tor" in der Mitte. Die Spieler versuchen, das Tor zu treffen. Ein Torwächter muß das verhindern. Gelingt ein Treffer, erfolgt Torwächterwechsel.

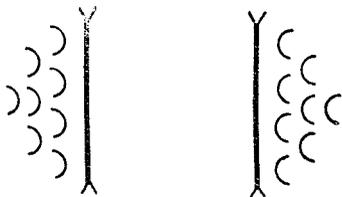
6. **Rastenball.** Die Springkasten werden mit der Oeffnung noch oben hingelegt. 10 Meter davor wird die „Abseits“-Linie gezogen. Die Spieler laufen aus beliebiger Entfernung mit dem Ball zur Linie und versuchen, den Ball in den Kasten zu werfen. (Auch als Staffel.)

7. **Hürdenlaufen.** Zwei (oder mehr) Schwebebäume werden in gezeichneter Weise aufgestellt. Davor und dahinter werden Kreise nach der Anzahl der Bälle gezeichnet. Die Spieler stehen in so viel Reihen, als Bälle vorhanden sind. Der erste Spieler



der Gruppe trägt den Ball von Kreis 1 nach Kreis 2 und kehrt schnell zurück. Ist er bei 1 angelangt, muß der zweite Spieler den Ball wieder holen usw.

8. **Ball über den Graben.** Zwei Schwebebäume sind die Grabenträuer. Partei A soll den Ball über den Graben zu B werfen, daß er den Boden berührt; das gilt einen Punkt. B muß durch Fang verhindern, daß der Ball den Boden berührt und sofort den Ball zu A befördern. Fällt der Ball „ins Wasser“, erhält die Wurfpartei zwei Strafpunkte. (Auch mit zwei Bällen.)



9. **Ball über die Schnur.** Spiel ist wie Nr. 8, nur wird der Ball über eine 2 Meter hohe Schnur geworfen.

8. Jiu-Jitsu.

Die meisterliche Beherrschung des Jiu-Jitsu erfordert einen fertig durchgebildeten Körper. Systematische Übungen bezwecken die einzelnen Gelenke und Gelenkbänder auszubilden, sie geschmeidig und widerstandsfähig zu machen. Es ist die Aufgabe der Sommerarbeit, den Körper unserer Kameraden so zu stählen, daß, bis die Winterarbeit an uns herantritt, die Grundlagen zur Ausübung der Selbstverteidigung (Saufkampfs und Jiu-Jitsu) geschaffen sind.

Spezielle Vorübungen.

1. Verdrehen der Hände nach einwärts und auswärts.

Zweck: Stärkung der Hand- und Schultergelenke.
Ausführung:

- Man legt den Daumen der linken Hand auf den Handrücken der rechten Hand, so daß die übrigen vier Finger über die Kleinfingerseite greifend im Handteller ruhen. Einwärtsdrehen der rechten Hand soweit wie möglich.
- Daumen wieder auf Handrücken, die übrigen vier Finger greifen jetzt über die Daumenseite und drücken die Hand nach auswärts. Gegengleich.

2. Abbiegen der Handgelenke.

Zweck: Stärkung der Handgelenke.
Ausführung:

- Der Ellbogen wird auf den Hüftknochen aufgestellt, Handteller zeigt nach oben. Daumen der anderen Hand auf Handrücken, vier Finger im Handteller, Abbiegen der Hand nach unten.
- Handrücken oben, rechter Daumen im Handteller über den linken Daumen greifend, die übrigen vier Finger auf dem Handrücken, Abdrücken der Hand. Gegengleich.

3. Fingerspreizübungen.

Die Hände werden mit gespreizten Fingern aneinandergelegt, und zwar so, daß zwischen den Handflächen ein leerer Raum bleibt, langsame Zusammendrücken der Handflächen.

4. Handkantenschläge.

Zweck: Stärkung der Kleinfingerseite.

Ausführung:

In der Sitzstellung werden mit entspannter Armmuskulatur leichte Schläge ausgeführt, so daß die kleine Fingerpitze den Boden zuerst berührt. Die Höhe und die rasche Folge der Schläge entsprechend steigern. Nach Ausführung dieser Übung werden die Hände locker nach vorn und nach der Seite ausgeschüttelt und die kleine Fingerseite mit dem Handteller der andern Hand dem Herzen zu massiert.

5. Wiegestütz vorlings.

Armbeugen und -strecken auf dem Handrücken sowie auf den Fingerspitzen. Nach Ausführung dieser Übung wird eine Übung zur Geschmeidigmachung der Handgelenke gemacht. Es werden kreisende Bewegungen mit der Hand nach links und rechts hin ausgeführt, der Unterarm wird durch eine Hand unterstützt.

Fällübungen.

a) Vorwärtsfallen.

Man fällt gestreckt, Kopf hochgerissen seitwärts gedreht, Vorstrecken der Arme. Einwärts gerichtete Fingerspitzen und Handflächen fangen mit dem Unterarm den Fall auf.

b) Rückwärtsfallen.

Kopf auf die Brust gesenkt, Arme seitwärts gestreckt, Handflächen zeigen nach unten. Tiefe Hockstellung, der Körper rollt über den gekrümmten Rücken.

c) Ueberschlag vorwärts.

Man streckt den rechten (linken) Arm vor, winkelt ihn in 45 Grad, drückt den Kopf auf die Brust auf den Unterarm, rollt über die Schulterblätter vorwärts quer über den Rücken.

d) Ueberschlag rückwärts.

Man fällt ähnlich wie beim Vorwärtsfall, rollt über die Schulterblätter mit stark gewinkeltem Kopf, ohne die andre Hand zum Stütz zu gebrauchen.

Griffarten.

Armbefreiung.

Wird man vom Gegner mit der Hand am linken Arm gepackt, so beschreibt man mit dem Arm einen Halbkreis nach außen zu der Daumenseite des Gegners. Dieselbe Übung wird mit der linken Hand ausgeführt. Dazu gehört der Doppelarmgriff. Der Gegner packt die rechte Hand mit beiden Händen. Die Daumen des Gegners sind nach oben. Ich greife mit meiner linken Hand meine zur Faust geballte rechte, gehe etwas in Kniebeuge einen Schritt nach rückwärts und reiße meine Hände in der Daumenrichtung des Gegners heraus. Faßt der Gegner mit beiden Händen beide Arme, so beschreibe ich mit einem plötzlichen Ruck einen Halbkreis in der Daumenrichtung meines Gegners mit beiden Armen.

Würgegriff.

Faßt der Gegner mit der rechten Hand an den Hals um zu würgen, beugt man den Körper nach vorn, so daß der Gegner das Körpergewicht zu tragen hat, faßt dann mit der Hand so, daß man zwischen dem Daumen und den vier Fingern des Gegners den eignen Daumen hat mit der Handfläche nach unten, packt die Hand des Gegners, dreht die Hand des Gegners vom Halse weg und geht dabei einen halben Schritt nach vorn. Bei diesen schwierigen Übungen wird die linke Hand als Hilfe mit genommen, die den Arm des Gegners in den Ellbogen geradepreßt und dadurch die Griffe in der Wirkung verschärft. Dasselbe kann man links üben. Bei Würgegriffen mit beiden Händen des Gegners legt man ebenfalls den Körper nach vorn, hebt beide Hände auswärts hoch, ballt sie zur Faust und schlägt kraftvoll auf die Gelenke des Gegners nach unten.

Befreiungsgriffe.

Greift der Gegner mich von hinten an und umfaßt den Körper mit den Oberarmen, holt man tief Luft, macht einen Ausfall rechts seitwärts, läßt die Luft plötzlich aus und greift den Nacken oder das Jackett des Gegners, bückt sich und hebt mit dem Gesäß den Gegner hoch und schleudert ihn um. Gelingt dieser Griff nicht,

wenn die Arme zu weit nach hinten sind, dann versuche man durch eine plötzliche Bewegung die Hände nach hinten zu bekommen, um durch einen Stoß in die Magen-grube sich aus den Händen des Gegners zu befreien. Dasselbe kann man üben, wenn der Gegner den Körper in der Höhe des Unterarms umfaßt hat. Faßt der Gegner so, daß ich mit den Unterarmen nicht nach hinten kommen kann, dann stoße ich mit einem plötzlichen Vorbeugen mit dem Gesäß in die Magengegend des Gegners, befreie dadurch meine Hände und führe den oben- genannten Griff aus. Sollte auch dies nicht gelingen, dann versuche ich durch plötzliches Vorbeugen des Körpers ein Bein des Gegners zu erhaschen und ziehe dasselbe hoch. Dadurch ist der Gegner gezwungen, die Umklammerung loszulassen und fällt nach hinten.

Der Angreifer umklammert von vorn mit Untergriff. Der Abwehrer stößt mit dem rechten Handballen gegen das gegnerische Kinn (vorsichtig üben) oder drückt mit dem rechten Daumen auf die Nasenscheidewand des Gegners und mit der linken Daumenspitze in dessen rechte Ohrgrube, bis die Umklammerung gelöst ist.

Abwehr.

Zielfach ist man zu größerer Vorsicht bei Dolch- oder Knüppelattacken gezwungen. Der Angreifer schlägt rechts mit dem Stock von oben. Mit einem Ausfall rechts vorwärts und Seitvorneigen links fängt man den Hieb mit dem rechtswinklig gebeugten und erhobenen rechten Unterarm des Angreifers ab.

Die Rechte erfährt das Handgelenk des angreifenden Armes, Handrücken des Abwehlers zeigt nach links.

In großem Bogen dreht man den erfassen Arm gestreckt nach unten links.

Ist der Stock trotz des Schwunges nicht gefallen, so ergreift die Linke den Stock von unten, nahe an der gegnerischen Hand, und dreht diesen über den Daumen des Angreifers heraus.

Unterarmschlag mit Weinschlag.

Unterarmschlag mit rechtem Arm gegen den Kehlkopf des Angreifers unter gleichzeitigem Schlag der rechten Hacke gegen die Achillessehne. (Weim Üben ist

der Hals mit der Hand zu schützen, Wade schlägt gegen Wade.)

Langes Weinstellen.

Der Abwehrer faßt rechts den rechten Oberarm, links den rechten Unterarm und kniet links nieder. Das gestreckte rechte Bein, mit der Sohle aufsetzend, wird gegen die Außenseite des vorgelegten rechten gegnerischen Beines gestellt. Den Gegner schleudert man über das gestellte Bein mit kräftigem Armzug Beim Zufassen und Weinstellen wähle man die Seite des vorgestellten Beines.

Schlag von der Seite.

Der Gegner schlägt mit einem Gegenstand rechts seitwärts. Wieder wehre ich den Schlag mit dem rechten Unterarm ab, trete mit dem linken Bein einen vollen Schritt rechts seitwärts, packe das Handgelenk des Gegners, mache eine rechte Wendung und drücke mit der linken Hand den Ellbogen des Gegners scharf durch, so daß er gezwungen ist, zu fallen.

Abwehr von unten.

Will der Gegner mit einem Gegenstand den typischen Magenstoß ausführen, so beuge den Körper vor, fange mit dem rechten Unterarm den Stoß des Gegners auf, packe die Hand des Gegners und schleudere ihn links herum, unter Zuhilfenahme des rechten Beines, das vorher rechts seitwärts gestellt ist, so daß der Gegner gezwungen ist, darüber zu stolpern.

Jiu-Jitsu ist aufgebaut auf die Hebelwirkung der Knochen. Bei jeder Art des Angreifens oder Abwehrens muß man darauf achten, daß man die Hebelwirkungen voll ausnutzen kann. Man versuche immer entgegengesetzt des gegnerischen Hebels zu wirken, ohne sich besonders dabei anzustrengen, vermeide aber dabei grundsätzlich eine zu große Kraftanstrengung, da immer ein Bruch des gegnerischen Gliedes die Folge ist. Wenn man am Boden liegt und nicht in der Lage ist eine Hebelbewegung auszuführen, so muß man versuchen, mit den Unterschenkeln in die Nierengegend des Gegners

die sogenannte Schere anzuwenden, die dadurch zustande kommt, daß der Gegner oben liegt; man hebt beide Beine, spreizt sie, verschränkt sie auf dem Rücken des Gegners und beginnt zu drücken, kurz und hart. Der Gegner wird sofort ablassen, und dann muß man versuchen, ihn durch einen andern Griff kampfunfähig zu machen.

9. Faustkampf.

Die Faustkampfschule dient zum Selbstschutz und zum Brechen eines Widerstandes. Der freie Boxkampf, um den Gegner niederzuschlagen, ist schärfern Mitteln vorzuziehen.

Zur Härtung des Körpers und als Stoßübungen zu empfehlen ist Medizinballwurf und -fangen mit Partner, zur Schulung der Beinarbeit Seilspringen.

Boxstellung.

Der linke Fuß steht eine natürliche Schrittlänge vor, der rechte eine Fußlänge rechts seitwärts vorwärts. Die Knie sind leicht gebeugt, das Körpergewicht ruht auf beiden Beinen gleichmäßig. Die rechte Ferse ist etwas angehoben. Das Kinn ist bei vorgedrehter linker Schulter angezogen. Der linke gewinkelte Arm zeigt zum Stoß bereit vor, der rechte liegt zum Decken gewinkelt vor dem Körper, die Hand ist geöffnet und zum Rampf bereit vor dem Kinn.

Stöße.

Sämtliche Stöße können wirkungsvoll mit dem Medizinball, auch von größern Abteilungen, geübt werden. Es empfiehlt sich sogar, vor Beginn der wirklichen Übung die Übungen mit dem Medizinball durchzugehen, um den Kameraden eine leichtere Trainingsaneignungsweise des Schlagens zu geben.

Hochstöße links und rechts.

Man streckt das rechte Bein, beugt den Oberkörper vor, wirft die linke Schulter vor und stößt den linken Arm schnell und kräftig in Kinnhöhe hinaus. Handrücken aufwärts. Gleichzeitig legt man den rechten gebeugten Arm zur Tiefdeckung rechts an den Körper.

Stoßwechsel rechts. Hinausstoßen des rechten Armes. Legen des linken Armes an den Körper zur Tiefdeckung links. Kräftiges Vorwerfen der rechten Schulter.

Tiefstöße links und rechts.

Wie Hochstöße. Man beugt den Rumpf weiter vor und führt den Stoß tiefer, d. h. in die Magengrube, ebenso Stoßwechsel rechts.

Bei Ausführung der Hoch- und Tiefstöße sind nach dem Stoß sofort Arm und Oberkörper zur Boxstellung zurückzuführen.

Gerader Stoß links und rechts, hoch und tief, verbunden mit Beinbewegungen, wie Schritt, Ausfall, Sprung.

Zur Übung:

Hochstoß links mit Ausfall,

Boxstellung,

Hochstoß rechts mit Ausfall (stets links),

Boxstellung;

oder:

Hochstoß links mit Sprung vorwärts,

Tiefstoß rechts mit Ausfall,

Hochstoß links mit Rücksprung (Stoppstoß),

Tiefstoß rechts aus dem Stand und ähnliche Verbindungen.

Doppelstöße.

Zusammensetzung der angeführten Übungen. Man stößt jetzt stets zweimal schnell hintereinander.

Zur Übung:

Hochstoß links, schnell Hochstoß rechts folgen lassen,

Tiefstoß links, schnell Tiefstoß rechts folgen lassen, usw.

Hochhaken links und rechts.

Der ein wenig seitwärts vom Körper abgehobene Oberarm bildet mit dem Unterarm ungefähr einen rechten Winkel. Der Handrücken zeigt auswärts, die linke Faust geht an die Hüfte zurück.

Der rechtwinklig gebeugte, im Ellbogen steife linke Arm schlägt mit voller Kraft in Kinnhöhe rechts vorwärts aus dem Schultergelenk. Gleichzeitig schwingt der Oberkörper stark in der Hüfte mit und verstärkt den Schlag durch Herumreißen der Schultern mit einem Ruck, ebenso entgegengesetzt.

Beide Haken links und rechts wechselnd mit scharfem Ruck schlagen. Der nicht schlagende Arm liegt in Tiefdeckung.

Tiefhaken links und rechts.

Kumpf weiter vorbeugen, die Haken in Magenrube schlagen.

Tief- und Hochhaken wechseln, d. h. Uebungen sind zusammengesetzt.

Aufwärtshaken links und rechts.

Man nimmt die linke Schulter etwas zurück. Oberkörper und Knie leicht gebeugt. Die linke Faust ist bei rechtwinklig gebeugtem Arm an der Hüfte, Handknöchel zeigen nach vorn unten. Rechter Arm Tiefdeckung.

Beim Strecken von Knie und Oberkörper schnelles Vorwerfen der linken Schulter und Hochreißen des linken, im Ellbogen steifen Armes senkrecht hinauf. Darauf schnelles Legen des linken Armes an den Körper zum Decken und Zurücknehmen des rechten Armes in die Schlagstellung wie vorher den linken.

Ausführung entgegengesetzt rechts.

Beide Uebungen schnell hintereinander.

Alle Hakenschläge kann man mit mehr gestrecktem Arm als Langhaken und mit spitzwinklig gebeugtem Arm als Kurzhaken schlagen.

Hochschwinger links und rechts.

Man streckt den linken Arm schräg links vor, dreht ihn gleichzeitig, bis die Handknöchel einwärts zeigen, und reißt ihn kräftig schnell schwingend rechts vornwärts in Rinnhöhe herum. Der Oberkörper verstärkt den Armschwung aus der Schulter durch Drehen und starkes Mitschwingen in der Hüfte. Nach dem Schwinger links Beugen des Schlagarmes zur Tiefdeckung links. Rechter Arm schlagbereit. Schlagwechsel rechts.

Tiefschwinger links und rechts.

Faust in Magenhöhe und Oberkörper weiter vor.

Zur Uebung:

Hochschwinger links, Tiefschwinger rechts.

Stöße, Haken und Schwinger sind nach Zählen abwechselnd, beliebig folgend zusammengestellt, später verbunden mit Beinbewegungen, wie Ausfall, Schritt, Sprung, zu üben.

10. Leichtathletik.

I. Laufübungen.

Nach der Verschiedenheit der Technik werden vier Laufarten eingeteilt:

Stilllauf (als Schul- und Uebungslauf),

Kurzstreckenlauf (bis 400 Meter),

Mittellstreckenlauf (bis zu 1500 Meter),

Langstrecken- oder Dauerlauf (über 1500 Meter).

Ferner sind auszuführen: Wald-, Gelände-, Hindernis-, Bahn- und Straßenläufe, die im Uebungs- und Wettlauf, als Einzel-, Mannschafts- oder Staffelläufe ausgetragen werden. Für die Schutzportausbildung sind auch Verfolgungs- und Eilbotenläufe sowie Schnitzeljagen von praktischem Wert.

Es ist zu empfehlen, die Laufübungen nicht nur in der Kleidung der Leichtathleten auszuführen, sondern von Zeit zu Zeit auch in der vollen Reichsbannerkleidung vorzunehmen. Die Schulung zum Nachrichten- oder Verbindungsdienst soll durch diese Uebungen ihren Ausdruck finden.

Vorübungen.

Beinarbeit.

Füße gleichlaufend zueinander mit etwa einer Handbreite Zwischenraum, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arme locker vorgehalten.

Wechselseitiges Vorhochreißen der Oberschenkel bis zur Waagerechten, Unterschenkel und Füße entspannt, Standbein durchgedrückt. Den Fuß setzt man mit dem Ballen auf und senkt ihn weiter, bis die Ferse den Boden leicht berührt (Abrollen des Fußes rückwärts).

Armarbeit.

Wechselseitiges kräftiges Vorhochschwingen der etwa rechtwinklig gebeugten Arme, mit Vordrehen der Schulter. Die Hände schwingen von Hüft- bis in Augenhöhe. Armwinkel nicht verändern, jedoch ohne Anspannung. Leichte Faust.

Schullanf.

Laufstellung.

Bereinigen von Beinarbeit (Fußstellung und Oberkörperhaltung) und Armarbeit. Bei dem Vorhoch-

reißen des rechten Beines schwingt man den linken Arm kräftig vorhoch und umgekehrt.

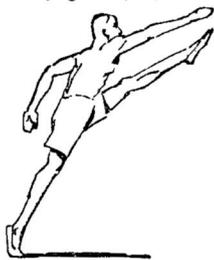


Bild 1

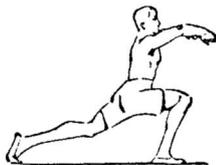


Bild 2

Spreizgang (Bild 1).

Wechselseitiges Vorhochspreizen der gestreckten Beine (Fuß bis in Schulterhöhe) mit Vorschwingen des entgegengesetzten gestreckten Armes unter gleichzeitigem Vordrehen der Schulter.

Ausfallgang (Bild 2).

Weites Vorsetzen eines stark gebeugten Beines (Knie über die Fußspitze), hinteres Bein gestreckt. Arme zur Erhaltung des Gleichgewichts locker vorgehalten. Nachfedern mit aufgerichtetem Oberkörper im Schritt. Befehl: „Links — 2 — 3, rechts — 2 — 3!“



Bild 3



Bild 4

Sprunglauf (Bild 3).

Uebertrieben große Sprungschritte mit kräftiger Armarbeit.

Hüpfen auf einem Bein vorwärts — aufwärts! Vom Fußballen abfedernd je 5mal.

Seitwärtslaufen links und rechts (Bild 4 und 5).

Linke Schulter zeigt in die Laufrichtung. Rechtes Bein setzt man zunächst mehrmals vorn über, dann hinter das linke Bein. Befehl: „Links — übt!“ — Gleiches rechts.



Bild 5

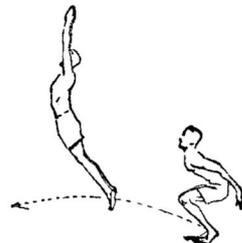


Bild 6

Spannbeuge sprung (Bild 6).

Einnahmen der tiefen Hockstellung, Sprung vorwärts zur Hochstellung. Nachfedern in den Knien. Im Fluge streckt man den Körper und schwingt die Arme vorhoch rückwärts, Kreuz hohl.

Streckenläufe.

Schnellauf.

Befehl: „Zum Schnellauf — fertig — ab!“

Große schnell einander folgende Schritte, deren Länge vor ihrer Schnelle zu fördern ist. Alle Bewegungen wie in der Laufschule, aber kräftiger und schneller.

Man läuft aus der Schrittstellung mit weit vorgelegtem Oberkörper ab, Sprungbein vorn, Blick zum Ziel. Während der ersten kurzen Schritte bleibt der Oberkörper weit vorgelegt, um sich allmählich aufzurichten. Kräftiges Vorschwingen der Schultern und Arme

Dauerlauf.

Befehl: „Laufen — übt!“

Ungezwungene Körperhaltung. Es ist nur so viel Kraft aufzuwenden, als natürliche Vorwärtsbewegung

bei raumgreifenden Schritten fordert. Die Füße stellt man leicht mit der Ferse auf und rollt sie vorwärts ab. Schritteinlagen nach Bedarf. Schnelle gibt der Führer an, den niemand überholt. (Nicht Gleichschritt.)

Wechsellauf.

Befehle: „Laufen — übt!“ — „Schnell — lauft!“ — „Dauerlauff!“ (Nicht Gleichschritt.)

Ziel: Dauerlauf über eine Strecke von 600 Meter mit drei Schnelllaufeinlagen von je 40 Meter, die mit höchster Anspannung zu durchlaufen sind und bei denen der Führer überholt werden darf.

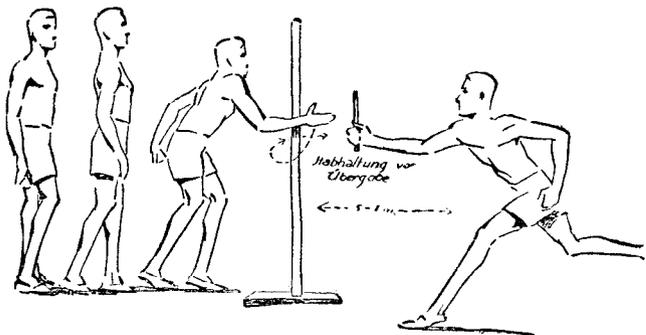


Bild 7

Staffelläufe.

a) mit Wende.

Zwei Sprungständer stehen 30, 50 oder 70 Meter voneinander, gleichstarke Päuferreihen links vom Pfosten. Der Päufer, den Stab in der Rechten, übergibt ihn mit gestrecktem Arm dem nächsten, der ihn rechts um den Pfosten herum ergreift. (Bild 7.)

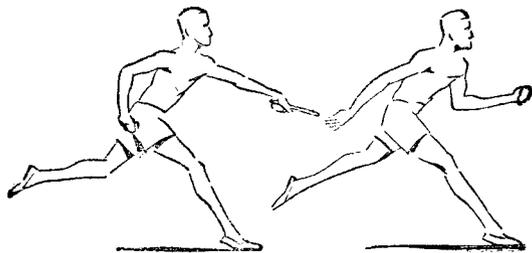


Bild 8

b) ohne Wende.

Geber und Nehmer wechseln schnelllaufend den Stab. Jener schiebt mit gestrecktem linkem Arm den Stab in die rechte rückgestreckte Hand des Nehmers, der ihn seiner Linken gibt. Uebergabe innerhalb 20 Meter (Bild 8), Laufstrecke je 70 Meter.

Ziel: $12 \times 70 =$ Meter-Staffel mit Wende in 2 Minuten.

II. Sprungübungen.

Der Lauf findet seine beste Verwertung bei den Sprungübungen

Man unterscheidet Hochsprung, Weitsprung und Muttsprünge. Die Muttsprünge sind neben den andern Sprungarten ganz besonders zu pflegen.

Als Muttsprünge kommen in erster Linie Weithochsprünge über feste Hindernisse in Betracht. Hierbei ist Höhe und Weite allmählich zu steigern. Zuerst ist Sprungmatte oder Sprunggrube beim Nieder sprung zu benutzen. Später wird auf die ebene Erde gesprungen (vorher vorstehende Steine und Unebenheiten entfernen!). Bei hohen Sprüngen Hilfestellung hinter dem Hindernis!

Im Gelände sind vorkommende Hindernisse. Hecken, Gräben, Mauern u. a. m. nicht zu umgehen, sondern sie sollen möglichst allein oder unter gegenseitiger Hilfe überwunden werden.

Mut, Entschlossenheit und Tatkraft werden dadurch gestählt und gefördert.

Hocksprung mit Anlauf über die Schnur.

Der Lebende läuft 8 bis 10 Schritt senkrecht zur Schnur leicht federnd an. Etwa Beinlänge von der Schnur springt er unter Vorhochreißen der Arme und Schultern ab. Die Beine schnellst er nacheinander anhockend vor. Oberkörper vorgeneigt. Der Absprung entscheidet die Sprunghöhe. Jedernder Niedersprung auf beiden Beinen, ohne zu stürzen.

Seitsprung mit Anlauf über die Schnur.

Der Lebende läuft 6 bis 8 Schritt schräg zur Schnur von der dem Sprungbein entgegengesetzten Seite an. Beim Absprung mit dem Sprungbein schwingt er beide Arme kräftig vorhoch. Das andre Bein spreizt er seithoch, führt es gestreckt seitwärts über die Schulter und zieht das Sprungbein nach. Der Oberkörper ist weit vorgeneigt, Niedersprung auf dem Spreizbein.

Weitsprung mit Anlauf.

Etwa 35 Schritt läuft der Lebende schnellstens an und springt vom Boden oder Balken ab. Die Arme reißt er kräftig vorwärts-aufwärts und springt hoch hinaus. Der Oberkörper ist vorgeneigt. Die Beine hockt er nacheinander an, schwingt die Unterschenkel weit vor und springt so nieder. Hierbei reißt er die Arme vor, um nicht zurückzufallen.

III. Wurfübungen.

Zu Lauf und Sprung kommt als nächste Übung der Wurf. Das Gebiet der Wurfübungen ist sehr umfangreich. Es umfaßt die Stoßübungen mit Kugel und Stein. Die Wurfübungen mit Diskus, Speer, Ball (Medizinball), Gewicht und Schleuderball.

Als besondere Schutzsportwurfübungen gelten:

a) Keulenweitwurf mit Anlauf.

Die Keule wird mit der Wurfhand nach hinten geführt und mit voller Kraft nach vorn geschleudert.

b) Keulenzielwurf mit Aufknien eines Beines.

Die Keulen müssen von der Mallinie aus auf eine Entfernung von 20 Meter in einen Kreis von 2,50 Meter Durchmesser geworfen werden.

Kugelfstoßen.

Aus dem Stand und Kreis.

Beim rechtsarmigen Wurf stellt der Lebende seinen linken Fuß an den Balken und verlegt das Körpergewicht auf das rechte gebeugte Bein, seinen Oberkörper rechts drehend.

Die Kugel liegt mit ihrem Schwerpunkt auf dem Handteller, von den Fingern umklammert. Der Stoßarm liegt gewinkelt auf der rechten Schulterseite, der freie Arm zeigt schräg in die Höhe. Unter Strecken des rechten Beines, Vor- und Herumreißen der Hüfte und Schulter, kräftigem Strecken des rechten Armes sowie Rückschlag der Linken stößt man die Kugel vorhoch.

Steinstoßen mit Anlauf.

Nach einem 15- bis 20-Meter-Anlauf stößt man den Stein wie aus dem Stand beim Kugelfstoßen. Mit den letzten Schritten muß ohne Pause der Stoß einsetzen.

Zusatz: Die freie Hand darf den belasteten Arm vor dem Stoß unterstützen. Treten oder Fallen über die vordere Balkenkante machen den Stoß ungültig.

Medizinballweitwurf.

Der Wurf erfolgt aus dem Stand in der Laufstellung, das heißt, die Beine werden ungefähr 20 bis 30 Zentimeter gespreizt. Fußspitzen zeigen nach vorn, der Ball wird mit beiden Händen seitwärts gefaßt, über den Kopf geführt und mit einem kräftigen Ruck nach vorn geworfen, ohne zu springen.

11. Material.

Jede Sportgruppe hat ihr Sportmaterial. Wie stolz ist jeder auf seinen neuen Handball Wehe, wenn die 2. Mannschaft mit dem neuen Ball der 1. Mannschaft spielt. Auf der einen Seite ein Schimpfen, auf der andern Seite ein verständnisinniges Pöbeln.

Wie schnell ist ein Ball zum Kampf unfähig, d. h. wie sieht er aus, wie lange hält er noch? Und so leicht ist kein neuer angeschafft. Der Ball soll einen Umfang von 60 bis 68 Zentimeter und ein Gewicht von 370 bis 430 Gramm haben.

1. Leicht aufblasen, damit die Blase faltenlos und der Nippel senkrecht in dem Loch der Tasche steht.
2. Unter Klopfen fest aufblasen, Nippel mit einem kräftigen Gummiring abschnüren (Schnur zer-schneidet).
3. Mit Holzgabel den Nippel nach der Seite, wo die Schutztasche mit der Hülle nicht verbunden ist, ein-schieben.
4. Mit der Schnürnadel vorsichtig, ohne Verdrehen des Riemens fest verchnüren, und das Ende ein oder mehrere Male unter den Querstreifen durch-ziehen.
5. Nach jedem Gebrauch anhaftenden Schmutz ent-fernen und teilweise Luft herauslassen, damit die Blase nicht dauernd in Spannung bleibt.
6. Oefters den trocken gereinigten Ball mit Fußball-fett (nicht dünnflüssige Fetts) einreiben. In kühlem und trockenem Raum aufbewahren.

Kugel.

Muß nach Gebrauch mit fettigem Lappen abgerieben werden.

Medizinball

und Schleuderball nach der Reinigung mit Oel, ziemlich dick aufgetragen, einreiben. Ball muß trocken sein und darf auch nicht beim Spiel oder Training feucht werden.

Speere

hängt man an einer Bindfadenschlaufe, die um das obere Ende des Speeres geschlungen wird, auf. Bequemer ist es, den Speer in ein Regal zu legen, auf keinen Fall in die Ecke stellen.

12. Die Selbstmassage (Weinmassage).

Ihre Anwendung ist unerlässlich nach größern körperlichen Leistungen sowie vor jedem Wettkampf als Erfrischung- und Belebungs-massage und bei Mehrkämpfen zwischen den einzelnen Übungen. Zur Aus-

führung der Weinmassage setzt man sich am besten auf den Boden nieder, die Muskeln müssen entspannt, schlaff und in Ruhe sein.

Ausführung: linkes Bein, rechtes Bein.

a) Massage des Unterschenkels.

1. Man beginnt mit den Streichungen von der Ferse bis zur Kniekehle. Dabei legt man beide Hände so an den Unterschenkel, daß beide Daumen an den Seiten des Schienensbeines entlang fahren und sich die übrigen Finger an die Wadenmuskeln an-schmiegen. Diese Streichungen werden mehrmals wiederholt, teils leichter, teils kräftiger, je nach Beschaffenheit der Muskulatur.
2. Streichungen mit Rammgriff, dabei werden die Hände zur Faust geballt, den Handrücken nach unten. Nun wiederholen sich dieselben Streichungen der Wadenmuskulatur von der Ferse bis zur Knie-kehle. Beim Zurückstreichen werden die Finger gespreizt.
3. Reibungen. Die Hände umkreisen in entgegen-gesetzter Richtung fortlaufend den Unterschenkel von der Ferse bis zur Kniekehle.
4. Erschütternde Drückungen.
5. Klopfungen. Diese werden mit loser geballter Faust auf die Wadenmuskulatur ausgeführt.
6. Streichungen abwechselnd. Bevor die eine Hand ihre Streichungen beendet, setzt die andre damit ein. Die Finger pressen sich von der Achillessehne nach aufwärts an die Wadenmuskulatur an.
7. Rollmassage. Beide Hände werden um den Muskel herumgelegt, dann wälkt man von unten nach oben den Muskel hin und her.
8. Streichungen wie unter 1.

b) Massage des Oberschenkels.

1. Man umfaßt mit beiden Händen den Oberschenkel so, daß die beiden Daumen in der Mitte der Vorderseite (Streckseite), die vier Finger in der Mitte der Unterfläche (Beugeseite) zu liegen kommen und streicht nun mit mäßigem Druck vom Knie bis zur Leistenbeuge aufwärts.

2. Streichungen mit Rammgriff, wie beim Unterschenkel.
3. Knetungen. Man erfasst mit beiden Händen eine Muskelpartie, versucht sie von ihrer Unterlage schonend aufzuheben, loszulösen und kreisende Bewegungen im Verlauf des Muskels auszuführen. Dabei ist darauf zu achten, daß nicht nur die Haut, sondern der Muskel erfäst wird.
4. Erschütternde Drückungen
5. Walkungen. Dabei werden die Hände mit den Unterarmen flach auf zwei gegenüberliegende Muskeln aufgelegt und die Muskeln vom Knie nach oben unter leichtem Druck in entgegengesetzter Richtung hin und her bewegt.
6. Streichungen abwechselnd.
7. Klopfungen mit loser geballter Faust, vom Knie ausgehend.
8. Schluß-Streichungen wie unter 1.

13. Schwimmen.

Es muß das Bestreben eines jeden Schutzsportlers sein, ein guter Schwimmer zu werden.

Aufgabe der Ortsvereinsleitung ist es, dieses Streben dadurch zu unterstützen, daß sie den Kameraden die Teilnahme an Schwimmlehrgängen, die vom Staat oder von republikanischen Sportorganisationen veranstaltet werden, ermöglichen.

Dem Rettungsschwimmen ist besondere Aufmerksamkeit zu widmen, damit der Schutzsportler auch bei Unfällen zu Wasser seine letzte Pflicht, „Hilfsbereitschaft“, ausüben kann.

Trockenschwimmen.

Bei den allerneuesten Anleitungen, die über Schwimmen jetzt herausgekommen sind, wird der Crawlschlag (Hand über Hand) als der leichteste Schlag geübt. Man geht von dem Standpunkt aus, daß der Mensch krauchen und kriechen schonzeitig lernt, und infolgedessen dieselbe Fortbewegung auch im Wasser die leichteste ist. Es ist daher der Einstellung jedes einzelnen Übungsleiters überlassen, sich bei dem Schwimmunterricht auch auf diese Art zu stützen, um bei den Nichtschwimmern auf

balldigen Erfolg zu kommen. Trotzdem geben wir in unserm Buche die alte Art des Brustschwimmens als erste wieder.

In der Halle lernen wir das Trockenschwimmen. In Stirnreihe hintereinander treten die Nichtschwimmer an und üben die Armarbeit nach Kommando. Ausgangsstellung ist die Lauffstellung, Arme zur Hochhalte (Kisthalte).

Tempo 1: Hände werden um 90 Grad gedreht und kräftig seitwärts gedrückt, bis sie in Schulterhöhe sind.

Tempo 2: Die Arme gehen ohne Pause bis zur Brust und die Hände unter das Kinn.

Tempo 3: Die Arme gehen zur Ausgangsstellung.

Wenn allen Kameraden die Übung fehlerfrei gelingt, geht es zur Beinarbeit.

Ausgangsstellung: Grundstellung und Hände in den Hüften gestützt. Um die Kameraden an die Tempos zu gewöhnen, wird erst bei Tempo 2 geübt.

Tempo 1.

Tempo 2: Beine anhocken bis zum Leib.

Tempo 3: Beine spreizen und kräftig zusammenschlagen.

Werden alle Übungen gut ausgeführt, dann holen wir den Schwebbaum. Vier Kameraden können an einem Schwebbaum üben. Bein- und Armarbeit wird jetzt gemeinsam nach Kommando geübt. Es ist darauf zu achten, daß der Kopf hochgenommen wird und bei Tempo 1 und 2 eingeatmet und bei Tempo 3 ausgeatmet wird. Dadurch gewöhnt sich der Übende von Anfang an ein gutes Atmen an. Nach dem Tempo 3 muß eine längere Pause eingeschoben werden. Klappen die Übungen gut, dann geht es ins flache Wasser. Häufige Übungsfehler muß man von vornherein ausmerzen. Größtenteils läßt man mit den Beinen und Armen zu kräftig und schnell, dadurch werden zwischen Bein- und Armentempos die Pausen unterlassen. Darauf zu achten ist, daß zwischen Tempo 3 und 1 eine Pause ist. Häufig werden auch nur die Beine angehockt und nicht gespreizt, oder gespreizt und nicht kräftig oder gar nicht zusammenschlagen. Dabei verschlechtert sich dann immer die Haltung.

Vorübung im flachen Wasser.

Die Kameraden üben in etwa 1 Meter tiefem Wasser, atmen tief ein, versuchen sich unter der Wasseroberfläche liegend, möglichst lange tauchen, zu halten. Der Zweck der Uebung ist, zu erkennen, daß das Wasser den Körper trägt.

1. Wassergleiten.

Die Kameraden stellen sich in etwa 1 Meter tiefem Wasser in zwei Gliedern mit 3 Meter Abstand voneinander entfernt auf. Das vordere Glied stößt sich vom Boden ab und erreicht im Wasser gestreckt gleitend das hintere Glied. Sodann übt das hintere Glied das gleiche.

2. Uebung.

Die Kameraden stellen sich in zwei Gliedern mit 1 Meter Abstand, Front zueinander, in zirka 1 Meter tiefem Wasser auf. Der übende Kamerad wird nunmehr auf dem Wasser gestreckt liegend durch die Gasse geschoben. Zweck beider Uebungen ist, zu erkennen, daß das Wasser trägt.

Haben wir dadurch im flachen Wasser den Abstoß und das Gleiten geübt, wobei der Kopf immer zwischen den Armen bleibt und die Lage gestreckt ist, und sich jeder im Wasser sicher fühlt, geht es zur Arm- und Beinarbeit. Inzwischen muß jeder Kamerad mit dem Element vertraut sein, d. h. er darf nicht mehr wasserscheu sein. Bei der Arm- und Beinarbeit ist der Uebungsleiter bei ängstlichen Kameraden verpflichtet, den Kameraden an der Hose festzuhalten. Der Gurt ist dabei unter keinen Umständen zu verwenden. Nach zirka vier Uebungsstunden im flachen Wasser ist der erste Versuch des Alleinschwimmens zu machen. Dabei ist zu beachten, daß der Uebende unter genauer Kontrolle steht, zu der er auch Vertrauen hat. Dadurch bekommt der Lernende selbst das Interesse, so schnell wie möglich frei zu schwimmen.

Brustschwimmen.

Die Lage ist gestreckt, der Rücken weder hohl noch gekrümmt, nur der Kopf wird hochgehalten. Die Arme sind gestreckt, Handflächen zeigen nach unten. Beine sind geschlossen und durchgedrückt. Die Fußspitzen sind gestreckt.

Tempo 1: Die gestreckten Arme ziehen kräftig rückwärts und die Handflächen sind gedreht, bis die Schulterhöhe erreicht ist.

Tempo 2: Arme gehen ohne Pause an die Brust und die Hände bis unters Kinn. Die Beine werden unter den Leib gehockt.

Tempo 3: Arme zur Ausgangsstellung, Beine kräftig spreizen und zusammenschlagen. Nach einer kurzen Pause beginnt der neue Stoß. Bei Tempo 1: Einatmen. Bei Tempo 3: Ausatmen.

Es ist darauf zu achten, daß die Atmung immer durch den Mund, niemals durch die Nase erfolgt.

Seitenschwimmen

wird als schwerste Schwimmart bezeichnet. Die Lage ist seitlich gestreckt und der Kopf gehoben.

Tempo 1: Die obenliegende Hand wird kräftig bis zum Leib geschlagen und die untenliegende nach vorn geführt. Füße angehockt.

Tempo 2: Beine spreizen und zusammenschlagen, die untere Hand zieht bis zur Hüfte und die obere geht außerhalb des Wassers nach vorn.

Zu vermeiden ist ein Seitenschwimmen, wo der Ausübende Brust schwimmt, und sich nur seitwärts legt. Man verdirbt dadurch den Bruststil.

Rückenschwimmen.

Der gestreckte Körper liegt in der Rückenlage. Die Arme sind gestreckt am Körper, der Kopf ist gehoben.

Tempo 1: Die Arme werden gestreckt über den Kopf geworfen, während die Beine angehockt, gegrätscht zusammengeschnitten werden. Kurze Pause.

Tempo 2: Die gestreckten Arme werden gedreht, so daß die Handflächen als Schaufeln dienen und kräftig seitwärts abwärts bis zum Oberschenkel gezogen. Bei Tempo 1: Einatmen. Bei Tempo 2: Ausatmen.

Crawlschlag. (Hand über Hand.)

Die Lage des Uebenden ist gestreckt, das Kinn angezogen und der rechte Arm nach vorn gestreckt, der linke Arm liegt am Körper.

Armarbeit. Die Arme ziehen wechselnd leicht gebeugt durch das Wasser. Der rechte Arm drückt also

kräftig durch, bis er am Körper liegt, während der linke Arm flach über das Wasser entspannt zur Ausgangsstellung geht.

Beinarbeit. Während der Armarbeit bleiben die Füße gestreckt und arbeiten aus der Hüfte heraus mit lockern Knien. Sie führen mit diesem Stoß einen Pendelschlag (Crawl) aus. Eingeatmet wird durch den Mund, wenn der rechte Arm durch das Wasser zieht. Darum muß gleich der Kopf bei Beginn des Schlags geduckt werden. Ausgeatmet wird beim linken Armschlag, der Kopf wird nicht gedreht, also liegt das Gesicht unter Wasser.

Sämtliche Schwimmarten kann man als Trockenübungen in der Halle oder im Freien üben. Es ist aber bei Nichtschwimmern vorteilhafter, nur erst eine Schwimmart zu üben, um nach erfolgtem Freischwimmen zu den andern Arten überzugehen. Unter Freischwimmen versteht man 15 Minuten Schwimmen, bei denen ungefähr 4 bis 6 Minuten auf dem Rücken ausgeführt werden, ohne daß die Arme dabei verwendet werden.

Tauchen, Tiefstauchen.

An der Stelle, wo man den Grund erreichen will, tritt man erst Wasser, reißt Arme und Körper möglichst weit aus dem Wasser und läßt sich senkrecht fallen. Man macht im Moment, wo die Füße den Boden berühren, eine tiefe Kniebeuge, bringt dadurch den Kopf nach unten und läßt die Beine nach oben treiben.

Beim Wassertreten rollt man den Körper zusammen, streckt die Hände nach unten und wirft die Beine nach oben. Liegt der Gegenstand links, so macht die rechte Hand die Uebung des Brustschwimmens, während die linke Hand von der Brust zum Oberschenkel schlägt und dadurch den Körper nach unten treibt.

Streckentauchen.

Die Beinarbeit ist genau wie beim Brustschwimmen, dagegen ziehen die Arme gestreckt bis zum Oberschenkel und werden dann dicht am Körper wieder zur Ausgangsstellung gebracht. Der Kopf liegt gerade zwischen den Armen, der Oberkörper wird etwas abwärts gestellt, dadurch kommt der Lebende tiefer. Will man nach oben, wird der Körper gestreckt, und ins Kreuz gelegt,

der Kopf wird in den Nacken geworfen. Die Atmung muß gut eingeteilt werden. Der Anfänger füllt die Lungen nur normal und stößt beim ersten Druckgefühl etwas Luft aus, dadurch kann der Lebende weiter unter Wasser bleiben. Nach guter Uebung kann man die Lungen füllen und die verbrauchte Luft in mehreren Abständen ausstoßen.

Wasserrettungsdienst.



Bild 1.

Was tue ich? — Behalte Ruhe und Besonnenheit. Versuche mit Stange, Rettungsring od. dgl. zu helfen. Ist das nicht möglich, wirf Kleidungsstücke ab, Rock und Schuhe aber bestimmt, und springe ins Wasser, je nach Lage, mit flachem Kopfsprung oder Paketsprung. Kannst du nicht von hinten an den Ertrinkenden herankommen, tauche zirka 3 Meter vorher unter, drehe den Ertrinkenden unter Wasser in die Rückenlage und bringe ihn durch Nackengriff in deine Gewalt (s. Bild 2). Wirst du wider Erwarten doch umklammert (von hinten um den Hals oder von vorn

um den Hals), dann befreie dich! Die eine Hand umfaßt das Handgelenk des Ertrinkenden fest von oben, die andre Hand quetscht unmittelbar hinter dem Ellbogen den Muskel ab und hebt den Ellbogen hoch.

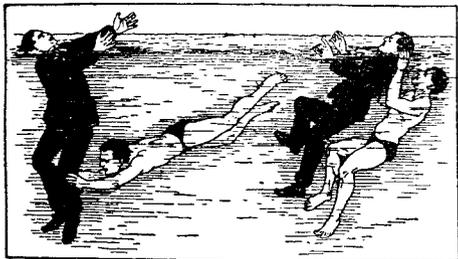


Bild 2. Nackengriff.

Dann befreie dich und drehe mit beiden Händen den Arm hinter den Körper des Verunglückten. Der Arm des Ertrinkenden darf nicht gestreckt und der

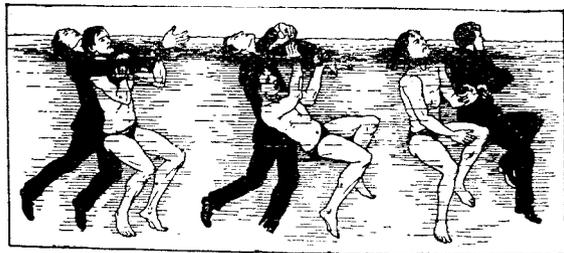


Bild 3. Von hinten um den Hals.

Griff nicht eher gelockert werden, bis der Retter den Ertrinkenden voll in Gewalt hat (s. Bild 3 u. 4).

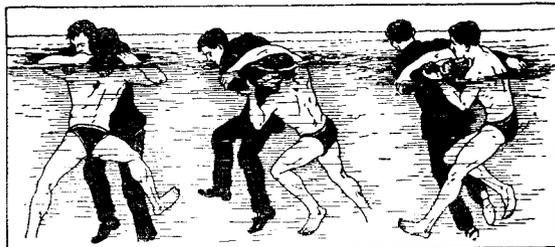


Bild 4. Von vorn um den Hals.

Wirst du wider Erwarten an den Armen umklammert, dann drehe die Arme des Ertrinkenden nach der Daumenseite aus (den Daumen von oben umfassen, nach oben und a u f e n drehen, andernfalls nach unten



Bild 5.



Bild 6.

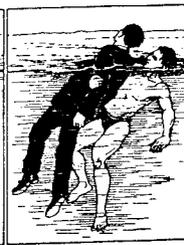


Bild 7.



Bild 8.

und außen (s. Bild 5)). Schwimme an das Ufer (alle Griffe kräftig und rücksichtslos ausführen) mit Nackengriff (Bild 6), mit Seemannsgriff (Bild 7), mit Tiefgriff (Bild 8) (wenn der Verunglückte sich wehrt); mit

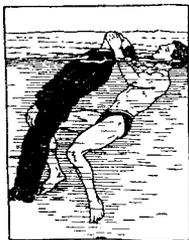


Bild 9.



Bild 10.

Kopfgreif (Bild 9), mit Achselgriff (Bild 10) (wenn der Verunglückte bewußtlos ist).

Wiederbelebung.

Bei flachem Wasser bringe den Verunglückten an das Ufer (Bild 11), ziehe dessen Zunge heraus und lege ein Taschentuch zwischen Zunge und Oberkiefer, so daß Luft in die Luftröhre einziehen kann.



Bild 11.

Sofort zum Arzt senden. Oberkörper entkleiden. Ueber das Knie legen. Einige Schläge mit flacher Hand zwischen die Schulterblätter (Bild. 12). Ver-

unglückten in Bauchlage bringen. Knie zu beiden Seiten des Scheintoten nieder, lege die Daumen so auf den Rücken, daß sie sich an der Wirbelsäule



Bild 12.



Bild 13.



Bild 14.

beinahe berühren, mit den gespreizten Fingern versuche den untern Teil des Brustkorbes zu umspannen. Durch Vorfällenlassen deines Körpers presse den Brustkorb zusammen und zähle dabei bis vier (Phase der Ausatmung [Bild 13]). Nach dieser Zeit richte deinen Körper wieder auf, der Druck wird so aufgehoben. Die federnden Rippen dehnen den Brustkorb von selbst aus (Phase der Einatmung [Bild 14]). Wieder bis vier zählen. Den Bewußtlosen wiederbeleben nach der Methode Schäfer (Bild 13: Ausatmung, Bild 14: Einatmung).

14. Ballspiele.

Einleitung. Ballspiele erziehen zu schnellem, selbständigem Denken und Handeln, zu Umsicht und gespannter Aufmerksamkeit. Vor allem empfehlen wir unsern Kameraden das Handballspiel. Dasselbe verlangt mutiges, entschlossenes Draufgehen unter Beachtung der nötigen Selbstbeherrschung. Es erzieht zur

Kameradschaft, zu Gemeinsinn, zur freiwilligen Unterordnung und zur Menschenkenntnis. Schnelligkeit, Gewandtheit, Ausdauer und in beschränktem Maße auch die Kraft werden dadurch gefördert.

Um eine einheitliche Spielweise im ganzen Reiche durchzuführen zu können, gelten für die sämtlichen Schutzsport-Kameradschaften des Reichsbanners Schwarz-Rot-Gold folgende Spielregeln:

Der Spielgedanke.

Wie beim Fußballspiel hat auch beim Handballspiel jede Mannschaft die Aufgabe, einen großen hohlen Ball (Fuß- oder Handball) durch das Tor der Gegner zu schaffen und das eigne Tor gegen die Angriffe der Gegenmannschaft zu schützen. Zur Fortbewegung des Balles dürfen nur die Hände und Arme benutzt werden. Der Torwart allein darf den Ball im Torraum auch mit den Füßen abwehren.

Den Torraum darf kein Spieler außer dem Torwart betreten, weder Freund noch Gegner.

Mit dem Ball in der Hand darf nicht mehr als drei Schritte gelaufen, vielmehr soll er schnell weitergeworfen werden. Ohne den Ball läuft der Spieler schnell in günstige Stellung zum Empfang des Balles. Auf gutes Zuwerfen des Balles an einen möglichst ungedeckten Mitspieler der eignen Mannschaft und auf ihr planmäßiges Zusammenpiel kommt ungemein viel an. Statt den Ball zu fangen und zu werfen, kann man ihn auch schlagen (fausten), wodurch man ihn weiter, aber weniger zielsicher vorwärtsbringen kann.

Das Spiel erfordert schnelles und ausdauerndes Laufen und gewandtes und schnelles Fangen und Werfen. Daher ist gute körperliche Vorbereitung nötig.

Von den elf Spielern jeder Mannschaft heißen die vordersten fünf Stürmer, die folgenden drei Läufer, die nächsten beiden Verteidiger und der letzte Spieler im Tor Torwart.

Die Ordnung ist zweckmäßig im allgemeinen aufrechtzuerhalten. Ein Wechsel der Plätze ist während des Spiels gestattet. Der Wechsel des Torwarts ist dem Schiedsrichter anzuzeigen.

Die Stürmer sind die eigentlichen Angreifer. Sie haben die Aufgabe, den Ball unter gegenseitigem Zuspielen oder durch Durchbrüche dem Tore des Gegners näher zu bringen und, ohne den Torraum zu betreten, in günstigem Augenblick den Torwurf auszuführen.

Die Läufer unterstützen die Stürmer beim Angriff und bilden zugleich die erste Verteidigungslinie. Zu dem Zwecke halten sie sich stets etwas hinter den Stürmern auf und spielen diesen den Ball wieder zu, falls es dem Gegner gelungen ist, deren Reihen zu durchbrechen. Nötigenfalls eilen sie zurück, um die Hinterspieler bei der Verteidigung des Tores zu unterstützen.

Die Verteidiger halten sich in ihrem Strafraum oder in dessen Nähe auf. Sie spielen den Ball stets weit nach vorn ihren Spielern zu.

Der Torwart hütet das Tor, er hält sich vornehmlich in seinem Torraum auf, kann ihn jedoch nach Belieben verlassen.

Das Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, der von zwei Abseitsrichtern unterstützt wird. Letztere haben alle Vorkommnisse im Abseitsraum, hauptsächlich aber Abseitsspielen, durch Winken mit der Fahne anzuzeigen.

Der Schiedsrichter ahndet alle Vergehen mit einem Frei-, Eck-, Strafsch- oder Dreizehnmeterwurf; Robei durch Verwarnung oder Herausstellen des Spielers.

15. Spielregeln für Handball.

Regel 1: a) Das Spielfeld.

Das Spielfeld ist ein Rechteck von 90 bis 105 Meter Länge und 60 bis 70 Meter Breite. Die langen Seiten heißen Seitenlinien, die kurzen Querlinien. Die Linie zwischen den Torpfosten heißt Torlinie.

b) Das Tor.

In der Mitte jeder Querlinie befindet sich ein Tor von 2,40 Meter Höhe und 7,30 Meter Breite. Die Pfosten des Tores sind durch eine Querlatte fest verbunden. Die Pfosten sind etwa 14 Zentimeter im Quadrat gehalten. Die Querlatte soll 5—8 Zentimeter breit und 12 Zentimeter hoch sein.

c) Der Corraum.

Ein Corraum wird geschaffen, indem vor dem Core in 11 Meter Abstand eine 7,30 Meter lange Linie gezogen wird, an die sich beiderseits mit 11 Meter Halbmesser um die Corpfosten gezogene Viertelkreise anschließen.

d) Der Abseitsraum.

Der Abseitsraum wird durch die Querlinie und einer mit ihr gleichgehenden, 20 Meter entfernt, quer durch das Spielfeld laufenden Linie gekennzeichnet. Die 20 Meter entfernte Linie heißt Abseitslinie.

e) Der Strafraum.

Der Strafraum ist im Abseitsraum und hat die gleichen Maße wie dieser.

f) Die Dreizehnumeternarke.

Vor der Mitte jeder Corlinie wird in 13 Meter Entfernung eine Linie von 50 Zentimeter Länge parallel verlaufend mit der Corlinie gezogen. Diese Linie nennt man Dreizehnumeternarke.

g) Der Anwurfkreis.

Auf der das Spielfeld in zwei gleiche Spielfeldhälften teilenden Mittellinie befindet sich in der Mitte der Anwurfkreis mit 9 Meter Halbmesser.

h) Die Begrenzung.

Die Grenzlinien und Markierungen sind etwa 4—6 Zentimeter breit deutlich gekennzeichnet. Die vier Spielfeldecken und die Ecken der Abseitslinien sind mit Grenzfahnen zu versehen, die 1,50 Meter hoch sein müssen.

Erläuterung:

Die Grenzlinien-, Seiten- und Querlinien, gehören in ihrer vollen Breite zum Spielfeld. Die äußeren Ranten von den Linien schließen das Spielfeld ab.

Die Abseitslinie in ihrer vollen Breite gehört zum Spielfeld. Die Linienkante nach der Querlinie begrenzt den Abseitsraum. Die Corraumlinie gehört in ihrer vollen Breite zum Spielfeld. Die Linienkante nach der Cor- und Querlinie begrenzt den Corraum.

Regel 2: Der Ball.

Der Handball für Männer hat einen Umfang von 60 Zentimeter und soll ein Gewicht von 400 bis 500 Gramm haben.

Regel 3: Die Spieler.

Die Zahl der Spieler soll bei Wettspielen auf jeder Seite elf betragen und darf nicht unter acht herabsinken. Ist das der Fall, dann hat der Schiedsrichter das Spiel abzurechnen. Ergänzen der Mannschaft ist bis Spielschluss gestattet. Spieler dürfen nicht ausgetauscht werden.

Erläuterung:

Bei Serien- und Meisterschaftsspielen darf Ersatz für ausgeschiedene, verletzte oder ausgeschlossene Spieler nicht eingestellt werden.

Regel 4: Die Spielkleidung.

Die Spielkleidung muß innerhalb einer Mannschaft einheitlich und doch unterschiedlich von der andern Mannschaft sein. Bei gleicher Farbe ist der Platzbesitzer zum Wechseln der Kleidung verpflichtet.

Das Tragen von Ringen, Armbändern und Ohringen, Uhren, Gelenkbändern, Schnallen und sonstigen Gegenständen, die eine Verletzungsgefahr in sich bergen, sind verboten.

Das Müßentragen ist nur dem Torwart erlaubt. Haarbänder oder Haarneze ohne Haken und Schnallen sind zugelassen.

Jeder Schuh, sofern er keine Eisen, Nägel oder Schnürhaken aufweist, ist zum Spielen freigegeben.

Eine barfuß spielende Mannschaft hat nicht das Recht, vom Segner gleiches zu verlangen.

Regel 5: Die Spielzeit.

Die Spielzeit beträgt 1 Stunde. Sie ist in zwei Halbzeiten von je 30 Minuten bzw. je 20 Minuten eingeteilt, mit einer Pause von 10 Minuten. Die Spielfeldhälften und der Anwurf sind nach der Pause zu wechseln.

Erläuterung:

Bei Ausscheidungs Spielen, die bis zur Entscheidung gespielt werden, darf die Gesamtspielzeit der Spieler

nicht mehr als 2 Stunden betragen. Ist bis dahin keine Entscheidung gefallen, dann entscheidet das Los.

Vor Wiederbeginn der verlängerten Spielzeit muß erneut gelost und in Abständen von 10 Minuten müssen die Spielfeldhälften gewechselt werden.

Mit Erzielung des entscheidenden Tores in der Verlängerung ist das Spiel ohne Rücksicht auf die gespielte Zeit sofort beendet.

Regel 6: Der Anwurf.

Die Mannschaft, die beim Losen gewinnt, wählt entweder die Seite oder den Anwurf. Das Spiel beginnt mit dem Anwurf.

Der Anwurf erfolgt nach Anpfiff des Schiedsrichters durch den Mittelstürmer vom Mittelpunkt des Spielfeldes aus. Der Anwurf darf den Ball dem eignen Tor nicht näher bringen. Die Spieler der nicht werfenden Mannschaft dürfen sich dem Ball vor erfolgtem Anwurf auf höchstens 9 Meter nähern. Kein Spieler darf die Mittellinie überschreiten, bevor der Anwurf erfolgte. (Vergleiche Regel 24.)

Bei fehlerhaftem Anwurf erhält der Gegner einen Freiwurf.

Erläuterung:

Unter fehlerhaftem Anwurf ist zu verstehen:

Wenn der Ball in die eigne Spielhälfte gespielt wird;

wenn der Werfende den Ball zweimal spielt, bevor ihn ein zweiter Spieler berührt hat.

Regel 7: Das Fangen und Werfen.

Der Ball darf nur mit den Händen oder Armen bis zum Schultergelenk berührt, gefangen, geworfen, geschlagen und gestossen werden.

Erläuterung:

Das gilt für alle Spieler. Auch für den Torwart, sofern er außerhalb des Torraumes spielt.

Regel 8: Nichterlaubtes beim Fangen und Werfen.

Es wird mit Freiwurf bestraft, wenn:
mit dem Ball in der Hand mehr als 3 Schritte gelaufen wird;

mit den Händen oder Armen der Ball zweimal berührt wird, ohne daß er inzwischen den Boden oder einen andern Spieler berührt hat. Zum Beispiel Hochwerfen und Wiederfangen, oder Fauten nach Hochwurf (vergleiche Regel 23);

der Ball mit dem Fuß, Bein oder irgendeinem andern Körperteil (außer den Armen und Händen, vergleiche Regel 9e und 13a), absichtlich oder unabsichtlich berührt wird.

Erläuterung:

Es ist erlaubt Aufwerfen auf den Boden und Wiederfangen wiederholt und auch im Vorlaufen.

Es ist erlaubt, den Ball zwecks Weiterpielens von der einen in die andere Hand zu legen, aber nicht von der einen in die andere Hand zu werfen.

Regel 9: Verhalten zum Gegner.

Der Ball darf durch Schlagen oder Stoßen dem Gegner aus den Händen gespielt werden.

Nicht erlaubt ist:

- a) dem Gegner den Ball aus den Händen zu reißen oder auf die Arme zu schlagen, um in den Besitz des Balles zu kommen;
- b) den Gegner absichtlich in den Torraum zu stoßen oder hineinzubringen;
- c) den Gegner zu umklammern oder festzuhalten;
- d) den Gegner mit den Händen wegzudrängen, ihn gefährlich oder von hinten oder körperlich anzugehen, anzuspringen, oder ihm ein Bein zu stellen;
- e) den Gegner mit dem Ball absichtlich anzuwerfen;
- f) absichtliche Spielverschleppung durch den Torwart (vergleiche Regel 13) oder wenn ein Spieler zur Ausföhrung eines Eckballes oder Einwurfs ungebührlich lange zögert;
- g) Herausnehmen des Balles aus dem Torraum (vergleiche Regel 12 und 21);
- h) Abseitsspielen (vergleiche Regel 16);
- i) Hineintreten in den Torraum (vergleiche Regel 21 und 23).

Regel 10: Strafen.

a) Freiwurf.

Freiwurf wird gegeben für alle Vergehen im Spielfeld und Strafraum, soweit nicht rohes Spiel im Strafraum durch die verteidigende Partei in Frage kommt.

b) Eckwurf.

Eckwurf wird gegeben für Ausspielen über die eigne Querlinie (vergleiche Regel 20).

c) Strafeckwurf.

Strafeckwurf wird gegeben für Hineinspielen und Herausnehmen des Balles und Hineintreten in den eignen Corraum (vergleiche Regel 21).

d) Dreizehnmeterwurf.

Dreizehnmeterwurf wird gegeben für rohes Spiel der verteidigenden Partei im Strafraum (vergleiche Regel 22).

Regel 11: Corraumverbot.

Der Corraum darf nur vom Torwart betreten werden. Fällt ein anderer Spieler in den Corraum, ohne diesen mit den Füßen zu berühren, dann ist keine Strafe zu geben, auch dann nicht, wenn ein Spieler in den Corraum hineingestoßen wird. Betritt ein anderer Spieler absichtlich oder versehentlich den Corraum, dann tritt die Regel in Kraft, aber nur, wenn das Betreten unmittelbar als Spielhandlung erfolgt, also in Erwartung des Balles, in der Jagd nach ihm, mit dem Ball in der Hand oder beim Torwurf.

Erläuterung:

Das Hineintreten in den Corraum wird bestraft, wenn schon ein Fuß die Corraumlinie vollständig überschritten hat.

Regel 12: Ball im Corraum.

Gelangt der Ball in den Corraum, so kann er dort nur von dem Torwart gespielt werden. Wirft ihn ein Spieler durch den Corraum, so kann er im Spielfeld sofort weitergespielt werden. Berührt der Ball dabei den Boden und kommt in das Spielfeld, ist keine Strafe

verwirkt. Wird der Ball von der verteidigenden Partei in den Corraum gespielt, so daß er liegenbleibt oder vom Torwart berührt wird, ist Strafecke verwirkt.

Sobald der Ball wieder aus dem Corraum hinausfliegt, rollt oder springt, darf er von jedem Spieler gespielt werden.

Erläuterung:

Für alle Spielhandlungen sind die Füße maßgebend. Steht der Spieler außerhalb des Corraums, dann darf er den Ball, der sich in der Luft befindet, herausnehmen. Sinngemäß trifft das auch auf den Torwart zu. Ein in den Corraum rollender Ball ist nicht mehr im Spiel, sobald er in seiner Größe (Umfang) die Corraumlinie überschritten hat. Ein im Corraum liegender oder rollender Ball darf nicht herausgenommen werden. Dasselbe umgekehrt: Einen aus dem Corraum rollenden Ball darf der Torwart nicht in den Corraum spielen oder hineinnehmen. Dies ist gleichzustellen mit dem Hineinspielen des Balles der verteidigenden Partei. Anders der Springende oder fliegende Ball. Gelingt es dem Spieler, den Ball in der Luft zu fassen, so ist dies nicht strafbar.

Regel 13: a) Das Spiel des Torwarts im Corraum.

Der Torwart kann im Corraum den Ball mit jedem Körperteil beliebig abwehren, auch mit dem Fuß zurückstoßen, letzteres jedoch nur in der Abwehr. Er darf also keinen Abstoß mit dem ruhig liegenden Ball ausführen und den gefangenen nicht mit dem Fuß wegbefördern. In diesen Fällen sind nur die Hände gestattet, sonst Freiwurf für den Gegner auf der Corraumlinie. Er darf im Corraum mit dem Ball unbeschränkt laufen.

b) Das Spiel des Torwarts außerhalb des Corraumes.

Wenn der Torwart den Corraum verläßt, unterliegt er denselben Bestimmungen wie die übrigen Spieler. Ein Wechsel des Torwarts ist dem Schiedsrichter anzuzeigen. Der Wechsel wird durchgeführt, wenn eine Spielunterbrechung durch den Schiedsrichter herbeigeführt worden ist.

Hat der neue Torwart das Tor besetzt und der alte den Torraum verlassen, ist der Wechsel vollzogen.

Erläuterung:

Abwehr mit den Füßen (auch nach schon erfolgter Abwehr) kann es nur geben, wenn der Ball das Bestreben hat, nach dem oder durch das Tor zu rollen oder zu fliegen. Bälle mit der Richtung in das Spielfeld dürfen nicht mit den Füßen in dasselbe gebracht werden.

Muß der Schiedsrichter die Absicht der Spielverschleppung durch den Torwart annehmen, dann bekommt der Gegner Freiwurf auf der Torraumlinie. Der Torwart muß sich des Balles immer schnellstens wieder entledigen, da er doch unangreifbar ist.

Regel 14: a) Gültiges Tor.

Ein Tor ist erzielt, wenn der gültig geworfene Ball die Torlinie innerhalb der Pfosten und des Querbalkens auf dem Boden oder in der Luft in seinem vollen Umfange überschritten hat.

Erläuterung:

Das Tor gilt auch, wenn der Ball den Torwart oder einen Pfosten vorher berührt hat, ebenso wenn die verteidigende Mannschaft den Ball durch das Tor spielt, oder wenn der Werfer nach dem Wurf in den Torraum fällt oder tritt.

Befindet sich ein Ball im Fluge oder rollend auf das Tor und die Spielzeit ist um, dann muß mit dem Schlußpfiff so lange gewartet werden, bis jede direkte Tormöglichkeit erschöpft ist. Das dabei erzielte Tor ist gültig.

Nach jedem erzielten Tor beginnt das Spiel von neuem. Den Anwurf hat die Mannschaft, die das Tor nicht erzielte.

b) Der Spielgewinn.

Das Spiel ist von der Partei gewonnen, die bei Ablauf der Spielzeit die meisten Tore erzielt hat. Wurde kein Tor erzielt, oder haben beide Parteien die gleiche Zahl von Toren erreicht, ist das Spiel unentschieden.

Regel 15: Verhängte Strafen, Schlußpfiff.

Eine verhängte Strafe muß bei Halbzeit und Spielschluß erst ausgeführt werden, und ist eine Tormöglichkeit erschöpft, dann soll erst Spielschluß gepfiffen werden.

Erläuterung:

Ist nach dem Wurf des zweiten Spielers eine Tormöglichkeit nicht mehr vorhanden, oder der Ball wurde vom Gegner nach der Ausführung abgewehrt, dann hat der Schlußpfiff zu erfolgen.

Regel 16: Abseits.

Abseits wird bestraft, wenn der Ball die Abseitslinie passiert und ein anderer oder mehrere Spieler der angreifenden Partei im Abseitsraum sind.

Erläuterung:

1. Das Ueberschreiten der Abseitslinie muß deutlich zu erkennen sein. Ein Spieler ist erst dann abseits, wenn er mit einem Fuß oder mit beiden Füßen den Abseitsraum hinter der Abseitslinie betritt.
2. Für Abseitsspielen wird ein Freiwurf auf dem Punkt der Abseitslinie gegeben, der dem Abseitspieler am nächsten liegt.
3. Der Ball ist erst dann im Abseitsraum, wenn er vollständig die Abseitslinie passiert hat.
4. Das Ueberschreiten der Spielfeldgrenzen hebt die Abseitsstellung nicht auf.

Regel 17: Der Ausball.

Ueberschreitet der Ball eine Seiten- oder Querlinie ganz, ist er aus dem Spiel. Der Ball bleibt im Spiel, wenn er den Schiedsrichter oder einen Linienrichter im Spielfeld berührt oder von den Torpfosten, der Querlatte, den Grenzflaggen zurückspringt.

Erläuterung:

Der im Spiel befindliche Ball ist aus dem Spiel, wenn er in der Wurfausführung mit dem Arm über die Grenzlinie gebracht wird.

Regel 18: Der Einwurf.

Ueberschreitet der Ball eine Seitenlinie ganz, wirft ihn ein Spieler der Partei wieder ins Spielfeld, die den Ball nicht zuletzt berührte.

Der Einwurf wird außerhalb der Seitenlinie an der Stelle ausgeführt, an der der Ball die Linie überschritt.

Der Spieler, der den Einwurf ausführte, darf den Ball erst wieder spielen, wenn diesen ein anderer Spieler berührt hat. Der Werfer darf von keinem Spieler gehindert werden.

Erläuterung:

Der Einwurf wird mit beiden Händen über den Kopf ausgeführt. Der Werfer darf in der Wurfausführung seinen Standort nicht verlassen. Fersen- und Fußspitzenheben ist erlaubt.

Regel 19: Der Abwurf.

Wird der Ball vom Gegner über die Querlinie gespielt, erfolgt Abwurf durch den Torwart. Der Abwurf muß im Torraum ausgeführt werden. Geschieht das nicht, erfolgt Freiwurf an der Torraumlinie.

Erläuterung:

Durch den Abwurf kann kein Tor erzielt werden. Verliert der Torwart in der Wurfausführung den Ball, und dieser rollt durch das Tor, dann gilt das nicht.

Wird ein im Spiel befindlicher Ball dem Torwart in die Hände gespielt, und von ihm in der Wurfausführung über die Torlinie gebracht, dann ist das ein Tor.

Der Abwurf durch den Torwart unterliegt nicht den Wurfbestimmungen. Er gilt als ausgeführt, wenn er in das Spielfeld gekommen ist. Nur Spielverzögerung gilt als Fehler und wird mit Freiwurf an der Torraumlinie bestraft.

Regel 20: Der Eckwurf.

Spielt eine Partei den Ball über die eigne Querlinie, erfolgt durch die andere Partei ein Eckwurf, der von der Ecke derjenigen Seite ausgeführt wird, auf der der Ball die Querlinie überschritt.

Eckwurf ist ein Strafwurf, wodurch direkt ein Tor erzielt werden kann.

Regel 21: Der Strafwurf.

a) Das Hineintreten in den Torraum.

Ein Strafwurf ist verwirkt, wenn ein Spieler der verteidigenden Partei den eignen Torraum betritt, sofern das Vergehen in unmittelbarem Zusammenhang mit dem Spielen des Balles zu bringen ist.

b) Das Hineinspielen des Balles in den Torraum.

Ein Strafwurf ist verwirkt, wenn ein Spieler der verteidigenden Partei den Ball in den eignen Torraum spielt (so, daß er drinnen liegenbleibt) oder dem Torwart zuspielt.

c) Das Herausnehmen des Balles aus dem Torraum.

Ein Strafwurf ist verwirkt, wenn ein Spieler der verteidigenden Partei den im eignen Torraum liegenden oder rollenden Ball herausnimmt.

Strafwürfe werden an der nächstliegenden Torraumecke ausgeführt.

Strafwurf ist ein Strafwurf, wodurch direkt ein Tor erzielt werden kann.

Erläuterung:

Das Hineintreten in den Torraum wird bestraft, wenn der Spieler mit einem oder beiden Füßen den Torraum hinter der Torraumlinie betreten hat. Auf die Linie treten wird nicht bestraft.

Der Ball ist erst dann in den Torraum gespielt, wenn er in vollem Umfange hinter der Torraumlinie liegenbleibt oder vom Torwart berührt wird. Wird durch das Hineinspielen ein Tor erzielt, dann gilt dieses.

Der Ball gilt erst dann aus dem Torraum herausgenommen, wenn er sich noch in vollem Umfang darin befand.

Regel 22: Der Dreizehnmeterwurf.

Ein Dreizehnmeterwurf wird gegeben, wenn durch die Spieler der verteidigenden Partei ein überaus hartes oder rohes Spiel im eignen Strafraum durchgeführt wird.

Der Dreizehnmeterwurf wird auf der 13-Meter-Marke ausgeführt und es kann unmittelbar ein Tor erzielt werden.

Alle Spieler müssen bei Ausführung des Wurfes hinter der Abseitslinie stehen, mit Ausnahme des Spielers, der den Dreizehnmeterwurf ausführt, und des Torwarts der schuldigen Partei. (Vergleiche Regel 24.)

Erläuterung:

Überschreitet der Werfer die Dreizehnmetermarke während des Wurfes, dann ist dieser ungültig und erfolgt Abwurf vom Torraum aus durch den Torwart.

Regel 23: Der Freiwurf.

Für Vergehen, die nicht mit Eckwurf, Strafwurf oder Dreizehnmeterwurf geahndet werden, wird ein Freiwurf gegeben, der an der Stelle ausgeführt wird, wo der Fehler gemacht wurde.

Ein direktes Tor kann durch Freiwurf nicht erreicht werden, ein zweiter Spieler muß den Ball erst berühren oder spielen.

Der Freiwurf kommt in folgenden Fällen in Anwendung:

Für fehlerhaften Einwurf, Anwurf, Abwurf, Freiwurf, Eckwurf, Strafwurf und Dreizehnmeterwurf;

- für Fehler im Werfen und Fangen;
- „ Fehler im Verhalten zum Gegner;
- „ Fehler im Torraum durch einen Gegner;
- „ ungebührliche Spielhandlungen;
- „ Abseitspielen;
- „ augenscheinliche Spielverschleppung;
- „ Fußspiel des Torwächters außer in Abwehr;
- „ hartes Spielen im eignen Strafraum, sofern nicht Dreizehnmeterwurf verwirkt ist.

Erläuterung:

Unter fehlerhaften Wurfausführungen ist zu verstehen: wenn der Werfer bei den Würfen den Ball wieder spielt, ehe ein anderer Spieler ihn berührt hat; wenn beim Anwurf der Ball in das eigne Spielfeld gebracht wird; wenn der Abwurf nicht im Torraum ausgeführt wird.

Erfolgt ein Freiwurf direkt auf das Tor und der Ball wird vom Torwart berührt und ein Tor erzielt, so ist dieses Tor ungültig.

Regel 24: Allgemeine Bestimmungen für die Würfe.

Sämtliche Würfe, außer dem Einwurf, werden auf Anpiff des Schiedsrichters ausgeführt. Jeder Wurf gilt als ausgeführt, wenn der Ball die Hände des Werfers verlassen hat. Der Werfer hat bei der Ausführung des Wurfes seinen Standort nicht zu verlassen.

Der Wurfausführende darf vom Gegner nicht behindert werden. Die Spieler müssen mit dem Spieleingriff so lange warten, bis der Wurf ausgeführt ist. Wird beides nicht beachtet, dann wird der Wurf wiederholt. Geschieht das fortgesetzt, dann erfolgt Verwarnung evtl. Ausfluß durch den Schiedsrichter.

Erläuterung:

Bei allen ausführenden Würfen soll der Ball stets in den Händen gehalten und nach Anpiff weitergespielt werden. Wo das nicht geschieht, soll der Schiedsrichter darauf aufmerksam machen.

Es ist erlaubt, bei der Ausführung aller Würfe — außer Einwurf — ein Bein zu heben, vorwärts, seitwärts oder rückwärts zu setzen.

Es wird empfohlen, bei allen Wurfausführungen 6 Meter vom Ball entfernt zu stehen. Näherstehende Spieler, die nicht in die Spielhandlung eingreifen, werden nicht bestraft.

Regel 25: Keinen Vorteil dem Schuldigen.

Eine schuldige Partei darf durch Verhängung einer Strafe nie einen Vorteil erhalten. Der Schiedsrichter muß in diesen Fällen von der Verhängung der Strafe absehen.

Regel 26: Der Schiedsrichterball.

Ist aus irgendeinem Grunde, bei gefährlichem Gemühl oder Fallen von Spielern, bei Unfällen oder sonstigen Zufällen, das Spiel unterbrochen worden, ohne daß der Ball über die Quer- oder Seitenlinie oder in den Torraum gegangen ist, dann wird ein Schiedsrichterball gegeben.

Der Schiedsrichter wirft den Ball an der Stelle, an der das Spiel unterbrochen wurde, senkrecht nieder. Ein Schiedsrichterball an der Torraumlinie darf nicht näher als in 2 Meter Entfernung gegeben werden. Die Spieler müssen so lange 6 Meter vom Ball entfernt stehen, bis er den Boden berührt hat.

Erläuterung:

Der vom Schiedsrichter niedergeworfene Ball soll wenigstens in Kopfhöhe eines erwachsenen Menschen aufspringen.

Regel 27: Der Schiedsrichter.

Das Spiel wird nur durch einen Schiedsrichter geleitet, dessen Pflicht es ist, die genaue Einhaltung der Spielregeln zu überwachen und alle mit dem Spiel verknüpften Streitfragen zu entscheiden. Der Schiedsrichter ist auf dem Spielfeld allein zuständig. Seine Tatsachenentscheidungen sind unanfechtbar. Er muß genaue Zeit nehmen. Bei unsportlichem Betragen soll er den Schuldigen verwarnen, im Wiederholungsfall (bei rohem Spiele jedoch sofort) vom Felde weisen. Die Namen der ausgeschlossenen Spieler sind der zuständigen Leitung zu melden. Der Schiedsrichter kann das Spiel zu jeder Zeit abbrechen, wenn ihm die Fortführung aus wichtigen Gründen nicht ratsam erscheint. Solche Gründe sind starke Dunkelheit, eintretende Spielunfähigkeit einer Mannschaft durch Unfälle, Unmöglichkeit der Durchführung eines geordneten Spieles, allgemeine Widersehlichkeit der Spieler, bedrohliche Haltung der Zuschauer.

Erläuterung:

Unsportliches Betragen ist auch: Kritisieren an Schiedsrichterentscheidungen, fortgesetztes Anschreien der eigenen oder gegnerischen Spieler, Unterhaltung mit den Zuschauern.

Nur der Spielführer einer Mannschaft hat das Recht, sich bei dem Schiedsrichter nach dem Grund einer Entscheidung zu erkundigen. Die Anfrage muß höflich gehalten sein und darf keine ungehörige Kritik enthalten.

Zum Abbruch eines Spieles soll der Schiedsrichter erst schreiten, wenn er alle Mittel zur Fortsetzung des Spieles erschöpft hat.

Das Spiel störende Zuschauer kann er vom Spielfeld weisen lassen.

Der Schiedsrichter kann das Spiel unterbrechen, wenn die ordnungsgemäße Behandlung Verunglückter dies erfordert, die Zuschauer durch Eindringen in das Spielfeld oder durch rüpelhaftes Betragen das Spiel stören, bei vorübergehendem Unwetter oder aus sonstigen zwingenden Gründen.

Die nicht durch die Regeln bewirkten Unterbrechungen der Spielzeit muß der Schiedsrichter nach Verständigung der Linienrichter nachspielen lassen.

Bei Beginn des Spieles sollen die Abseitsrichter die Uhrzeit mit der des Schiedsrichters gleichstellen. Die Abseitsrichter müssen den Schiedsrichter auf das Ende der Halbzeiten aufmerksam machen.

Der Schiedsrichter darf seine Entscheidungen nicht mehr ändern, sobald er das Spiel wieder fortgesetzt hat.

Bei einem vermuteten Regelverstoß bleibt der Ball im Spiel, bis der Schiedsrichter eine Entscheidung getroffen hat.

Alle Entscheidungen über Tatsachen, die mit dem Spiele verknüpft sind, sind unanfechtbar.

Der Schiedsrichter muß sich mit Pfeife und Uhr versehen, soweit die Satzung nichts andres vorschreibt.

Regel 28: Die Abseitsrichter.

Der das Spiel leitende Schiedsrichter wird unterstützt durch zwei Abseitsrichter, die Abseits, Querlinie und Seitenlinie zu beachten haben. Die Abseitsrichter bewegen sich außerhalb des Spielfeldes an der Seitengrenzlinie und winken Abseits und die Ausbälle über die Quer- und Seitenlinie. Bei Seitenwechsel bleiben die Abseitsrichter auf ihrer Spielfeldhälfte, sie wechseln nicht mit.

16. Spielregeln für Faustball.

Regel 1: Das Spielfeld.

Das Spielfeld ist ein Rechteck von 50 Meter Länge und 20 Meter Breite.

Das Spielfeld wird durch eine Mittellinie in zwei Hälften geteilt. Gleichlaufend zur Mittellinie wird

3 Meter von ihr entfernt in jeder Hälfte eine Angabelinie gezogen.

Grenz-, Mittel- und Angabelinien sind am Boden deutlich sichtbar zu machen. Grenz- und Mittellinie gehören zum Spielfeld. Ein Ball, der sie berührt hat, ist im Spielfeld.

Ueber der Mittellinie befindet sich in 2 Meter Höhe eine deutlich sichtbare Leine, die durch zwei senkrecht stehende Pfosten straff gehalten wird.

Zuschauer sind möglichst 6 Meter von den Seiten- und 8 Meter von den Hintergrenzen entfernt zu halten.

Erläuterung:

Das Spielfeld muß eben und ohne jegliche Behinderung an den Spielfeldgrenzen sein. Eckfahnen sind nicht zulässig. Die Grenzlinien gehören zum Spielfeld. Die äußere Linienkante schließt das Spielfeld ab.

Regel 2: Der Ball.

Der Faustball besteht aus einer weichen Lederhülle mit Gummibläse. Er muß aufgeblasen und zu Beginn des Spieles ein Gewicht von 300 bis 350 Gramm und einen Umfang von 65 bis 71 Zentimeter haben.

Für ein Wettspiel hat jede Mannschaft einen Ball zu stellen. Ein Ersatzball muß zur Stelle sein.

Regel 3: a) Die Spieler.

Zu jeder Mannschaft gehören fünf Spieler. Bei Wettspielen haben wenigstens vier Spieler anzutreten, die sich bis zum Schluß auf fünf ergänzen dürfen. Die Spieler dürfen untereinander wechseln, aber nicht ausgetauscht werden.

b) Die Fußbekleidung.

Es ist ratsam, nur leichte Sportschuhe zu tragen. Das Spielen in Rennschuhen ist erlaubt.

Regel 4: Die Platzwahl.

Die Plätze werden ausgelost. Die den Platz wählende Mannschaft muß zuerst den Ball angeben. Die andre wählt den Ball. Nach Halbzeit wechseln Platz, Angabe und Ballwahl.

Regel 5: Die Spielzeit.

Die Spielzeit beträgt 40 Minuten. Sie ist in zwei Halbzeiten von je 20 Minuten eingeteilt, mit einer Pause bis zu 10 Minuten. Die Spielfeldhälften und die Angabe sind nach der Pause zu wechseln.

Die durch Unterbrechungen verlorene Spielzeit muß immer in der Halbzeit nachgespielt werden, in der die Spielunterbrechungen stattfanden.

Der Anpfiff bei Halbzeit und Spielschluß hat genau nach der Zeit zu erfolgen.

Erläuterung:

Muß bei Meisterschaftsspielen eine Entscheidung herbeigeführt werden, dann müssen zweimal 5 Minuten so oft zugegeben werden, bis ein Sieg errungen ist. Die Verlängerung darf insgesamt die Spielzeit von 40 Minuten nicht überschreiten. Ist dann noch keine Entscheidung gefallen, dann entscheidet das Los. Bei solchen Verlängerungen gelten ebenfalls die Bestimmungen über Seitenwechsel, Angeben und Recht der Ballwahl.

Regel 6: Das Schlagen.

Der Ball darf nur mit geschlossener Faust ohne gespreizten Daumen, im übrigen beliebig geschlagen werden, wobei der Ball nur eine Hand oder einen Arm des Schlägers berühren darf.

Erläuterung:

Der Ball darf nur mit dem Unterarm bis zum Ellbogengelenk gespielt werden.

Regel 7: Die Angabe.

Im Augenblick des Angebens, das ist der Augenblick, in welchem die Faust oder der Arm beim Schlagen den Ball berührt, muß der Schläger mindestens mit einem Fuß hinter der Angabelinie den Boden berühren. Zwischen Angabe- und Mittellinie darf dabei der Boden nicht betreten werden. Der Ball muß entweder aus der Hand oder nach Hochwurf frei über die Leine ins Gegenfeld geschlagen werden und dort den Boden oder einen Gegner berühren.

Zum Angeben ist jeder Mitspieler berechtigt.

Regel 8: Der Rückschlag.

Der Ball ist gültig zurückgeschlagen, wenn er frei über die Leine hinweg ins Gegensefeld geschlagen wird und dort den Boden oder einen Gegner berührt.

Nachschlagen im Gegensefeld über die Leine hinweg sowie Zurückspielen unter der Leine — falls hierbei der Ball im Gegensefeld nicht den Boden berührt — ist gestattet.

Der Ball ist ungültig, wenn er außerhalb des Spielfeldes den Boden berührt. Die Leine darf in keinem Fall berührt werden.

Regel 9: Das Zuspiel.

Der Ball darf in einer Spielfeldhälfte und in einem Spielumgange

nur einmal von demselben Spieler berührt werden;

nur dreimal im ganzen geschlagen werden;

nur einmal mit jedem Schlag den Boden berühren.

Berühren zwei Spieler beim Zuspiel und Rückschlag gleichzeitig den Ball, so gilt das für zwei Schläge.

Ist der Ball beim Zuspielen oder Zurückschlagen über die Grenze des Eigenfeldes hinausgeschlagen, ohne schon den Boden berührt zu haben, so darf er weitergespielt werden. Der Ball kann sowohl einem Mitspieler zugespielt als auch unmittelbar über die Leine ins Gegensefeld geschlagen werden.

Wird ein Spieler von einem Gegner behindert, so ist das ein Fehler und bringt der behinderten Mannschaft einen Vorteil, wenn der Rückschlag dadurch mißlang.

Wird ein Spieler durch Zuschauer oder durch ein Hindernis am Schlag gehindert, so ist das kein Fehler. Der Ball muß vom Gegner neu angegeben werden. Trifft dieser Fall durch eigne Mitspieler ein, so gilt das als Fehler der eignen Mannschaft.

Regel 10: Fehlerhaftes Spiel.

Die durch eine Partei begangenen Fehler bringen der Gegenpartei so viel Vorteile, wie Fehler gemacht wurden. Als Fehler sind anzusehen:

a) Spielvorkommnisse, die als Fehler gelten:

Wenn ein anderer Spieler als der dazu bestimmte den Ball angibt;

wenn der Angeber beim Anspiel nicht mit beiden Füßen hinter der Angabelinie steht;

wenn der Angeber beim Anspiel mit beiden Füßen den Boden verläßt;

wenn der Ball nicht über die Leine fliegt, auch dann, wenn er vom Wind zurückgetrieben wurde; wenn der Ball die Leine oder den Pfosten berührt;

wenn beim Angeben, Zu- und Rückspiel der Daumen gespreizt oder die Faust geöffnet wird; wenn der angegebene oder zurückgespielte Ball die hintere oder seitliche Grenze des Gegensefeldes überfliegt, ohne vordem im Spielfeld den Boden, einen Spieler oder ein andres Hindernis berührt zu haben;

wenn der Ball mehr als einmal den Boden berührt, ohne inzwischen von einem andern Spieler geschlagen zu sein;

wenn der Ball öfter als dreimal auf einer Seite des Spielfeldes geschlagen wird;

wenn der Ball beim Zuspiel oder Rückschlag von einem Spieler zweimal berührt wird;

wenn der Ball mit einem andern Körperteil als Faust oder Unterarm, oder wenn er mit beiden Armen oder Händen gleichzeitig berührt wird; wenn der Ball aus dem Gegensefeld über die Leine ins Eigenfeld zurückgespielt wird.

b) Spielvorkommnisse, die nicht als Fehler gelten:

Fliegt ein vorschriftsmäßig über die Leine gespielter Ball unter der Leine zurück in das eigne Spielfeld, ohne den Boden im Gegensefeld berührt zu haben oder vom Gegner berührt worden zu sein, oder wird der Ball an die Grenze gespielt und fliegt hinauspringend gegen ein Hindernis, so daß in beiden Fällen der Rückschlag unmöglich ist, dann darf der Rückschlagpartei kein Fehler angerechnet werden.

Der Ball muß durch die Partei, die den Schlag ausführte, durch neues Angeben ins Spiel gebracht werden.

Regel 11: Wertung.

Jeder Fehler bringt dem Gegner einen Vorteil und wird mit einem Punkt gewertet.

Der Ball muß von der Mannschaft, die den Fehler machte, neu angegeben werden.

Gewonnen hat die Mannschaft, die während der Spielzeit die meisten Punkte erzielt hat.

Punktgleichheit bedeutet unentschiedenes Spiel.

Regel 12: Die Spielrichter.

Jedes Wettspiel wird von einem Schiedsrichter geleitet, dem zwei Linienrichter zur Seite stehen. Außerdem sind zwei Anstreiber nötig.

a) Der Schiedsrichter.

Der Schiedsrichter überzeugt sich vor dem Spiel von dem regelrechten Zustand des Spielfeldes und der Spielgeräte. Er eröffnet und schließt das Spiel und hat das Recht, es zu unterbrechen und abbrechen. Er wacht über die Innehaltung der Spielregeln und entscheidet alle Fragen selbständig.

Seine Tatsachenentscheidungen sind unanfechtbar. Der Schiedsrichter hat das Recht, einen Spieler wegen rohen Spiels oder ungehörigen Benehmens zu warnen oder sofort auszuschließen.

Der Schiedsrichter hat seinen Stand an einem Endpunkt der Mittellinie. Er muß jeden Vorteil laut bekanntgeben.

b) Die Linienrichter.

Je ein Linienrichter steht an dem Endpunkt der gegenüberliegenden Seitenlinie. Sie geben die über die Grenzlinien totgespielten Bälle bekannt.

c) Die Anstreiber.

Die Anstreiber buchen auf Juraß des Schiedsrichters für beide Mannschaften die gewonnenen Punkte. Die Aufzeichnungen der Anstreiber, vom Schiedsrichter überwacht, sind maßgebend.

d) Das Anzeigen der Spielvorgänge.

Durch einen langgezogenen Pfiff wird Beginn, Schluß oder Unterbrechung des Spieles bekanntgegeben.

Durch einen kurzen Pfiff wird jeder Fehler und Wiederbeginn nach der Unterbrechung angezeigt.

17. Medizinballkampfspiel.

Der Zweck des neuen Spiels ist, einen durchtrainierten stahlharten Körper zu erzielen.

Kampf, aber wuchtigen und unerhörten Kampf bringt das Spiel mit sich, das in keinem Übungsprogramm einer Schutzsportabteilung fehlen sollte! Der einzelne Spieler wird seine schußportliche Einstellung beweisen können, denn trotzdem bei diesem Spiel so gut wie alles erlaubt ist, kann es mit jener Kameradschaft durchgekämpft werden, die den echten Jungbannermann kennzeichnet.

Die Regeln.

1. Die Größe des Spielfeldes ist den Hallenverhältnissen anzupassen.
2. Als Spielball findet ein normaler Medizinball Verwendung.
3. Eine Mannschaft kann aus 5 bis 7 oder 11 Spielern bestehen. (Je nach Hallengröße.)
4. Auf jeder Seite ist (mittels Matte) ein Tor festzulegen, das mindestens 2 Meter innerhalb der hinteren Spielgrenze liegt.
5. Der Sinn des Spieles ist, den Medizinball auf das Tor zu legen, um damit ein „Tor“ zu erzielen.
6. Der Ball, welcher sich auf der Mittellinie befindet, wird vom Schiedsrichter durch Pfiff oder Startkommando freigegeben. Die Mannschaften befinden sich in der Ablaufstellung hinter der Tor- bzw. Auslinie. Durch Laufen versuchen die Mannschaften in den Besitz des Balles zu gelangen.
7. Auf jede nur mögliche Art (Werfen, Stoßen, Tragen, Ricken, Kombinieren) darf der Ball gegen das Tor des Gegners getrieben oder abgewehrt werden. Die Arme sind dabei den Beinen vorzuziehen.

8. Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball auf das Tor des Segners gelegt ist. Der Ball muß beim Auflegen mit irgendeinem Körperteil des Angreifers in Berührung sein.
9. Wird der Ball hinter die Spielgrenze getrieben, dann ist Abwurf bzw. Einwurf zu geben.
10. Der Segner darf nur mit Mitteln, die als fair anerkannt sind, angegriffen oder gehalten werden. Ein Angreifen oder Halten darf nur erfolgen, wenn er am Ball ist.
11. Ist ein Spieler auf unfaire Weise behindert oder gehalten worden, dann erhält die geschädigte Partei einen Freiwurf. Der Segner hat 4 Meter Abstand zu halten.
12. Fällt ein Spieler durch wiederholt unfaires Spiel auf, dann kann er vom Schiedsrichter so lange vom Felde gewiesen werden, bis die gegnerische Mannschaft ein Tor erzielt hat.

18. Spielorganisation.

Mit der Spielorganisation geht Hand in Hand die Berichterstattung und Schiedsrichter-Ausbildung. Mit der sofortigen Uebersendung des Resultats muß auch der Bericht abgehen. Ein Spielbericht enthält:

1. Wie die Mannschaften gespielt haben,
2. ihr technisches Können,
3. ihr Betragen,
4. den Gesamteindruck.

Ermahnungen muß der Bericht enthalten, doch nie in verleßender Art, unparteiisch muß geschrieben werden. Jede Mannschaft muß gleichmäßig behandelt werden. Also nicht über eine Mannschaft viel und von der andern wenig sagen.

Der Bericht ist mit Tinte zu schreiben. Der Bogen wird nur einseitig benutzt, zwischen den Zeilen muß Platz zur Korrektur sein, ein ziemlich großer Rand ist unbedingt erforderlich. In der Kürze liegt die Würzel!

Zur Hebung des Sports dient auch die Vorschau von Spielen und sportlichen Festen. Nur in großen

Jügen das Wertvollste des Festes andeuten ist eine wirkungsvolle Propaganda. Fordert die Redakteure zum Referat auf und besichtigt Druckereien. Benutzt möglichst alle Zeitungen, aber vor allem erst die Gau-Beilage, in der immer etwas über den Stand der Bewegung zu stehen hat.

Beispiel: Am 31. 5. beginnt um 10 Uhr das Handballspiel der besten Mannschaft unsers Gaues am Weidenweg, Vorstadt gegen Neustadt. Guter Sport ist zu erwarten, daher ist ein Besuch lohnend.

Beispiel für eine Kritik.

Punkt 10 Uhr begann das Spiel. Man war enttäuscht! Beide Mannschaften haben früher Besseres geboten. Vorstadt als Sieger spielte etwas flotter. Der rechte Flügel, Läufer und Sturm, verjagte. Neustadt spielte zerfahren in der Deckung, nur der Innensturm bot gute Leistungen. Etwas ruhiger als Neustadt spielte Vorstadt. Trotzdem ein schnelles und gutes Spiel.

Oder Vorschau: 31. 5. Vorstadt gegen Neustadt 10 Uhr Weidenweg. Es geht um den Meister, beide haben Chancen.

Kritik: Vorstadt gegen Neustadt 5 : 3 (3 : 1). Spiel verteilt, Verfäher auf beiden Seiten.

Um in unsern Gauen oder Kreisen einen geregelten Spielbetrieb zu haben, ist es nötig, daß Kundenspiele stattfinden.

In jedem Gau wird eine Liste der Mannschaften aufgestellt. Wir nehmen an, die Liste enthält 42 Mannschaften. So können wir also 3 Klassen zu acht und 2 Klassen zu neun Mannschaften einteilen. Durch die großen Entfernungen der Mannschaften empfiehlt sich aber besser eine Kreiseinteilung. Das heißt, jeder Gau, der jedoch schon sowieso in Kreise eingeteilt ist, behält die Einteilung bei, also spielt jeder Kreis seine Spiele ab und stellt dadurch den Kreismeister fest. Zu beachten ist aber dabei folgendes: Jeder Kreis muß mit der 1. Serie im November und mit der 2. Serie im Februar/März fertig sein. Dadurch hat jede Mannschaft Zeit, sie kann auch Freundschaftsspiele aus-

tragen. Ist beim Kreismeister in zwei Serien gespielt worden, so wird beim Gaumeister zweckmäßiger nur mit einer Serie gespielt. Also muß jede Mannschaft ausscheiden, die verloren hat. Bis Ende März ist dann der Gaumeister festgestellt.

Reichsbanner-Schutzsportabteilung.

Karstein, den 21. 7. 1929.

Spielformular

für das Wettspiel Althorst gegen Kornstadt.

Bauende Partei: Althorst.

Schiedsrichter: Müller (Ortsverein Karstein).

Spielbeginn: 10.15 Uhr.

Stand des Spiels:

Zur Halbzeit: 2 : 1 für Kornstadt.

Am Schluß: 4 : 2 für Kornstadt.

Unterschrift der Spielführer:

für Kornstadt Willi Weiße.

für Althorst Erwin Holz.

Angaben bestätigt
Müller (Karstein),
Schiedsrichter.

Bericht umseitig!

Rückseite des Formulars.

Namen der Spieler.

Mannschaft Althorst: Mannschaft Kornstadt:
Willi Lehmann Ernst Meyer
Gustav Hentschel usw. Willi Weiße usw.

Spielbericht.

Am Sonntag trafen sich 10.15 Uhr auf dem Karsteiner Platz obensiehende Mannschaften zum fälligen Wettspiel. Beide Mannschaften spielten in der ersten Zeit etwas aufgeregter, da es sich um die führende Mannschaft handelte und beide die Kreismeisterschaft erspielen wollten. Kornstadt gelang es, kurz nach Anwurf ein Tor zu erzielen. Die einsetzende Freude benutzte Althorst, um eifriger am Ball zu sein, und damit den Aus-

gleich zu erzielen. Dann setzte sich das bessere Stellungsspiel der Kornstädter Kameraden durch und sie konnten bis zur Halbzeit noch ein Tor vorlegen. Nach der Halbzeit machten beide Mannschaften einen ermüdeten Eindruck. Das Spiel wogte hin und her, und keine der Mannschaften konnte in der ersten Zeit zum Erfolg kommen. Im letzten Viertel des Spiels ließ Althorst bedenklich nach und Kornstadt nutzte die Schwäche des Gegners aus, um kurz hintereinander zwei Tore einzusenden. Die Althorster Kameraden verloren aber den Mut nicht, stürmten mit doppelter Energie, die leider nur von einem Tor gekrönt wurde. Auf beiden Seiten wurde schnelles Stellungsspiel mit guter Ballbehandlung vorgeführt. Der Schiedsrichter hatte beide Mannschaften in der Hand und übte sein Amt zur vollen Zufriedenheit aus.

Müller (Karstein). Willi Weiße (Kornstadt).
Erwin Holz (Althorst).

Der Schiedsrichter.

Bei allen Spielen, sei es Handball, Völkerball oder Faust- und Medizinballkampfsport, ist der Schiedsrichter der verantwortliche Leiter auf dem Spielfeld. Er hat darauf zu achten, daß sämtliche Regelverstöße geahndet werden, und daß sich das Spiel in den erlaubten Bahnen entwickelt und abwickelt. Zu Beginn des Spieles ruft er beide Mannschaften in die Mitte des Spielfeldes zusammen, läßt sie 7 Schritt auseinander mit Frontstellung gegenüber. Führer auf dem rechten Flügel, antreten. Auf das Wort „Begrüßung“ treten die Führer vor und reichen sich in aufrechter Haltung die Hände und bringen auf die Republik einen Frei-Heil-Auf aus (beide Mannschaften gemeinsam). Auf das Wort „Aufstellung“ nehmen die Mannschaften ihren Platz ein. Nach beendigtem Spiel ruft der Leiter „Schlußaufstellung“. Wiederum treten die Mannschaften auf gegenüber, die Führer wieder auf dem rechten Flügel. Der Schiedsrichter gibt darauf das Ergebnis bekannt, beide Spielführer reichen sich die Hände und der Siegende fordert seine Mannschaft auf, dem Gegner den Gruß



mit einem einfachen „Frei Heil!“ auszubringen. Der Unterlegene antwortet mit einem „Frei Heil!“, worauf der Siegende dem Schiedsrichter den Dank beider Mannschaften wiederum in einem einfachen „Frei Heil!“ ausbringt. Die äußere Form des Antretens und die Beendigung des Spieles ist unbedingt von allen Mannschaften durchzuführen. Pflicht des Schiedsrichters ist es, darauf zu achten, daß diese Form gewahrt wird.

Bevor die Spieler zum Wettspiel antreten, ist es angebracht, daß sich der Schiedsrichter über die Kleidung (Hakenschuhe, Ringe und Armbänder) orientiert und bereits im Umkleideraum derartige Sachen ablegen läßt. Beim Spiel selbst hat der Schiedsrichter die alleinige Entscheidung. Er hat sich unter keinen Umständen von irgend jemand, sei es ein zuschauender Funktionär oder sei es ein Spieler, beeinflussen zu lassen. Die Entscheidungen sind von beiden Mannschaften während des Spieles unanfechtbar. Das Widerrufen einer Entscheidung bringt dem Schiedsrichter Mißtrauen beider Mannschaften ein. Selbst eine Fehlentscheidung ist von den Mannschaften auszuführen. Besonderes Augenmerk muß der Schiedsrichter darauf legen, daß die Spieler sich während des Spieles und auch nachher im Umkleideraum ruhig verhalten und lautes Rufen möglichst unterlassen und sich nötigenfalls mit dem Spielführer in Verbindung setzen.

Jeder Schiedsrichter muß von einem dazu bestimmten Kameraden vorher theoretisch und praktisch geprüft sein. Bei der theoretischen Prüfung ist Wert darauf zu legen, daß die genauen Regelkenntnisse vorhanden sind. Wir bringen hier eine Auswahl von Fragen, die ein Schiedsrichter unter allen Umständen beantworten muß.

1. Wie groß ist das Spielfeld?
2. Wie ist ein Spielfeld in den Mäßen aufzubauen?
3. Welchen Umfang hat der Ball und wie schwer ist er?
4. Wie groß muß eine spielfähige Mannschaft sein?
5. An welcher Stelle erfolgt der Freiwurf, und wie ist er auszuführen?
6. Welchen Vorteil hat die Mannschaft, für die ein Freiwurf ausgeführt wird?

7. Einem Spieler wird der Ball an den Körper geworfen, die Gegenpartei greift den Ball auf, wie ist dabei zu entscheiden?

Ähnliche Fragen sind von Seiten der Gauportleiter dem Schiedsrichter vorzulegen und müssen einwandfrei schriftlich beantwortet werden. Man legt bei der theoretischen Prüfung Wert darauf, daß eine Begründung der Entscheidung aufgeschrieben wird, da bei einer Ja- oder Nein-Antwort größtenteils ein Nieten eintritt. Hinterher muß aber jeder Schiedsrichter praktisch geprüft werden. Dabei achte man besonders auf das Auftreten der Kameraden bei Spielbeginn und auch nachher während des Spieles, da durch das Auftreten viel für den Spielverlauf abhängt. Die theoretische Prüfung kann durch eine Halbpraxis bedeutend vertieft werden, indem man an Hand eines selbst aufgebauten kleinen Spielfeldes (Metermaße als Zentimeter) viel Situationen durchsprechen kann, die im Laufe des Spieles passieren. Dabei empfiehlt es sich, bei einer praktischen Prüfung sämtliche Prüflinge hinzuzuziehen und spätestens drei Tage später das ganze Spiel auf dem Muster durchzugehen und dabei sämtliche Fehler des geprüften Schiedsrichters zu erläutern und zu erklären.

Durch Abteilung Vereinsbedarf zu beziehen.

Natürlich muß auch bei den Regel-Erläuterungen der Filmstreifen „Der Schiedsrichter im Handballspiel“ (Abteilung Vereinsbedarf, 5 Mk. inkl. Rededispotion) vorgeführt werden.

20. Schutzsport-Veranstaltungen.

Einleitung.

Zur Ausgestaltung republikanischer Feste und Rundgebungen sollen die Schutzsportler durch sportliche Darbietungen beitragen und der Oeffentlichkeit beweisen, daß im Reichsbanner neben der geistigen Schulung auch die körperliche Erleichterung gepflegt wird.

Im allgemeinen soll es vermieden werden, öffentliche sportliche Veranstaltungen über den Rahmen des Reichsbanners hinaus auszudehnen. Wo es doch geschieht,

darf nur eine Zusammenarbeit mit republikanischen Sport- und Jugendorganisationen erfolgen.

Ferner ist besonders die Anordnung des Bundesvorstandes (siehe „Wegweiser“ Seite 34) zu beachten:

„Hauptsächlich für die Jungmannschaften kommen Leibesübungen in Frage, die allerdings zu einem programmäßigen Sport nicht ausarten dürfen. Sportsport, wie Turnspiele, Schlagball, Faustball, Laufen, Springen usw., sind zu veranstalten, und dabei ist zu beachten, daß bei den Übungen eine Durchtrainierung der gesamten Körpermuskulatur erfolgt, damit durch Übung von Pünktlichkeit und Disziplin auch unter den schwierigsten Verhältnissen gute Massenbewegungen erfolgen können. Wo Wettbewerbe der Jungmannschaften abgehalten werden, dürfen keine Einzelkonkurrenzen stattfinden. Mannschaftskonkurrenzen, welche den Gemeinschaftsinn fördern, sind dringend zu empfehlen.“

Die Wettkämpfe der Sportsportler werden geführt unter dem Motto:

Einer für alle — alle für einen.

Allen Wettkämpfern ist der Genuß von Alkohol und Nikotin streng untersagt. Zuwiderhandlungen haben Startentziehung zur Folge.

Bestimmungen für Sportsportwettkämpfe.

§ 1.

Die Sportsportwettkämpfe im Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold werden eingeteilt in:

- a) Wettkämpfe, die offen sind nur für die Mitglieder des Reichsbanners Schwarz-Rot-Gold,
- b) Wettkämpfe, die offen sind für Mitglieder des Reichsbanners Schwarz-Rot-Gold und für Mitglieder der republikanischen Turn-, Sport- und Jugendorganisationen.

§ 2.

Die Austragung der Bundesmeisterschaft im Sportsport wird durch Beschluß des Bundesvorstandes und Bundesrates festgesetzt. Die Bundesmeisterschaft muß in jedem Jahre ausgetragen werden und soll möglichst zur Ausgestaltung der Verfallungsfeier dienen.

Der Programmwurf einer Sportsportveranstaltung ist 3 Monate vor dem Termin dem Bundesvorstand zur Genehmigung einzusenden.

Die für die Bundesmeisterschaft notwendigen Ausscheidungskämpfe in den Kreisen bedürfen der Genehmigung des Bundesvorstandes.

§ 3.

Für die Sportsportveranstaltungen können folgende Wettkämpfe ausgeschrieben werden:

1. 100-Meter-Lauf.

Pflicht 17 Sek., je $\frac{1}{10}$ Sek. weniger 2 Punkte.
12 Sek. = 100 Punkte.

2. 400-Meter-Lauf.

Pflicht 1.14 Min., je $\frac{1}{10}$ Sek. weniger $\frac{1}{2}$ Punkt.
54 Sek. = 100 Punkte.

3. 1500-Meter-Lauf.

Pflicht 6.10 Min., je 1 Sek. weniger 1 Punkt.
4.30 Min. = 100 Punkte.

4. Friedrich-Ebert-Stafette (4×100 Meter).

Pflicht 60 Sek., je $\frac{1}{10}$ Sek. weniger 1 Punkt.
50 Sek. = 100 Punkte.

5. Gefallenen-Gedächtnis-Stafette (400, 300, 200, 100 Meter).

Pflicht 2.50 Min., je $\frac{1}{5}$ Sek. weniger 1 Punkt.
2.30 Min. = 100 Punkte.

6. Reichsbanner-Stafette (800, 400, 200, 100 Meter).

Pflicht 4 Min., je $\frac{1}{5}$ Sek. weniger 1 Punkt.
3.80 Min. = 100 Punkte.

7. Weitsprung mit Anlauf.

Pflicht 4 Meter, je 2 Zentimeter weiter 1 Punkt.
6 Meter = 100 Punkte.

8. Hochsprung mit Anlauf.

Pflicht 1.10 Meter, je 1 Zentimeter höher 2 Punkte.
1.60 Meter = 100 Punkte.

9. Kugelstoßen (5 Kilo).

Pflicht 5 Meter, je 6 Zentimeter weiter 1 Punkt.
11 Meter = 100 Punkte.

10. 100-Meter-Hindernislauf (siehe § 4).

Pflicht 22 Sek., je $\frac{1}{10}$ Sek. weniger 2 Punkte.
17 Sek. = 100 Punkte.

**DAS DEUTSCHE REICH IST EINE REPUBLIK
DIE STAATSGEWALT GEHT VOM VOLKE AUS**

Urkunde

Raufbromelflügelw. Wurfball

Berlin

11. August 1929

1. Vereinemannschaft Lohma

Diese Urkunde möge dem Inhaber ein Ansporn sein, sich weiter in den Dienst des Reichsbanners Schwarz-Rot-Gold zu stellen, dessen Wirken geleitet wird von dem Willen: Des Volkes Wohl ist unsrer Arbeit Ziel



Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold

Der Bundesvorstand:

Gau

Ortsgruppe

o. *Hörning*

o. *Schmidt*

o. *Goffmann*

11. 1500-Meter-Mannschaftslauf (siehe § 4).

Eine Mannschaft vier Rameraden. Pflichtzeit wird nicht vorgeschrieben, sondern die zuerst geschlossen einlaufende Mannschaft erhält 100 Punkte. Jede weitere geschlossen einlaufende Mannschaft 5 Punkte weniger, z. B. die 2. = 95 Punkte, 3. = 90 Punkte usw. Bei nicht geschlossen einlaufenden Mannschaften wird der letzte Mann der Mannschaft gewertet.

12. 4×100-Meter-Eilbotenlauf (siehe § 4).

Pflicht 80 Sek., je $\frac{1}{10}$ Sek. weniger 1 Punkt. 20 Sek. = 100 Punkte.

13. Keulenweitwurf mit Anlauf (siehe § 4).

Pflicht 30 Meter, je 15 Zentimeter weiter 1 Punkt. 45 Meter = 100 Punkte.

14. Keulenzielwurf mit Aufknien eines Beines (siehe § 4).

Pflicht drei Würfe auf eine Entfernung von 20 Meter in einen Kreis von 2,50 Meter Durchmesser. Ein Treffer 200 Punkte, für je 2 Zentimeter außerhalb des Kreises 1 Punkt weniger. 4 Meter außerhalb des Kreises also 0 Punkte. Jeder Teilnehmer hat die Würfe sofort hintereinander auszuführen.

15. Eil- und Gepäckmärsche.

Nur die Formation wird gewertet, die in möglichst geschlossenem Zuge ankommt. Kürzeste Marschleistung 100 Punkte. Jede Minute mehr ein Punkt weniger. Für jeden fehlenden Rameraden auch ein Punkt weniger. Mehr als 25 Prozent der Formation darf nicht fehlen.

16. Medizinballweitwerfen.

Pflicht 5 Meter, je 6 Zentimeter weiter = 1 Punkt. 11 Meter = 100 Punkte.

Das kommen die Pflichtfreiübungen, die bei keiner Sportsportveranstaltung fehlen dürfen.

Die Gaujugendleiter müssen die Freiübungen ausarbeiten und dieselben mindestens 6 Monate vor der Gauemeisterschaft den Jugendabteilungen zustellen.

Zur Bundesmeisterschaft muß der Bundesjugendleiter die Pflichtfreiübungen den Gaujugendleitern mindestens $\frac{1}{2}$ Jahr vorher bekanntgeben.

An den Freiübungen müssen sich sämtliche Wettkämpfer beteiligen, andernfalls kann Startverbot erfolgen.

Es ist freigestellt, die Veranstaltungen durch Fahnen-schwingen, humoristische Stafetten u. a. weiter auszugestalten.

§ 4.

Kleidung und Ausführung.

Wettkämpfe 1 bis 9 und 16 werden in Sportkleidung (Leichtathleten) ausgeführt.

Wettkämpfe 10 bis 15 werden nicht in der Kleidung der Leichtathleten, sondern in der von jedem Gau für ihre Schutzsportler vorgeschriebenen Kleidung ausgeführt.

Wettkampf 10:

100-Meter-Hindernislauf.

Drei Hürden, je 80 Zentimeter hoch, bilden die Hindernisse.

Wettkampf 11:

1500-Meter-Mannschaftslauf.

Die Kürze der Laufzeit einer geschlossenen Mannschaft ergibt die Reihenfolge des Ranges (§ 3), z. B. eine Mannschaft von vier Mann geht auf ein Zeichen gleichzeitig vom Start ab. Ohne Rücksicht darauf, wann der Erste, Zweite oder Dritte durch das Ziel geht, wird der Letzte der Mannschaft gewertet.

Hierdurch soll der notwendige Geist der Solidarität zum Ausdruck kommen.

Es kann im Ernstfall möglich sein, daß einer von der Mannschaft durch irgendwelche Umstände auf die Hilfsbereitschaft seiner Kameraden angewiesen ist und dadurch die Schnelligkeit vermindert wird. Es ist daher die Aufgabe der Mannschaft, in der kürzesten Zeit geschlossen durch das Ziel zu kommen.

Wettkampf 12:

4×100-Meter-Eilbotenlauf.

Dieser Eilbotenlauf wird von den Teilnehmern nicht nur in der vorgeschriebenen Kleidung ausgeführt, sondern jeder Teilnehmer bekommt zur Belastung noch einen normalen turnerischen Eisenstab und einen Rucksack, in

dem sich ein Sandsack im Gewicht von 5 Kilo befindet.

Die Schulung zum Nachrichten- oder Verbindungsdienst soll in diesem Eilbotenlauf ihren Ausdruck finden.

Wettkampf 13:

Keulenweitwurf mit Anlauf.

Die Sportkeule ist aus Hartholz, 34 Zentimeter lang, unten 6,5 Zentimeter, oben 3,5 Zentimeter im Durchmesser, trägt am untern Ende einen 30 Millimeter breiten Eisenring und wiegt 750 Gramm. Geworfen wird mit Anlauf von der Mallinie aus.

Wettkampf 14:

Keulenzielwurf mit Ausknien eines Beines.

Gerät wie Wettkampf 13 — Bedingungen § 3.

Wettkampf 15:

Eil- und Gepäckmärsche.

Man unterscheidet Eil- und Gepäckmärsche, die von Gruppen, Zügen und Kameradschaften auf genau vorgeschriebenen Wegen bei hauptsächlichster Benutzung von Wald- und Feldwegen ausgeführt werden. Sie stellen hohe Ansprüche an die Formation und dienen dem Verantwortungsbewußtsein aller Teilnehmer. Vorbedingung: Marschieren im Gelände gleichmäßig lange Schritte, Oberkörper aufrecht, Arme locker und gutes regelmäßiges Ein- und Ausatmen. Gutes Schuhwerk, weiche Strümpfe und eifriges Training sind Vorbedingung für die Teilnahme. Die Marschstreken sind mit Sanitätären zu besetzen. Märsche von 10, 20 und 30 Kilometer sind empfehlenswert, die mit oder ohne Gepäck durchgeführt werden. Als Gepäck ist der Tornister mit 5, 10 und 15 Kilogramm schwerem Sandsack zu benutzen.

Zur Erzielung gleichwertiger Leistungen ist es erforderlich, daß die Formationen denselben Weg marschieren mit einigen Minuten Abstand. Marschiert wird in Gruppenformation. Infolge Verkehrs- und sonstigen Hindernissen kann in Doppelreihen bis zur Ueberwindung der Schwierigkeiten marschiert werden. Danach wird sofort in Gruppenformation weitermarschiert. Laufen ist verboten. Das Gepäck wird

vor und nach vollbrachtem Wettkampf geprüft. Auf der Strecke sind Kontrollstellen einzurichten, die den Teilnehmern unbekannt sind.

Wettkampf 16:

Medizinballweitwerfen.

Der Wurf erfolgt aus dem Stande, leichte Seitgrätschstellung. Der Ball wird mit beiden Händen seitwärts gefaßt, über den Kopf geführt und mit einem kräftigen Ruck nach vorn geworfen, ohne zu springen. Gestattet sind 3 Würfe, von denen der beste gilt.

§ 5.

Die Wettbewerbe dürfen nur als Mannschaftskonkurrenzen abgehalten werden. Wert muß darauf gelegt werden, daß jeder Teilnehmer einen Sprung, einen Lauf und einen Wurf ausübt. So ist also jeder Kamerad in diesen drei Sportarten ausgebildet und wird dadurch eine bessere Durchbildung des Gesamtkörpers ermöglicht.

Es muß das Bestreben eines jeden Jugendführers sein, möglichst vielen Kameraden die Teilnahme an den Wettkämpfen zu ermöglichen.

„Massensport“ treiben ist der Sinn unsrer Leibesübungen als Schulsport.

§ 6.

Verboten ist jeder Wettkampf um Geldpreise.

Erlaubt ist jeder Wettkampf um Schulsportbanner für die siegende Mannschaft.

Die Verabreichung von Urkunden (Diplomen) ist gestattet.

§ 7.

Altersklassen.

Die in § 3 vorgeschriebenen Wettkämpfe gelten für Jugendkameraden bis zum vollendeten 21. Lebensjahr (Klasse A).

Wollen ältere Kameraden an den Wettkämpfen teilnehmen, so sind dieselben einzuteilen in

Alter 21 bis 30 Jahre . . . Klasse B

Alter über 30 Jahre . . . Klasse C.

Für Klasse B und C kommen auch nur Mannschaftskämpfe in Frage.

Es ist den Gauen freigestellt, aus den nach § 3 zugelassenen Wettkämpfen einen Drei- oder Fünfkampf zusammenzustellen.

§ 8.

Abwicklung der Wettkämpfe.

Zur ordnungsmäßigen Abwicklung der Wettkämpfe sind einzusetzen:

- a) Schiedsgericht,
- b) Wettkampfleiter,
- c) Kampfgericht,
- d) Berechnungsausschuß.

§ 9.

Schiedsgericht.

1. Das Schiedsgericht besteht aus drei Mitgliedern.
2. Die drei Schiedsrichter dürfen nicht aus den an den Wettkämpfen beteiligten Abteilungen oder Formationen sein. Es ist zu empfehlen, das Schiedsgericht aus Mitgliedern der republikanischen Turn- und Sportorganisationen zu bilden.
3. Es ist Aufgabe des Schiedsgerichts, bei eintretenden Differenzen an Ort und Stelle auch dann einzuschreiten, wenn es nicht angerufen wird. Außerdem sind bei ihm Beschwerden und Proteste anzubringen. Entscheidungen des Schiedsgerichts sind unanfechtbar.
4. Das Schiedsgericht kann Teilnehmer bzw. Mannschaften von einzelnen Wettkämpfen ausschließen (disqualifizieren) oder ihre Placierung verändern (distanzieren).
5. Proteste müssen am gleichen Tage, an dem die Wettkämpfe stattfanden, und so zeitig abgegeben werden, daß eine etwaige Ortsprüfung noch erfolgen kann. Nach den Wettkämpfen sind Proteste wertlos.

§ 10.

Wettkampfleiter.

Wettkampfleiter ist der jeweils für die Veranstaltung zuständige Kreis-, Gau-, Bundesjugendleiter oder sein Stellvertreter.

Er ist für die programmmäßige Abwicklung, für den Zustand des Platzes, für die Geräte und für rechtzeitiges Ausrufen zum Antreten verantwortlich.

§ 11.

Kampfsgericht.

Zum Kampfsgericht gehören:

- a) für die Läufe: 1 Obmann, 1 Starter, mindestens 2 Startordner, Zierrichter, Zeitnehmer und Bahnrichter,
- b) für Sprünge: 1 Obmann und jedesmalig 2 Kampfrichter,
- c) für Würfe: wie bei den Sprüngen,
- d) der Berechnungsausschuß für die schriftlichen Arbeiten. (Für Zusammenstellung des Kampfsgerichts siehe § 9 Abs. 2.)

§ 12.

Obleute.

Die Obleute übernehmen die Einteilung in ihrer Leistungsart für die Zierrichter, Zeitnehmer und sonstigen Kampfrichter und sind für schnelle Durchführung der Wettkämpfe der Wettkampfleitung verantwortlich.

§ 13.

Start.

1. In allen den Start betreffenden Fragen entscheidet der Starter.
2. Die Startordner sorgen für rechtzeitiges Antreten zu jedem Lauf, übernehmen die Auslosung der Plätze, sorgen für richtige Aufstellung und Kontrolle der Teilnehmer.
3. Die Startplätze sind für jeden Lauf gesondert, in Gegenwart der Teilnehmer auszulosen.
4. Die niedrigste Nummer hat die Innenseite bzw. Innenbahn.
5. Die Läufer nehmen auf Aufforderung des Starters ihre Plätze ein. Der Starter pfeift und das Ziengericht antwortet zum Zeichen der Bereitschaft durch Pfiff.
6. Das Startkommando lautet: „Auf die Plätze! Fertig!“ — und nach einer Pause von mindestens zwei Sekunden erfolgt der Schuß.

7. Ein Fehlstart liegt vor, wenn ein Läufer vor dem Schuß, bei Tieflstart Hände oder Füße, bei Stehendem Start die Füße aus der Startstellung bewegt. Der Start wird wiederholt. Der Schuldige wird verwahrt und mit dem dritten Fehlstart erfolgt Disqualifikation desselben.

8. Teilnehmer, die sich nach dreimaligem Aufruf nicht melden, scheiden aus.

§ 14.

Ziel.

1. Es sind mindestens drei Zierrichter zu stellen, so daß für die drei ersten Plätze mindestens je ein Richter bestimmt ist.
2. Sieger ist, wer mit der Brust zuerst das Zielband berührt oder mit dem ganzen Körper die Ziellinie überschreitet.
3. Zur Kontrolle dient ein an festen Pfosten in Brusthöhe anzubringendes Zielband, das straff gespannt, aber nicht befestigt werden darf. Das Zielband ist von zwei Kameraden zu halten. Bei der geringsten Berührung durch den Sieger muß es losgelassen werden, da sonst Unfälle eintreten können.
4. Die Entscheidung des Zierrichters ist unanfechtbar.
5. Die Teilnehmer haben nicht nach dem Schall, sondern nach dem Rauch des Startschusses anzustoppen.

§ 15.

Stafetten.

1. Die Vorschriften des § 13 gelten auch für die Stafetten.
2. In der Gefallenen-Gedächtnis-Stafette läuft nur der Erste (400 Meter) auf abgesteckter Bahn. Genau wie bei den Läufen bis 400 Meter abgesteckte Bahnen gewählt werden, weil sonst bei dem scharfen Tempo Behinderungen unvermeidlich sind, muß das auch für die ersten Stafettenläufer die bis 400 Meter laufen müssen, gelten, bis das Feld sich auseinandergezogen hat. Die nächsten Läufer haben die Berechtigung, die Innenbahn zu benutzen.
3. Der Stabwechsel bei Stafetten auf der Rundbahn muß innerhalb eines Raumes erfolgen, der 10 Meter

vor und 10 Meter hinter der Wechsellinie deutlich abgegrenzt ist. Für genaue Durchführung sind die Bahnrichter verantwortlich. Bei Verstößen erfolgt Distanzierung bzw. Disqualifikation durch das Schiedsgericht.

4. Der Stafettenstab ist 30 Zentimeter lang.

§ 16.

Wahnbeobachtung.

1. Es sind so viel Bahnrichter zu stellen, daß die Kurven sowie bei Stafetten die Stabwechsel beobachtet werden können.
2. Falsches Stabwechseln, Behinderung anderer Läufer sowie Benutzung falscher Bahnen sind ohne Aufforderung sofort dem Schiedsgericht zu melden.

§ 17.

Kampfrichter für Sprung und Wurf.

1. Die Kampfrichter stellen die erreichten Leistungen fest. Ein Kampfrichter ruft auf und überwacht Abwurf bzw. Absprung, ein anderer bezeichnet sofort den Leistungsmesspunkt.
2. Teilnehmer, die sich nach dreimaligem Aufruf nicht melden, scheiden für aufgerufene Übung aus.

§ 18.

Berechnungsausschuß.

1. Zur Berechnung der Wettkampfergebnisse ist die Schaffung eines „Berechnungsausschusses“ nötig.
2. Alle Meldungen über Resultate, die nicht von den Kampfrichtern unterschrieben sind, bleiben unberücksichtigt.
3. Die Kontrolle und Berichtigung der Startkarten, die Registrierung der Resultate zwecks Weitergabe an die Presse, den Gau resp. Bund ist Aufgabe des Berechnungsausschusses.
4. Die Wertungslisten werden von dazu beauftragten „Listensammlern“ ununterbrochen von den Wettkampfläusen bei den Kampfrichtern abgeholt und der Listenkontrollstelle, die sich auf dem Wettkampfl-

platz befindet, übergeben. Von dort werden die Listen durch Beauftragte des Berechnungsausschusses abgeholt.

5. Die Listenkontrollstelle hat die Aufgabe, vor Abgabe an den Berechnungsausschuß die Listen auf die deutliche Ausfüllung zu prüfen. Jede Liste muß die Namen der beiden Kampfrichter erhalten. Nur von der Listenkontrollstelle dürfen fertige Listen abgeholt werden.

§ 19.

Hilfskräfte.

Zur ordnungsmäßigen Abwicklung müssen im Interesse der Teilnehmer und Zuschauer Anrufer bestimmt werden, die auf Unordnung die Konkurrenzen ansagen und die Resultate verkünden. Schnelle und genaue Mitteilung der Resultate ist notwendig, um eine Veranstaltung für die Zuschauer interessant zu halten.

§ 20.

Verhalten auf dem Sportplatz.

Der Aufenthalt ist bei Bahnveranstaltungen den Wettkämpfern nur auf dem vom Veranstalter zugewiesenen Platze gestattet. Personen, die sich im Innenraum befinden, dürfen die Teilnehmer in keiner Weise ernuntern oder beeinflussen. Das Betreten des Innenraumes ist nur den jeweils am Wettkampf direkt beteiligten Kameraden gestattet. Kameraden und Mannschaften, die diesen Bestimmungen zuwiderhandeln, können von der Teilnahme an den Wettkämpfen von der Wettkampfleitung ausgeschlossen werden.

§ 21.

Sprung.

a) Hochsprung mit Anlauf.

1. Der Sprung erfolgt über eine Latte, die auf glatten Zapfen aufliegt. Abstand der Ständer mindestens 3,50 Meter.
2. Die Messung erfolgt von der Mitte der Oberkante der Latte senkrecht bis zum Erdboden.
3. Abwerfen der Latte zählt als Versuch.

4. Berühren der Patte ist gestattet. Bei gleicher Sprunghöhe gilt als der Bessere, wer nicht berührt hat.
5. Jeder Teilnehmer kann einzelne Sprunghöhen nach Belieben auslassen. Als Ergebnis zählt die letzte erreichte Sprunghöhe. Jedem Teilnehmer stehen in jeder Höhe drei Sprünge zu.
6. Hecht- und Ueberchlagsprünge sind nicht gestattet.

b) Weitsprung mit Anlauf.

1. Absprungstelle ist ein 20 Zentimeter starker gewerkter Balken, der in den Erdboden so eingelassen ist, daß seine Oberfläche mit ihm abschneidet.
2. Berühren des Erdbodens hinter dem Balken beim Absprung zählt als Versuch, der nicht gewertet wird.
3. Gemessen wird von der dem Balken am nächsten gelegenen Eindruckstelle auf dem Erdboden, senkrecht auf der der Sprunggrube zugewendeten Balkenkante, auch wenn diese Eindruckstelle durch Rücktreten bzw. Rückfallen, Rückgreifen, Rückspringen und so weiter entstanden ist.
4. Die Oberfläche der Sprunggrube muß genau eben mit dem Sprungbalken liegen. Die Grube ist nach jedem Sprunge wieder zu ebenen.
5. Jedem Teilnehmer stehen drei Sprünge zu.

§ 22.

Wurf und Stoß.

a) Kugelstoßen.

1. Gestoßen wird aus einem Kreise von 2,13 Meter Durchmesser.
2. Das Betreten oder Uebererschreiten des Kreisrandes während und nach dem Stoße macht denselben ungültig. Das gleiche gilt auch, wenn das Berühren des Kreisrandes oder des Bodens mit einem andern Körperteil als den Füßen erfolgt.

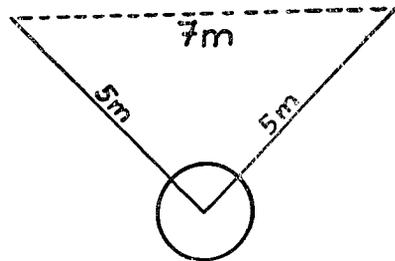
Der Teilnehmer darf den Kreis nach seinem Stoße nur seitlich oder nach hinten verlassen. Hierdurch wird jeder Schein des Uebertretens vermieden.

3. Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, nach dem Stoße die Kugel zu holen.

4. Die Feststellung des Resultats soll so erfolgen, daß von der nächsten, nicht tiefsten Niederfallstelle der Kugel gemessen wird bis zum Kreisrand. Jedoch auf einer Linie, die bis zum Mittelpunkt des Kreises führt.

Nur Stöße, die innerhalb eines vom Kreismittelpunkt in der Stoßrichtung durch deutliche Linien hergestellten Winkels von 90 Grad niederfallen, sind gültig.

Dieser Winkel ist auf folgende Weise leicht herzustellen: Vom Mittelpunkt des Kreises zieht man in der Richtung der beiden Schenkelpunkte eine 5 Meter lange Linie. Diese beiden Schenkelpunkte müssen 7 Meter voneinander entfernt sein. (Siehe Skizze 1.)



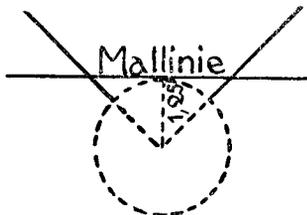
Skizze 1. Messung aus dem Kreise.

b) Keulenwurf und Medizinballwurf. Medizinballweitwerfen.

Pflicht 5 Meter, je 6 Zentimeter weiter = 1 Punkt. 11 Meter = 100 Punkte. Der Wurf erfolgt aus dem Stande, leichte Seitgrätschstellung. Der Ball wird mit beiden Händen seitwärts gefaßt, über den Kopf geführt und mit einem kräftigen Ruck nach vorn geworfen, ohne zu springen. Gestattet sind 3 Würfe, von denen der beste gilt.

1. Geworfen wird von der Mallinie aus.
2. Bei Würfen von der Mallinie aus kann dieselbe Messung erfolgen wie beim Kugelstoßen.

Es braucht nur der Halbmesser des Kreises hinter der Mallinie gesucht zu werden und von ihm aus sind, wie Skizze 1 zeigt, die Schenkel des Winkels anzusetzen. Bei dieser Winkelmessung ist das Ziehen der langen Schenkel durchaus nicht nötig, wenn nur bis zum Kreisrand resp. bis zur Mallinie die Schenkel da sind. Auf diese lege man das Meßband an und der Meßraum ist gefunden. (Skizze 2.) Bei der Messung ist die Lattenstärke mitzumessen.



Skizze 2. Messung von der Mallinie.

3. Es nimmt eine Menge Zeit in Anspruch, wenn beim Wettkampf jeder Wurf und Stoß gemessen werden. Bekanntlich hat jeder Wettkämpfer drei Versuche. Da gibt es ein einfaches Verfahren. Wenn Nr. 1 geworfen hat, wird an der nächsten Niederfallstelle eine Abstecknummer mit der Nr. 1 eingesteckt. Dann werfen Nr. 2, 3, 4 usw. Nach jedem Wurf wird die Nummer des Wettkämpfers an der betreffenden Niederfallstelle eingesteckt. (Die Teilnehmer werden in Riegen eingeteilt und bekommen Nr. 1 usw.) Nachdem die Riege durch ist, wirft wieder Nr. 1. Ist der Wurf weiter als der erste, dann wird die Abstecknummer 1 von der ersten Niederfallstelle weggenommen und an der weiter entfernt liegenden Niederfallstelle eingesteckt. Ist der zweite Wurf näher als der erste, bleibt die Abstecknummer stecken, weil doch der beste Wurf gemessen wird. Genau so wird bei dem dritten Wurf verfahren. Haben alle Wettkämpfer drei Versuche gemacht, dann erst wird gemessen. Die Art der Messung erspart viel Zeit und muß überall durchgeführt werden.

Wie organisiere ich ein Sportfest?

Tadellose Vorbereitung.

Der friedliche Wettkampf auf dem Sportplatz soll Abwechslung in den sportlichen Betrieb bringen und der Öffentlichkeit zeigen, daß das Reichsbanner auch die Körperausbildung pflegt und Leute zu erziehen versteht, die ihren Mann stehen.

Wie ziehe ich nun so ein Sportfest auf? Wie oft sind große sportliche, auf starken Publikumerfolg rechnende Veranstaltungen mit Organisationsfehlern behaftet, die, wie man doch annehmen müßte, endlich einmal wegfallen sollten. Daß sie immer wiederkehren, beweist, daß zur Organisation eines Sportfestes eine gute Portion Arbeit und ein gewisses Organisations-talent gehören. Will unser Schutzsport also durch den Sport für das Ansehen des Reichsbanners werben, so muß auch das kleinste Sportfest tadellos vorbereitet sein. Mit jugkräftigen Kanonen können und wollen wir nicht dienen; denn schließlich treiben wir nicht Leibesübungen, um Kanonenleistungen zu vollbringen, sondern um den körperlichen Ausbildungsstand unserer jungen Mitglieder zu heben. Steigert sich mit der Zeit bei der Masse unserer Mitglieder die Durchschnittskurve, dann sind wir auf dem richtigen Wege, auf dem wir weitermarschieren sollen.

Die Ausschreibung.

Das Fest wird durch die Ausschreibung bekanntgemacht. Die Ausschreibung soll so gehalten sein, daß sie in klarer Uebersicht die einzelnen Konkurrenzen enthält, die zum Austrag gelangen sollen. Außerdem sollte jede Ausschreibung Wettbewerbe für Mitglieder enthalten, die noch nie in einem Sportfest gestartet haben. Man teilt also hierdurch gleich das Fest in Leistungsklassen ein und vermeidet, daß körperlich weniger tüchtige Mitglieder dem Fest fernbleiben. Auch für ältere Mitglieder sollen einzelne Wettbewerbe reserviert werden. Das Ziel jedes Sportfestes soll immer bleiben, die Ausbildung auf eine möglichst breite Grundlage zu stellen. Schreiben wir

also beispielsweise kleine Staffelläufe für große Einheiten und große Staffelläufe für kleine Einheiten aus. Durch diese Anordnung sind die einzelnen Formationen gezwungen, möglichst viel Mitglieder zum Ueben heranzuziehen.

Als zweiten Punkt soll die Ausschreibung allgemeine Bestimmungen enthalten, die nachstehende Fragen beantworten sollen:

1. Wo findet das Fest statt? 2. Wie lang ist die Bahn, die zur Verfügung steht, und wie ist sie beschaffen? (Asche, Grasboden, erhöhte Kurven oder nicht.) 3. Welche Konkurrenzen werden auf abgesteckter Bahn gelaufen? 4. Nach welchen Bestimmungen wird das Fest veranstaltet? 5. Termin zum Einreichen der Meldungen.

Zu Punkt 5 empfehlen wir folgendes Hilfsmittel, welches sich in der Praxis schon ausgezeichnet bewährt hat: Beim Einreichen der Meldungen ist für jede Konkurrenz ein besonderes Quartblatt zu verwenden. Habe ich also, um ein Beispiel zu nennen, 100-, 200-Meter-Lauf und Kugelstoßen, so sind drei Quartblätter einzureichen. Jedes Blatt trägt die Ueberschrift der Konkurrenz. Meldet also Hermann Müller die Kameradschaft X für alle drei Konkurrenzen, so hätte der Sportwart der Kameradschaft nicht zu schreiben: H. Müller meldet zum 100-, 200-Meter-Lauf und zum Kugelstoßen, sondern er hätte vielmehr drei Blätter, die alle mit dem betreffenden Rennwort zu versehen sind, einzureichen. Unter dem Rennwort, sagen wir also 100 Meter, steht dann Hermann Müller, Hans Schwarz usw. Neben diesen Meldungen muß dann allerdings noch eine unnumerierte Liste aller Teilnehmer eingereicht werden. Diese Liste wird dann später vom Veranstalter durchnummeriert, um die Startnummer zu erhalten. Ist dieses Verfahren auf der einen Seite auch mit etwas mehr Arbeit verbunden, so bringt es für den Bearbeiter des Programms eine ganz wesentliche Arbeitsentlastung, die nur zu begrüßen ist, wenn man weiß, was auf den Veranstalter eines Sportfestes alles einströmt.

Nachstehend das Muster einer Ausschreibung:

Magdeburg, den

Ausschreibung

zu dem am 18. 9. 1930 stattfindenden leichtathletischen Sportfest des Reichsbanners Schwarz-Rot-Gold, Ortsgruppe

Es kommen nachstehende Konkurrenzen zum Austrag:

1. Laufkonkurrenzen: 100-Meter-Lauf, offen für alle. 100-Meter-Lauf, offen für Mitglieder, die noch nie in einem Sportfest gestartet haben. 100-Meter-Lauf, offen für Mitglieder über 32 Jahre. 100-Meter-Lauf für Jugendliche. 1000-Meter-Lauf, offen für alle. 5000-Meter-Mannschaftsläufen, offen für Kameradschaften.

2. Staffellokonkurrenzen: 4×100-Meter-Staffel, offen für Ortsgruppen. 10×1-Bahnrundern-Staffel, offen für Kameradschaftsmannschaften.

3. Sprungkonkurrenzen: Weitsprung: a) offen für alle; b) offen für Jugendliche. Hochsprung, offen für alle.

Allgemeine Bestimmungen.

1. Die Wettkämpfe finden auf dem Sportplatz in der Straße statt.

2. Die Laufbahn ist eine Aschenbahn von 330 Meter Länge mit erhöhten Kurven.

3. Die Staffeln, mit Ausnahme der 10×1-Bahnrundern-Staffel, und die Laufkonkurrenzen von 100 bis 1000 Meter werden auf abgesteckten Bahnen gelaufen.

4. Die Wettbewerbe werden nach den Bestimmungen unserer „Anweisung für Ausbildung, Jugend und Schuttsport“ ausgetragen.

5. Die Meldungen sind der Jungbanner-Leitung Magdeburg zum einzureichen. Für jede Konkurrenz ist ein besonderes Quartblatt zu verwenden. Das Quartblatt muß in der obern linken Ecke das Rennwort der Konkurrenz tragen. Außerdem hat jede meldende Einheit eine unnumerierte Teilnehmerliste einzureichen.

Die Kleinarbeit für das Sportfest.

Ist diese Ausschreibung dann heraus, beginnt die Kleinarbeit. Was ist da alles zu bedenken?

1. In welcher Verfassung befindet sich der Sportplatz? Die Bahn ist auf alle Fälle noch einmal zu vermessen. Die Wechsel für die Staffeln sind festzulegen. Die Sprunglöcher sind evtl. mit Sand nachzufüllen.

2. Was wird an Geräten benötigt? Ist ein Bahnkreider mit der dazu gehörigen Kreide vorhanden? Wer bringt den Sportplatz in Ordnung? Sind Hochsprunglaten vorhanden? Stehen Bandmaße zur Verfügung? Stehen genug Stoppuhren zur Verfügung? Ist eine Startpistole mit Munition verfügbar? Ist ein Zielband vorhanden? Sind genügend Staffelfläbe vorhanden? Sind Tafeln zur Bezeichnung der Ruggelstöße angefertigt? Sind die Sportgeräte selbst vorhanden und in Ordnung? Ist ein Sprechrichter zum Ansagen der Wettbewerbe verfügbar? Müssen Startnummern beschafft werden?

3. Allgemeines. Wer wird eingeladen? (Einladungen sind zu schreiben und abzuschicken.) Sind die Eintrittskarten gedruckt und vertrieben? Wenn Musik verfügbar, ist sie bestellt? Ist die Presse orientiert worden? Ist das Schiedsgericht zusammengestellt und benachrichtigt? Sind die Kampfs- und Bahnrichter bestellt? Ist ein Protokollführer bestellt worden? Sind die Zuschauerplätze in Ordnung? Wo sollen die eingeladenen Personen und wo soll die Presse sitzen? Wie teile ich die Plätze der Teilnehmer ein, die in Sportbekleidung nicht unter den Zuschauern sitzen dürfen?

Es ist sehr zu empfehlen, sich diese Fragen einmal schriftlich zu stellen, um sie dann nach Prüfung durchzustreichen, damit es nicht vorkommt, daß die Päufer in den Startlöchern sitzen und die Zielrichter und der sportliche Leiter im Schweiß ihres Angesichts ein Zielband suchen, welches dann auch in Gestalt einer Mullbinde herangeschafft wird. Ein anderer

Fall: Beide Handballmannschaften stehen; die Hauptsache aber fehlt, nämlich der Ball! Solche peinlichen Situationen erspart man sich durch die Aufstellung eines Verzeichnisses.

Aufstellung des Programms.

Inzwischen sind die Meldungen eingegangen, aus denen zu ersehen ist, wieviel Teilnehmer erscheinen werden. Ich nehme nun also die unnummerierte Liste und nummeriere sie durch; damit hat gleich jeder Teilnehmer seine Startnummer erhalten. Gleichzeitig ist auch zu übersehen, ob Vorkämpfe (Ausscheidungskämpfe) notwendig sind. Sind also Vorkämpfe notwendig, dann müßten Vorläufe eingeteilt werden. Hierbei ist darauf zu achten, daß niemals die guten Päufer in einen Vorlauf kommen. Man schaltet durch diese Maßnahme den eigentlichen Kampf aus und verlegt ihn in den Endkampf. Die Ausscheidungskämpfe hält man am besten in den Vormittagsstunden ohne Zuschauer ab. Die Teilnehmer haben dann noch Gelegenheit, vor den Endkämpfen etwas zu ruhen. Außerdem gewinnt man noch Zeit, den Sportplatz zu den Endkämpfen neu herzurichten, das heißt zu walzen, die Kreidestriche nachzuziehen, die Sprunglöcher aufzulockern usw. Ist bei der Aufstellung des Vorkampfsprogramms nur nach Zweckmäßigkeit zu verfahren, so ist in das Hauptprogramm unter allen Umständen Abwechslung hineinzubringen. Lauf, Staffellauf, Sprungkonkurrenzen sollen miteinander abwechseln, um bei den Zuschauern keine Müdigkeit aufkommen zu lassen. Humoristische Einlagen oder auch irgendwelche Vorführungen, die sich leicht einfügen lassen. Gut eignen sich auch einige Boxkämpfe. Humoristische Staffeln, die durchaus einen sportlichen Reiz haben, eignen sich hervorragend, um die Zuschauer in Spannung zu halten. Die Staffeln lassen sich sehr vielseitig zusammenstellen. Der Phantasie sind hier keine Schranken gesetzt. So kann man beispielsweise Paarläufen (mit zusammengebundenen rechten oder linken Beinen), Sackhüpfen, Durchkriechen von Tonnen, Aus- und Ankleiden, Schubkarrefahren usw.

zu einer Staffel zusammenstellen. Der Findigkeit des Veranstalters muß es natürlich überlassen bleiben, recht nette Sachen zu bringen.

Ebenso eignen sich Jiu-Jitsu-Vorführungen und Handballspiele als Einlagen. Zweckmäßig bringt man diese Vorführungen nach etwas schwachen Konkurrenzen. Die einzelnen Darbietungen sollen im Programm so eingefügt sein, daß sie zum Schlusse hin eine Steigerung erfahren. Den Schluß stelle man so auf, daß das Sprichwort recht behält: „Ende gut, alles gut!“ Gelingt das, dann hat man Publikum und Presse auf seiner Seite. Im Druck ist das Programm recht übersichtlich zu gestalten. Es ist jetzt üblich geworden, für die einzelnen Wettbewerbe eine bestimmte Uhrzeit festzusetzen. Mit dieser Zeiteinteilung sind aber die schlechtesten Erfahrungen gemacht worden. Die Zeit kann in den seltensten Fällen genau errechnet werden. Bei der Abwicklung des Festes hinkt man dann entweder nach oder eilt schon voraus. Die Unpünktlichkeit würde aber gerade bei Reichsbannersportfesten einen sehr schlechten Eindruck machen.

Beschaffung der Preise.

Der Veranstalter eines Sportfestes muß auch, um die Unkosten zu decken, eine kleine kaufmännische Ader haben. Allgemein werden sich die Unkosten auf den Programmdruck beschränken lassen. Es ist auch gar nicht notwendig, daß pompöse Programme gedruckt werden. Einfach und fein sei die Fassung. Durch Werbung von Inseraten lassen sich auch hier die Unkosten decken. Die Eintrittsgelder werden dann zur Beschaffung von Preisen genommen. Hier muß sich der Veranstalter selbstverständlich nach dem ihm zur Verfügung stehenden Gelde richten. Grundsätzlich aber beschafft man keinen Schund. Gerade in den Kleinstädten sieht man in den Uhrenläden den größten Schund. Riesige Pokale werden ausgestellt und auch leider gekauft. Wir müssen die Sucht nach Preisen nie aufkommen lassen. Es ist darum ratsam, keine Drunkpreise, sondern Sportpreise (Handball, Medizinball, wertvolle Sportliteratur usw.) auszusetzen.

Hat man sich für Diplome entschieden, so benutze man das von der Abteilung Vereinsbedarf des Reichsbanners herausgegebene, geschmackvolle Diplom, in denen nur der Name eingesetzt werden braucht, was nach dem Kampfe ja mühelos auf dem Sportplatz mit dem Füllfederhalter zu bewerkstelligen ist. Die Anzahl der Preise richtet sich nach der Anzahl der für die einzelnen Konkurrenzen gemeldeten Teilnehmer. In der Regel setzt man für jede Konkurrenz nicht mehr als drei Preise aus.

Der Tag der Veranstaltung.

Noch einmal wird an Hand des Geräteverzeichnisses nachgeprüft, ob alles zur Stelle ist. Der Platz ist noch einmal zu überprüfen. Die Staffwechsel sind noch einmal nachzuprüfen, um Proteste zu vermeiden, die durch Ueberschreiten der Wechselmarken sehr leicht entstehen können.

Mit der Abwicklung hat man immer die beste Erfahrung gemacht, wenn nur ein Leiter, nämlich der sportliche Leiter, zu bestimmen hatte. Nichts ist schlimmer, als wenn Leute dazwischenreden, die wohl oft Sportfeste gesehen, aber noch kein Fest aufgezogen und daher auch keine Ahnung haben. Sie machen den verantwortlichen Leiter nervös und werfen unter Umständen das ganze Fest um. Also, wie gesagt, nur einer hat zu bestimmen, der sportliche Leiter. Alle Mitarbeiter schauen auf ihn. Auf seinen Wink läßt der Starter starten, auf seinen Wink setzt die Musik ein, wenn eine Lücke im Programm entsteht, auf sein Zeichen setzen die Vorführungen ein oder werden abgebrochen. Nur auf seine Anordnung wird von dem Ansager zu den Konkurrenzen aufgerufen. Nichts geschieht ohne Anordnung des sportlichen Leiters, der mit dem Programm und mit der Uhr in der Hand auf dem Platze steht, um das Tempo der Abwicklung zu beschleunigen oder zu verlangsamen. Nur so klappt ein Sportfest, sei es groß oder klein.

Auf ein besonderes Uebel sei noch besonders hingewiesen. Eine gewisse Langweiligkeit entsteht meistens durch das langsame Erscheinen der Teilnehmer am Start. Hier leisten sich die sogenannten „Kanonen“

— wenn sie sich auch nur einbilden, welche zu sein — ungläubliche Dinge. Sollte dieses Unkraut irgendwo einmal auftreten, dann hilft nur eine energische Tat. Niemals Rücksicht auf Kanonen nehmen! Kommt so ein „Kanönchen“ nach dem Ausruf gemächlichen Schrittes über den Platz geschlendert oder ist nicht beim Kommando in seinem Startloch, dann hilft nur rü c k s i c h t s l o s e r A u s s c h l u ß. Niemand darf sich der sportliche Leiter von diesen „Auchsportsleuten“ imponieren lassen. Wir sind es unserm Ansehen schuldig, daß auf dem Sportplatz Ordnung herrscht. Anfangs ist die Empörung über diese „Rücksichtslosigkeit“ ziemlich groß. Beim nächsten Sportfest aber zeigt sich schon, daß die Kur geholfen und einen durchschlagenden Erfolg erzielt hat.

Doch nun zurück zur Abwicklung. Nach kurzer Beratung mit dem Schiedsgericht beginnt das Fest p ü n k t l i c h. Der Protokollführer hat seine Listen schon so vorbereitet, daß er nach jeder Konkurrenz die vom Kampfgericht angesagten Namen der Sieger und die Ergebnisse eintragen kann. Werden Diplome als Preise gegeben, dann bekommt der Zeichner nach Beendigung jeder Konkurrenz ein Z e t t e l c h e n, welches das Rennwort der Konkurrenz und die richtig geschriebenen Namen der Sieger enthält. Endlich ist noch dafür zu sorgen, daß der I n n e n r a u m f r e i b l e i b t. Kein nichtbeschäftigter Teilnehmer oder Zuschauer hat etwas im Innenraum zu suchen. Zum Schluß kommt die Preisverteilung. Sie soll in würdiger Form stattfinden und dem Fest den rechten Abschluß geben.

Es ist selbstverständlich, daß in den Großstädten mehr erfahrene Männer zur Verfügung stehen. Wir wollen aber nicht nur den Gedanken der Leibesübungen in den Großstädten fördern, sondern wir wollen gerade die kleinsten Ortschaften mit den Freuden der Leibesübungen bekannt machen. Gerade auf dem Lande läßt sich ein Sportfest mit Einladungen an alle Kameradschaften der umliegenden Ortschaften besonders schön aufziehen. Es ist durchaus nicht nötig, daß ein schön gepflegter Sportplatz zur

Verfügung steht. Eine ebene Wiese oder ein nicht zu weiches Feld erfüllen vollständig ihren Zweck. Auf einem schönen Sportplatz lassen sich natürlich bessere Leistungen erzielen. Hüten wir uns von vornherein vor Kanonenkult! Es ist selbstverständlich, daß ein körperlich gut entwickelter Mensch auch bessere Leistungen vollbringt; wenn er sich darauf aber etwas einbildet, dann hat er den Wert der Leibesübungen noch nicht erkannt; denn gerade körperlich schwache Menschen, die von der Natur nicht so günstig gestellt sind, wollen wir durch die Leibesübungen ertüchtigen und für den schweren Lebenskampf erziehen.

21. Wassersport.

Unsre Ortsvereine sollten sich allerorts, wo die geographischen Verhältnisse die Ausübung des Wassersports begünstigen, zunächst um die Zusammenfassung der wassersporttreibenden Kameraden bemühen.

Kein anderer Sportler kann die Farben der Republik so häufig zeigen, als der Reichsbanner-Wassersportler. Ein Boot, ganz gleich welcher Art, ohne Flagge bzw. Wimpel ist kaum denkbar. Für die Reichsbannerkameraden bietet sich hier ein besonders dankbares Feld der Betätigung. Es gilt dabei nicht nur den Farben der Republik auf den heimischen Gewässern Geltung zu verschaffen, sondern darüber hinaus auch die den Einzelsport treibenden Republikaner organisatorisch zu erfassen.

Gemeinsame Fahrten zum Wochenende und das sich vielfach hierbei entwickelnde Lagerleben verbilligt durch seine Voslösung von Gastwirtschaften die kurze Erholungszeit des Werktätigen. Er lernt auf seinen Fahrten als Lagerwanderer die Schönheiten seiner Heimat mit ihren Reizen viel besser kennen als der Serienwanderer, der gezwungen ist, gebahnte Wege zu marschieren.

In der Vorkriegszeit war der Wassersport infolge des verhältnismäßig teuern Bootsmaterials durchweg ein Sport für begüterte Kreise. Heute haben Technik

und Industrie recht brauchbare Wasserfahrzeuge beschaffen, deren Anschaffung auch demjenigen möglich ist, der nicht mit irdischen Gütern gesegnet ist.

Neben der Anschaffung der Boote ist auch die Frage der Unterbringung derselben während der Zeit ihrer Nichtbenutzung eine sehr wichtige. Für leichtere Boote wird es in den meisten Fällen genügen, wenn sie in geschlossenen Schuppen oder Hallen gegen Witterungseinflüsse geschützt untergebracht werden. Bootshäuser mit Bädern, Bequemlichkeiten und behaglichen Aufenthaltsräumen zu schaffen, ist immer eine Frage der verfügbaren Mittel. Segelboote, Motorboote und vielriemige Mannschaftsruderboote (Zollen, Rutter, Barkassen) müssen während der Wassersport Saison an Bootsstegen vertäut werden. Im Winter sind sie an Land am besten in trockenen Bootshäusern, mindestens aber gut eingedeckt auch im Freien unterzubringen.

Jeder Reichsbanner-Wassersportler hat bei Ausübung des Sportes auf sportgerechte Kleidung und noch mehr auf sportliches Benehmen dabei größten Wert zu legen. Er soll gegenüber andern Sporttreibenden vorteilhaft abstechen. Nachdrücklich muß jedoch darauf aufmerksam gemacht werden, daß sich keiner, der Wassersportler werden will, in ein Boot setzt, der des Schwimmens unkundig ist. Er bringt sich und andre dadurch in Gefahr.

Der Kanusport.

Unter allen Wassersportarten hat in der Nachkriegszeit der Kanusport den stärksten Aufschwung genommen, weil man mit verhältnismäßig geringen Geldmitteln in den Besitz eines Kanufahrzeugs kommen kann. Geschickte Hände sind sehr wohl in der Lage, sich ein Boot selbst herzustellen. Insbesondere sind es die sogenannten Scharpi-Boote mit einem flachen Boden, die von den Selbstbauern angefertigt werden. Die serienmäßige Herstellung auf vielen Bootswerften verbilligt die Preise dafür ungemein. Sehr viel stabiler als die Scharpi-Boote sind die sogenannten Klinkerboote, bei denen eine Seitenplanke über die andre gelegt und durch Kupfernieten zusammengehalten werden.

Diese Art der Boote eignet sich auch besonders für Wassersportler, die größern Wert auf eine rein sportliche Betätigung legen. Für ausgesprochene Rennboote wird meist der sogenannte „Karamel-Bau“ angewandt.

Das jüngste Kind im Kanusport ist der Saltboot-sport. Die Technik des Baues von Saltbooten hat einen erfreulichen Fortschritt zu verzeichnen. Die Saltbootfahrer sind nicht an bestimmte Bootshäuser gebunden, sondern sind infolge der Zusammenlegbarkeit der Boote in der Lage, Gewässer zu befahren, die für andre Wassersportler stets verschlossene Gebiete bleiben. Auch auf den sogenannten Wildwässern haben sich Saltbootfahrer eine Geschicklichkeit angeeignet, die bewundernswert ist.

Der Rudersport.

Eine der ältesten Sportarten ist der Rudersport, der besonders in England eine sehr starke Verbreitung gefunden hat und in Deutschland in der Vorkriegszeit fast nur von den begüterten Kreisen ausgeübt werden konnte. Die Anschaffung von guten Ruderbooten ist mit derartig erheblichen Unkosten verknüpft, daß die erwerbstätige Bevölkerung wohl kaum in der Lage ist, sich in den Besitz eines guten Ruderbootes zu setzen. Wenn irgendwo, ist hier der Zusammenschluß zu besonderen Vereinen und Abteilungen dringendes Erfordernis, da der Rudersport in erster Linie Mannschaftssport ist. Rein anderer wirkt so erzieherisch wie er und ist geeignet, die Disziplin und das kameradschaftliche Zusammengehörigkeitsgefühl in einer Weise zu stärken, die als vorbildlich bezeichnet werden kann.

Man unterscheidet Skull- und Riemenboote. Bei den Skullbooten betätigt jeder Arm einen Hebel, der den Namen Skull führt, während bei den Riemenbooten nur ein Hebel (Riemen) mit beiden Armen in Bewegung gesetzt wird. Als Skullboote werden gefahren: Einer mit und ohne Steuermann, Doppelweier mit und ohne Steuermann, Doppelvierer, seltener dagegen Doppelachter. Die Skullboote eignen sich besonders zu Wanderfahrten. Riemenboote findet man vorzugsweise bei

Bierern und Achtern. Wegen der Länge der Bierer und Achter muß in jedem dieser Boote auch der Steuer- mann sitzen, der auch auf gute und saubere Ruderarbeit im Boote zu achten hat. Bei den Ruderbooten ist der schon vorher erwähnte Klinkerbau vorherrschend. Eine andre Bauart kommt nur für ausgesprochene Renn- boote in Frage.

Der Segelsport.

Mut, Entschlossenheit und Gewandtheit erfordert die Ausübung des Segelsports, der nicht ohne Vorbildung ausgeübt werden sollte. Es würde in diesem Rahmen zu weit führen, auf die Verschiedenartigkeit der einzel- nen Segelboote einzugehen, da auch die Lage und Art der Gewässer hierbei von entscheidender Bedeutung ist. Auch die Anschaffung und Unterhaltung von Segel- booten ist mit ziemlich beträchtlichen Unkosten verbunden. Wenn trotzdem auch dieser Sport eine starke Ver- breitung gefunden hat, so ist daraus zu ersehen, welch großer Beliebtheit sich dieser Sport erfreut.

Der MotorbootSPORT.

Was für den Segelsport zutrifft, ist in erhöhtem Maße beim MotorbootSPORT der Fall. Genaue Kenntnis der Motoren und der sonstigen Einrichtung eines solchen Bootes ist unbedingtes Erfordernis.

Ueber alle Fragen des Aufbaues und des Sport- betriebes der Wassersportabteilungen gibt der Bundes- vorstand bereitwilligst jede Auskunft. Die Erfahrungen, die seit 1925 in den gauenigen Bootshäusern mit ihren vielen Hunderten von Booten aller Art gesammelt wurden werden allen Kameraden gern dienstbar gemacht.

Pflicht der wassersporttreibenden Kameraden ist es, überall die Farben Schwarz-Rot-Gold zu zeigen, und wenn möglich, sich vorerst zu einer losen Gruppe zu- sammenzuschließen.

Als Fahnen-Schmuck für die Boote ist vorgeschrieben, Schwarzrotgoldene Fahnen und darunter den abgebildeten Wimpel der Wassersportabteilungen zu führen.

22. Wintersport.

Unter den Sportarten, die am Aufschwunge des Sports im allgemeinen in den letzten Jahren in erheb- lichem Maße teilhaben, steht an erster Stelle der Winter- sport. Man hat bald eingesehen, daß gerade der Winter- sport wie kein anderer trotz anfänglicher Vorurteile dazu geeignet ist, Volkssport zu werden und zu sein. Dabei ist natürlich vorauszubemerkend, daß gerade der Wintersport eine Sparte darstellt, die nur in Interessen- gemeinschaft verfolgt werden kann. Nur durch Zu- sammenschaffung in Klubs und Abteilungen können dem Wintersportbessenen die Vorteile geboten werden, die es ihm in finanzieller und in praktischer Hinsicht er- möglichen, die körperliche Betätigung in der spezifisch reinsten und gesündesten Luft, nämlich in der Schnee- luft, auszuüben. Hinzu kommt noch, daß die Wirkung der Sonnenstrahlen im Winter durch die Reflexe des Schnees eine erheblich intensivere ist, und daß die Er- holung, die man bei der Ausübung des Wintersports findet, nicht nur eine körperliche, sondern in dem- selben, wenn nicht in noch höherem Maße, eine psychische ist. Es ist ja heute nichts Neues mehr, daß eine 14tägige Wintererholung einer 4-5wöchigen im Sommer gleich- kommt. Auch ist von medizinischer und wissenschaft- licher Seite bereits das Vorhergesagte durchweg be- stätigt worden. Hierauf ausführlicher einzugehen, ist uns leider aus Raumangel versagt, zumal dies ein Thema darstellt, welches allein ein ganzes Buch zu füllen in der Lage ist.

Die heutige Jugend hat sich ganz andern Lebens- bedingungen und Idealen unterworfen, als es früher der Fall war. Heute schreckt weder Kälte noch schlechtes Wetter davor, ins Freie zu gehen, und Abhärtung gilt als Ehrensache. Selbst die ältere Generation folgt gern den heute von der Jugend angezeigten Idealen, so daß es keine Seltenheit ist, ältere Kameraden draußen in leitener Rüstigkeit zu treffen.

Der Skisport.

Wenn man vom Wintersport im allgemeinen spricht, so denkt man hierbei in erster Linie an den Skisport.

Dieser ist es auch, der dem Wintersport das Gepräge gibt und neben Rodeln und Eislauf die Hauptfrequenz darstellt. Viele haben wohl schon die herrlichen Winterbilder aus den Mittelgebirgen und den Alpen bewundert, haben Skifilme gesehen und Berichte gelesen. Der Wunsch von so manchem ist es gewesen, da mitzutun, wenn ihm nicht von vornherein die Ausichtslosigkeit vor Augen gestanden hätte, daß solche Schönheiten der Natur wohl bei bescheidenen Mitteln nicht zugänglich wären. Daß dem nicht so ist, haben speziell die Berliner in den letzten Jahren bewiesen. Seltsamerweise hat gerade der Städter außerordentliche Vergessenssucht, woraus es vielleicht zu erklären ist, daß man dort viel aktivere und geschultere Skiläufer vorfindet als im Reich. Das ganze Jahr wird darauf verwandt, alles auf die verhältnismäßig kurze Skireise vorzubereiten bzw. die wenigen Schneetage in Deutschland gehörig auszunutzen.

Wie kommt nun der einzelne Interessent praktisch zum Skilauf unter den vorgenannten Umständen? Gerade das Reichsbanner mit seinen überall bestehenden Sportabteilungen ist berufen, auch den Skisport volkstümlich zu gestalten, dank der außerordentlichen Erleichterungsmöglichkeit, die diese Sparte zeigt. Wohl in jedem Orte finden sich, wenn nicht schon Skiläufer, so doch Interessenten. Diese ladet man zu einem Vortrag eines berufenen Skiläufers und zeigt gleichzeitig Lichtbilder und Filme aus der Welt des Skis. Bereits dieser Werbeabend wird eine große Anzahl von Interessentenadressen erbringen, die einen Ueberblick gewähren über die vorzubereitende Organisationsarbeit. Mit einem leistungsfähigen Sportgeschäft wird ein Lieferungsvertrag vereinbart, laut welchem die Mitglieder sachkundig und billig unter den bestmöglichen Zahlungsbedingungen zu bedienen sind. Da der Warenumsatz im Laufe der Zeit für den Geschäftsinhaber ein erheblicher ist, wird er gern erfahrungsgemäß jedes mögliche Entgegenkommen zeigen. Auch stehen Behörden durch ihre zuständigen Jugendämter und Dezerenate für Leibesübungen nach Kräften zur Verfügung, indem sie leihweise zunächst Skigerät bereitstellen.

Alles, was man zunächst zum Skilauf gebraucht, ist nichts weiter als die Bretter mit Stöcken sowie ein Paar derbe Stiefel. Mit allen andern Kleidungsstücken kann man sich behelfen, und nirgends steht geschrieben, daß man ausgerechnet einen blauen Norwegeranzug oder ähnliches tragen müßte.

Inzwischen hat der Organisationsleiter bereits einen uns nahestehenden Skilehrer ausfindig gemacht und aus Mangel an Schnee eine Turnhalle gemietet, in der zunächst die wichtigsten Stellungen zur Einführung gelehrt werden. Bei der nächsten Gelegenheit geht es sodann auf Schnee, und hier ist die Hauptlehrtätigkeit auf Standlichkeit, auf unerbrochenes Abfahren auch an steilsten Hängen sowie auf Ausdauer zu legen. Gerade die Bestrebungen der allerletzten Monate im Skisport zeigen, daß es heute nicht mehr zum sogenannten guten Ton gehört, einen Telemark oder Christiania oder sonstige kunstvolle Schwünge beherrschen zu müssen. Man lehnt sich vielmehr an die auch beim österreichischen Bundesheer bestehenden Vorschriften an, daß ein einziger sogenannter Abdrehschwung vollkommen zur Beherrschung der Bretter auf jedem Schnee genügt. Von allem überflüssigen artistischen Firlefanz wollen wir uns weitmöglichst fernhalten.

Sind die Skiläufer nun über das erste Anfangsstadium hinaus, so wird ein tüchtiger Lehrer sie bald ins Gelände führen, denn stetes Ueben auf der Übungswiese ermüdet und läßt das Interesse erlahmen. Gerade bei einer Geländefahrt kann man alles, was man beim Skilauf gebraucht, am besten und praktischsten erlernen. Allmählich werden dann in bezug auf Länge und Schwierigkeit die Touren erweitert, bis dann zur großen Weihnachtsfahrt gerüstet wird. Entweder im deutschen Mittelgebirge oder bei größern Ansprüchen in den Alpen ist rechtzeitig Quartier belegt, was sich durch die Gesamtbestellung erheblich verbilligt hat. Auch die Eisenbahnfahrt wird zum Gesellschaftsfahrpreis unternommen. Die Teilnehmer sind alle bestens ausgerüstet mit allem, was zu einer größern Skifahrt benötigt wird, auch soll nach Möglichkeit jeder Skifahrer in erster Hilfe und im Retten Verunglückter erfahren sein.

Nachdem bei den verschiedenen Fahrten der Skiläufer nun im Laufe eines Winters zunächst einmal einen Begriff bekommen hat, was Skilauf heißt, finden die Wettkämpfe statt. Diese sind, wie es im Reichsbanner üblich ist, als Mannschaftskämpfe auszufechten. Die normale Rennstrecke hat etwa 12 Kilometer zu betragen, die Rennstrecke für Jugend- und Altersklassen je nach der Klassifizierung 6 bis 8 Kilometer. Die Mannschaften bestehen aus je drei Mann und haben geschlossen das Ziel zu passieren, das heißt erst beim Eintreffen des Dritten wird die gelaufene Zeit gewertet. Wo viel Raum und Zeit zur Verfügung stehen, sind reine Abfahrtsläufe, Staffelläufe und Geschicklichkeitsübungen hinzuzufügen.

Allmählich haben sich dann auch die Talente für das Skispringen an der Schanze entwickelt, wobei jedoch nach dem Lehrplan systematisch vorzugehen ist.

Andre Wintersportarten.

Mit am verbreitetsten ist das Rodeln, doch kann dasselbe trotz der Bemühungen von verschiedenen Seiten keine rechte sportliche Geltung erlangen und ist wohl als nichts weiter als ein gesunder Zeitvertreib in frischer Winterluft zu bezeichnen.

Dagegen bietet wiederum der Eislauf Gelegenheit zu gemeinsamer Betätigung. Eisläufer wird es überall geben, die jeder für sich diesem Sporte huldigen. Man läßt diese Sportler zusammenkommen und veranstaltet gemeinsame Eislaufabende und Eislauf Touren.

Nach der Zusammenfassung der Eisläufer werden sich auch bald Interessenten für das herrliche Eishockeyspiel zusammenfinden, so daß mit der Zeit Eishockeymannschaften entstehen werden.

Verbleiben noch als bekannte Wintersportarten Skijöring, Bob und Skeleton. Das sind die drei Sparten des Wintersports, die bis heute noch ihren etwas feudalen Anstrich behalten haben und wohl auch noch weiter behalten werden, denn diese können vorläufig nicht Volkssport werden und zeigen auch nach der Struktur keine Berechtigung vorerst dazu.

Ergänzungssport.

Wie schon eingangs erwähnt, muß der Wintersportler sich das ganze Jahr auf seinen Sport vorbereiten. Will man erst bei den ersten Schneeflocken an den Wintersport denken, dann ist es schon zu spät, um ihn mit richtigem Genuß ausüben zu können. Es gilt vor allem, vom Frühjahr bis zum Herbst den Körper geschmeidig, leistungsfähig und vor allem gesund zu halten. Wer Leichtathletik oder Wassersport betreibt, hat wohl im großen und ganzen bereits einen Ausgleich, sonst aber greift man auf andre Sportarten zurück, wobei zwei Sparten ganz besonders zu erwähnen sind, die nach ihrer Art die Körperorgane und Muskelpartien, wie der Skilauf sie erfordert, beanspruchen. Es ist dies in erster Linie das Schwimmen, das heute wohl jeder beherrscht und das gemeinsam zu jeder Zeit im Freien und in Hallenbädern ausgeübt werden kann.

Sodann aber, und nicht das Schlechteste zuletzt, kommt das Tennisspiel. Auch hierbei eröffnen sich, wie beim Skilauf, die weitesten Möglichkeiten für die Organisation desselben. Auch hier ist durch gemeinsamen Warenbezug und Geländebeschaffung verbilligt vorzugehen, so daß auch dieser Sport bereits heute Anspruch darauf erhebt, Volkssport zu sein.

Bei allem Vorgesagten ist der Kernpunkt der folgende: Die genannten Sportarten werden bereits von einer großen Anzahl von Kameraden ausgeübt, bei einer noch größeren Anzahl liegt erhebliches Interesse vor. Durch die Zusammenfassung dient man einerseits der sportlichen Betätigung unserer Kameraden, verbilligt diesen den Sport, andererseits wird werbend gewirkt für den Sport im allgemeinen und das Reichsbanner im besonderen, so daß dies ein Weg ist, Sportarten zum Volkssport zu machen, die bisher noch nicht in der großen Oeffentlichkeit als solche anerkannt waren.

Zum Schluß soll noch ein sehr wichtiger Zweck erwähnt werden. Ueberall, wo wir in solcher Geschlossenheit auch beim Sport auftreten, zeigen wir die Farben des Deutschen Reiches, Schwarz-Rot-Gold, und wirken stets auch in diesem Sinne für die Festigung der deutschen Republik.

23. Schutzsport-Ausweis.

Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold

Bund Deutscher Kriegsteilnehmer und Republikaner E. V.

Gau.....



Schutzsport-Ausweis

Nr.

für.....
(Vor- und Zuname)

geboren am.....

Ortsverein.....
(Wohnort)

Abteilung.....,.....
(Straße)

Der Ortsvereinsvorstand

Stempel des
Ortsvereins

I. A.:.....

den..... 19.....

Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold

Bund Deutscher Kriegsteilnehmer und Republikaner E. V.

Verpflichtungsschein

Hiermit erkläre ich mich bereit, der aktiven Abteilung des Ortsvereins..... anzu- gehören und erkenne neben den Bundesatzungen des Reichsbanners Schwarz-Rot-Gold die „Pflichten des Schutzsportlers“ an.

Beruf:.....
(Unterschrift)

geb.:..... Straße:.....

(Bei Kameraden unter 18 Jahren ist neben seiner Unterschrift die des Vaters oder Erziehers notwendig.)

Pflichten des Schutzsportlers

Die 1. Pflicht ist: **Pünktlichkeit**

Der Schutzsportler muß zu jeder Aktion, sei es eine Versammlung, eine Uebung oder Alarm, genau zur festgesetzten Zeit kommen.

Die 2. Pflicht ist: **Disziplin**

Den Anordnungen der Führer ist Folge zu leisten.

Die 3. Pflicht ist: **Nüchternheit und Verschwiegenheit**

Ein guter Schutzsportler meidet den Alkohol; er spricht nicht vor Fremden oder in Wirtschaften von den Angelegenheiten der Organisation.

Während jeder Aktion ist der Alkoholgenuß unterlagt.

Die 4. Pflicht ist: **Verlässlichkeit**

Der Schutzsportler darf nicht ohne Grund den Versammlungen oder einer Aktion fernbleiben. Kann er nicht kommen, dann muß er den zuständigen Führer verständigen. Wer dreimal unentschuldig einer Veranstaltung fernbleibt, scheidet aus der aktiven Abteilung aus und wird der passiven Abteilung zugeteilt.

Die 5. Pflicht ist: **Besonnenheit**

Ruhig und kaltblütig macht der Schutzsportler seinen Dienst. Jeder geschlossene Aufmarsch muß schon allein durch seine Strammheit wirken.

Die 6. Pflicht ist: **Hilfsbereitschaft** in jeder Lebenslage.

24. Lichtbilderverzeichnis.

Durch unsere Abteilung Vereinsbedarf sind folgende Sportbildbänder zu beziehen:

Frankfurter Verfassungsfeier.
Der Aufmarsch der 150 000 in Berlin.
Boxen.
Jiu-Jitsu.
Gesundheitspflege im Sport.
Gymnastik für Männer.

25. Sportliteratur.

Preise der Bücher unverbindlich.

Allgemeines.

	Mark
Bühren-Holzer: Sportmassage	2.—
Schulze Spiel- und Sportplatzanlagen, Bau von Turnhallen, Schwimmbädern und Bootshäusern	4.—
Bühren: Wettkampfordnung	0.80
— Ratgeber für sportliche Kampfrichter	1.50
Bühren-Richter: Der Schneeschuhlauf	2.50
Bühren: Der Sportwart	3.—
— Übungserlernung und Hilfeleistung	3.—
— Der Medizinball	1.75
— Wettkampfordnung für den Wintersport	0.80
A. Büttner: Das Knipsbuch des Sportsmanns	7.50
P. de Coubertin Sportliche Erziehung	1.50
Marcuse Hygiene des Arbeitersports	2.75
Dr. Fehler: Erste Hilfe bei Unglücksfällen und Vergiftungen	3.—
Dr. Neubert: Der Mensch und der Sport	0.25
Dr. Hagen Sport und Körper	3.—
— Körper und Rhythmus	4.—
— Eissport (mit 84 Abbildungen)	8.—
Hans Hoske: Ratschläge für Training und Wett- kampf, 2 Hefte je	1.—
Salchow: Kunstlaufen auf dem Eise	1.75
Müller: Mein Atemungssystem	4.—
— Die täglichen 5 Minuten	4.—
H. Borowik: Waldlauf	1.—

Dr. Ph. Heinz: Langstreckenlauf	3.—
Ph. Kuhlbeck: Körpererschulung	2.25

Körperkultur, Leibesübungen, Leichtathletik.

Bühren: Körperbildende Gymnastik	2.25
G. v. Donop: Sportgymnastik	1.20
H. F. Borchert: Kombinationsport, Boxen und Leichtathletik (mit 52 Abbildungen)	1.—
N. Zukh: Grundgymnastik	3.80
— Gymnastik im Bild	4.20
Fr. Carl: Medizinball-, Kugel- und Boden- gymnastik	1.50
G. Carpentier: Meine Methode des Boxens	4.—
H. Forstreuter: 400 gymnastische Übungen und Freiübungen in neuzeitlicher Form in Wort und Bild	3.—
P. H. M. Francke: Die Leichtathletik	0.40
R. v. Halt: Die Leichtathletik	2.75
H. Heberer: Gymnastik zu zweien	5.—
A. Puerffen: Boxen, Faustkampf zur Selbst- wehr und Leibesübung	4.50
H. Münch: 50 Stunden Gymnastik	1.—
H. Surén: Atemgymnastik	5.50
— Deutsche Gymnastik	3.50
— Gymnastik für Heim, Beruf und Sport	10.—
— Gymnastik mit Medizinbällen in Bildern und Merkworten	1.50
— Gymnastik mit Gerät in Bildern und Merk- worten	6.—
— Der Mensch und die Sonne	6.—
— Schwunggymnastik	8.—
— Selbstmassage, Pflege der Haut	6.50
Jos. Watzler: Wie trainiere ich Leichtathletik?	1.75
W. Pliquet: Rumpfgymnastik zu zweien	1.50
G. Schäfer: Boxen als Leibesübung, Kampfsport und Selbstverteidigung	2.80
E. Stephan: Selbstverteidigung (Jiu-Jitsu)	1.40
Heinrich Troßbach: Hürdenlauf	2.80
R. J. Hoke: Die athletischen Sprungübungen	2.50
Hans Hoske: Zur Zweckgymnastik	2.70
R. W. Schulte: Die Psychologie der Leibesübungen	5.—
H. Vötticher: Der Amateurboxer	1.—

	Mark
Runge: Leichtathletik	1.75
Vary: Jiu-Jitsu	1.75
— Die Kunst der Selbstwehr	2.50
Dirscherl: Schwerathletik	2.50

Schwimmen und Turnen.

Biegel: Rettungsschwimmen	4.—
Fr. Droemer: Wie Schwimme ich?	1.—
— Der Turnwart	3.50
Benedix: Das Geräteturnen	2.50
— Das Turnen am Reck	1.25
Schulze: Satzung für die Turnspiele	0.60
Benedix: Die Stabübungen	1.—
Häcker: 120 Tafeln Flaggengruppen und Pyramiden	4.50
— 100 Tafeln Gerätegruppen an Bock, Barren, Reck, Pferd	4.—
Otto Wipper: Humor beim Turnen	1.80
— Natürliches Turnen	
Viktor Krause: Freiübungen in neuer Form in Wort und Bild	1.50
G. Lorenz: Anleitung zum Reulenschwingen	1.50
Wilhelm Braungardt: Der Schiedsrichter	3.40
Runge: Wehrturnen	1.40
Brandt: Sportschwimmen	1.75
H. Mohr: Sprossenwand und Gitterleiter	1.80
K. Koch: Der Sprung	2.—
— Der Lauf	1.80

Ball- und Kastenpiele.

Schulze: Der Schiedsrichter in den Handballspielen	3.—
Braungardt: Handball und Faustball mit Bildern	2.20
K. v. Scharf: Unser Tennis	1.75
H. Hofer: Das Faustballspiel	1.75
— Das deutsche Schlagballspiel	1.75
O. Kreuzer und K. Groß: Das Buch vom Tennis	6.—
M. Schulze: Das Handballspiel (Bibliothek der Leibesübungen 1926)	3.—
Amberger: Handball	1.75

	Mark
Hofer: Schlagball	1.75
Dutke-Kellner: Wasserball	1.75
H. Ernst: Schleuderball	1.60

Rudern und Segeln.

A. Dessauer: Segeln mit kleinen Fahrzeugen	1.75
W. Peter: Mein Segelbuch	5.—
Donat: Der Kanusport	0.40
B. v. Saza: Der Rudersport, illustriert	4.50
C. J. Luther: Paddelsport und Flußwandern	4.—
Wrede: Motorbootport	1.75

Reichsbanner Schwarz-Rot-Gold

Abteilung Vereinsbedarf
Magdeburg, Regierungstr. 1
Telephon 355 50 und 355 49

Wir führen bzw. vermitteln:

Bundes- und Führerabzeichen / Kokarden / Ortsgruppen-
fahnen aus reinwollenem Schiffsflaggentuch, Seide und
Fahnenrips, bedruckt und bestickt / Musik-Instrumente
in bester Ausführung / Festabzeichen aller Art in Metall
und Pappe / Hausfahnen in verschiedenen Größen /
Schärpen und Kranzschleifen / Komplette Tischbanner
mit Ständer / Schwarzrotgoldene Fahrradwimpel / Stock-
ringe und Fahnennägel usw.

Verlangen Sie unsere Preisliste!



Die

**Kleinkaliber-
Büchsen**

**Kleinkaliber-
sowie Munitio**

**Kleinkaliber-
Zubehör**

liefert vorschrittsmäßig

OTTO GREIFELT
SUN L. THOR.

Auf der Mauer 11 / Postscheckkonto: F. 11 11 11 11

A 08 - 031