

## Zweiter Teil.

### I. 50 Turnabende.

Die folgenden Abungsgruppen umfassen immer so viel Abungsstoff, als an einem Turnabende in der Zeit von 15—20 Minuten durchgenommen werden kann. Das ist so viel als nötig ist, den Körper ordentlich durchzuarbeiten. Wer trotzdem damit noch nicht genug hat, der kann durch öftere Wiederholung der einzelnen Abungen oder durch kleine Erweiterungen noch mehr heraus schlagen. Wem aber der Stoff zu viel ist, der muß eben weglassen. Hauptsache sei nur, daß 15—20 Minuten tüchtig geübt wird.

Sehr viele Abungen eignen sich auch gleichzeitig als

#### Hantelübungen.

Man hat nur nötig, die kleinen Handhanteln als Belastung während des Abens in die Hände zu nehmen.

#### Aufzüge und Aufmärsche

sind nicht mit beschrieben. Da verweise ich auf den Abschnitt: „Der Weg zur Aufstellung“ (Seite 14) und hoffe, daß jeder Turnwart sich eine oder einige der dort beschriebenen einfachen Formen zu eigen macht.

Daß nicht einzig nur Freiübungen, sondern auch Stab- und Keulenübungen resp. auch Hantelübungen fleißig zu turnen sind, erwähne ich, weil es selbstverständlich ist, nur nebenbei. (Für Stabübungen s. Heft 15 der Bibliothek der Leibesübungen. Für Keulenübungen s. Merkblatt Nr. 6.) Ich rechne die Hälfte aller Turnabende für Freiübungen und die andere Hälfte für die verschiedensten Handgeräteeübungen. Nicht unerwähnt soll auch bleiben, daß mit Erfolg auch an einem Abende Frei- und Hand-

geräteeübungen hintereinander geturnt werden können. Hier ist das Geschick des Leiters maßgebend.

Die Abungen können untereinander ausgewechselt werden, sie sind erweiterungsfähig und es können auch mal zwei Turnstunden zu einer vereinigt werden.

Den Abungen der folgenden Turnstunden sollen stets einige Marschier- oder Laufübungen vorausgehen und sie auch beschließen. (Siehe den Abschnitt: „Marschier- und Laufübungen“ Seite 87.)

Alle Abungen beginnen aus der Grundstellung.

### 1. Turnstunde.

#### 1. Abung (1/4-Takt).

1. Seitsschwingen der Arme mit Drehen in die Kammhalte.
2. Abschwingen.
- 3.—8. Wiederholen.

#### 2. Abung (1/4-Takt).

1. Tiefe Aniebnge mit Seitsschwingen der Arme und Drehen in die Kammhalte.
2. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme.
- 3.—8. Wiederholen.

#### 3. Abung (2/4-Takt).

1. Rumpfsenkten mit Vorschwingen\* der Arme (Arme neben dem Kopfe, Rumpf und Arme eine gerade wagrechte Linie).
2. Verweilen.
3. Rumpfhoben mit Abschwingen der Arme.
4. Verweilen.
- 5.—8. Wiederholung.

#### 4. Abung (2/4-Takt).

Verbindung der 2. und 3. Abung:

- 1.—8. 2. Abung.
- 9.—16. 3. Abung.
- Wiederholen.

#### 5. Abung (1/4-Takt).

Vorbewegung: Seitsschwingen der Arme, Hände zur Faust geballt und Schließen der Füße, hierauf:

1. Rumpfdrehen links mit möglichst weitem Seitrückschwingen des linken Armes und Beugen des rechten nach innen (rechte Hand an der linken Schulter), Blick nach links rückwärts.

\* Vorschwingen bedeutet „Vorwärts“schwingen, ist also nicht vom Körper aus zu be-  
nennen, sondern nach dem Verhältnis zum Raum. Siehe S. 12.

2. Rumpfdrehen rechts und Schwingen der Arme durch die Vorhalte nach rechts. (Widergleiche Haltung von 1.)  
3.—7. Wiederholungen und 8. Rückbewegung zur Ausgangsstellung.

## 6. Übung.

Verbindung der 2. und 5. Übung:

- 1.—8. 2. Übung.  
5.—16. 5. Übung.  
Wiederholen.

## 2. Turnstunde.

## 1. Übung (2/4-Takt).

1. Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.  
2. Ausfall links vorwärts mit Schrägrückschwingen der Arme durch die Vorhalte. (Rumpf und rechtes Bein bilden eine gerade, schräg vorwärts geneigte Linie.) 3.—4. Verweilen.  
5. Kniestrecken mit Vorspreizen links und Vorschwingen der Arme.  
6. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 7.—8. Verweilen.  
9.—16. Widergleich.  
Wiederholen.

## 2. Übung (2/4-Takt).

1. Seit spreizen links mit Seithochschwingen der Arme.  
2. Ausfall links seitwärts mit Seit schwingen der Arme. (Rumpf und rechtes Bein bilden eine gerade, schräg nach links geneigte Linie.) 3.—4. Verweilen.  
5. Kniestrecken mit Seit spreizen links und Hochschwingen der Arme.  
6. Schlußtritt links mit Seit abschwingen der Arme. 7.—8. Verweilen.  
9.—16. Widergleich.  
Wiederholen.

## Zwischenübung.

- 1.—16. Laufen am Ort mit hohem Knieheben und abwechselndem Vorhoch- und Vorabschwingen des linken und rechten gebeugten Armes. Hände zur Faust geballt. (Wenn das linke Knie gehoben ist, dann ist der rechte Arm hochgeschwungen.)

## 3. Übung (1/4-Takt).

1. Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.  
2. Ausfall links vorwärts mit Schrägrückschwingen der Arme durch die Vorhalte vorwärts. 3.—4. Verweilen.  
5.—8. Langsames Rumpfrückbeugen (ohne das linke Knie zu strecken) mit Seithoben der Arme in die Seithalte.  
9.—12. Langsames Rumpfstrecken mit Armsenken zur Stellung wie bei 1.

13. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 4. Übung.

1. Seit spreizen links mit Seithochschwingen der Arme.  
2. Ausfall links seitwärts mit Seit schwingen der Arme. 3.—4. Verweilen.  
5.—8. Langsames Rumpfsseitbeugen rechts (ohne das linke Knie zu strecken).  
9.—12. Langsames Rumpfstrecken zur Stellung wie bei 1.  
13. Schlußtritt links mit Seit abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## Schlußübung.

- Vorbewegung: Seit schwingen der Arme, Hände zur Faust geballt, hierauf:  
1.—12. Kleines Armtreiben rückwärts („Trichterreisen“) und  
13.—16. Vier große Armtreise rückwärts.  
Dieselbe Übung vorwärts. Mehrmals.

## 3. Turnstunde.

## 1. Übung.

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand mit Seithochheben der Arme. Fassen der Hände zum Flechtgriff und Drehen der gefaßten Handflächen nach oben (Daumen vorn). Körper lang ausgestreckt.  
5. Senken in den Sohlenstand mit Seit abschwingen der Arme. 6. bis 8. Verweilen.  
Dreimal wiederholen.

## 2. Übung.

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand wie bei Übung 1.  
5.—8. Langsam Rumpfsseitbeugen links.  
9.—12. Langsam Rumpfsseitbeugen rechts.  
13. Rumpfstrecken mit Seit schwingen der Arme.  
14. Sohlenstand mit Abschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.

## Zwischenübung.

- Vorbewegung: Sprung in den Seitgrätschstand mit Seit schwingen der Arme.  
Zwölfmal kleines Auf- und Niederschwingen der Arme („Fliegebewegung“) und sofort angeschlossen viermal Seithoch- und -tiefschwingen.  
Diese Übung ohne Pause noch ein- bis zweimal wiederholen.

## 3. Übung.

1. Sehr weite Auslage links rückwärts mit Rumpfsvorsenken und Rückschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.

5. Knie Strecken, Rumpfhoben, Vorspreizen links und Vorschwingen der Arme.
  6. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 7. und 8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

## 4. Übung.

1. Sehr weite Auslage links rückwärts mit Rumpfoorsenken und Rückschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
  5. Niederknien links und Rumpfrückbeugen mit Vorhochschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.
  9. Ante- und Rumpfstrecken und Rückspreizen links mit Seitsschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.
  13. Schlußtritt links, Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.
  - 17.—32. Widergleich.
- Wiederholen.

## 4. Turnstunde.

Gleichgewichtsübungen und Gewöhnung an ungleiches Lastmaß. Öfteres Wiederholen.

## 1. Übung.

1. Seitsspreizen links mit Seitsschwingen der Arme (hohes Spreizen, Körper gestreckt, insbesondere auch das linke Bein und die linke Fußspitze). 2.—4. Verweilen. (Ruhig stehen!)
  5. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme durch die Tiefhalte.
  6. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 7.—8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

## 2. Übung (1/4-Takt).

1. Tiefe Anlebeuge mit Armbeugen zur Speichhiebhalte wie aus Bild 91 ersichtlich (Ellenbogen möglichst hochheben, Hände zur Faust geballt).
  2. Aniestrecken mit Heben zum Zehenstand und Speichhieb seitwärts zur Schrägtiefhalte (Arme möglichst rückwärts zwingen).
  - 3.—8. Zweimal Wiederholung der Bewegungen 1. und 2. Bei 8. Seitabschwingen der Arme.
- Mehrmals wiederholen.

## 3. Übung.

Die 1. und 2. Übung wie folgt vereinigt:

- 1.—16. Die erste Übung einmal geturnt.
  - 17.—32. Die zweite Übung zweimal durchgeturnt.
- Wiederholen.

## 4. Übung.

1. Rückspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme (Körperstrecken, möglichst hoch rückspreizen). 2.—4. Verweilen.

5. Vorspreizen links mit Seitsschwingen der Arme durch die Vor- und Tiefhalte und sofort:
  6. Rückspreizen links mit Hochschwingen der Arme durch die Tief- und Vorhalte. 7. und 8. Verweilen.
- (Die Bewegungen 5. und 6. müssen ohne Pause im geschmeidigen Zuge ausgeführt werden.)
9. und 10. wie 5. und 6. 11. und 12. Verweilen.
  13. Schlußtritt links und tiefe Anlebeuge mit Vorschwingen der Arme.
  14. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
  - 17.—32. Widergleich.
- Wiederholen.

## Schlußübung.

Aus dem Abschnitt: „Vorbereitende Übungen für Sportler und Spieler“, Abschnitt „Gewandtheitsübungen“, letzte Übung unter c) und d).

## 5. Turnstunde.

## 1. Übung (2/4-Takt).

1. Rumpfoorsenken mit Seitsschwingen der Arme (Handteller unten). 2. Verweilen.
  3. Vorschwingen der Arme (der Rumpf bleibt gesenkt, die Arme sind nun neben dem Kopfe, Handteller unten). 4. Verweilen.
  5. Seitsschwingen der Arme. 6. Verweilen.
  - 7.—14. Zweimal Wiederholung des Armschwingens wie bei 3.—6. (Während der ganzen Zeit bleibt der Rumpf vorgeesenkt.)
  15. Rumpfhoben mit Abschwingen der Arme. 16. Verweilen.
- Mehrmals wiederholen.

## 2. Übung (2/4-Takt).

1. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
2. Sehr weiter Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen der Arme. 3. und 4. Verweilen.
5. Anlebeugewechsel mit Rumpfsseitbeugen rechts, Beugen des linken Armes zur Speichhiebhalte über dem Kopfe und des rechten auf dem Rücken (Blick schrägaufwärts nach links, Hände zur Faust geballt). 6. Verweilen.



Bild 91. Tiefe Anlebeuge mit Speichhiebhalte. (4. Turnstunde.)

7. Rückbewegung in die Ausfallstellung links mit kräftigem Speichhieb des linken Armes zur Seithalte (Der rechte Arm schwingt zur Seithalte rechts). 8. Verweilen.  
9.—12. Wiederholung der Bewegungen 5.—8.  
13. Seitspreisen links mit Seithochschwingen der Arme.  
14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### 3. Abung.

Verbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

- 1.—8. Die erste Abung aber nur mit einmal Vorschwingen der Arme.  
9.—16. Die zweite Abung links, aber nur mit einmal Aniebeugwechsel und Armhieb.  
17.—24. Wie 1.—8.  
25.—32. Wie 9.—16. aber widergleich.

Wiederholen.

### 4. Abung.

Die dritte Abung in anderem Taktmaß wiederholt.

1. Rumpfoorsinken mit Seitschwingen der Arme.  
2. Vorwärtsschwingen der Arme (neben dem Kopfe). 3.—4. Verweilen.  
5. Seitschwingen der Arme.  
6. Rumpfsheben mit Abschwingen der Arme. 7.—8. Verweilen.  
9. Seitspreisen links mit Seithochschwingen der Arme.  
10. Weiter Ausfall links seitwärts mit Seitschwingen der Arme.  
11. Aniebeugwechsel mit Rumpfsseitbeugen rechts und Beugen des linken Armes zur Hiebhalte über dem Kopfe, des rechten auf den Rücken.  
12. Verweilen.  
13. Rückbewegung in die Ausfallstellung links mit Armhieb links und Seitschwingen rechts.  
14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### Schlußübung.

Aus dem Abschnitt: „Vorbereitende Abungen für Sportler und Spieler“, 5. Gruppe, 3. Abung.

## 6. Turnstunde.

### 1. Abung.

Sechzehn Schrittzeiten Gehen am Ort mit sehr hohem Anieheben. (In der ersten Schrittzeit werden dabei die Arme auf dem Rücken verschränkt. Die Hände versuchen sofort Griff am anderen Oberarm zu bekommen.)

### 2. Abung (1/4-Takt).

1. Seitstreiten links mit Seitschwingen der Arme (Hände in Kammhalte).  
2. Rumpfoorbeugen mit Vortieffschwingen der Arme.

3. Rumpfstrecken mit Seitschwingen der Arme (Hände wieder in Kammhalte, beim Rumpfstrecken Hochaufrichten des Körpers).

4.—7. Zweimal Wiederholung der Bewegungen 2. und 3.

8. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme.

9.—16. Widergleich (d. h. mit Seitstreiten rechts).

Wiederholen.

### 3. Abung (1/4-Takt).

Verbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:

1.—8. Gehen am Ort mit hohem Anieheben (1. Abung).

9.—16. Die 2. Abung mit Linksseitstreiten.

17.—24. Wie 1.—8.

25.—32. Die 2. Abung mit Rechtsseitstreiten.

Wiederholen.

### 4. Abung (1/4-Takt).

1. Seitstreiten links mit Armbeugen zur Schlaghalte.

2. Rumpfrückbeugen mit Seitschlagen der Arme.

3. Rumpfstrecken mit Armbeugen zur Schlaghalte.

4.—7. Zweimal Wiederholung der Bewegungen 2. und 3.

8. Schlußtritt links mit Abwärtsstrecken der Arme.

9.—16. Widergleich.

Wiederholen.

### 5. Abung (1/4-Takt).

Verbindung der 1. und 4. Abung wie folgt:

1.—8. Gehen am Ort mit hohem Anieheben.

9.—16. Die 4. Abung mit Linksseitstreiten.

17.—24. Wie 1.—8.

25.—32. Die 4. Abung mit Rechtsseitstreiten.

Wiederholen.

### 6. Abung (1/4-Takt).

1. Seitstreiten links mit Armbeugen zum Stoß.

2. Rumpfdrehbeugen links mit Tieffstößen der Arme (fast bis zum Berühren des Bodens).

3. Rumpfstrecken mit Armbeugen zum Stoß.

4. Rumpfdrehbeugen rechts mit Tieffstößen der Arme.

5. Rumpfstrecken mit Armbeugen zum Stoß.

6. Rumpfdrehbeugen links mit Tieffstößen der Arme.

7. Rumpfstrecken mit Armbeugen zum Stoß.

8. Schlußtritt links mit Abwärtsstrecken der Arme.

9.—16. Wiederholung, aber rechts beginnen.

### 7. Abung (1/4-Takt).

Verbindung der 1. und 6. Abung wie folgt:

1.—8. Gehen am Ort mit hohem Anieheben.

9.—16. Abung 6, links beginnen.

17.—24. Wie 1.—8.

25.—32. Übung 6, rechts beginnen.  
Wiederholen.

### 7. Turnstunde.

Die Übungen dieser Turnstunde sind erst auf Zuruf, dann im  $\frac{1}{4}$ - und später im  $\frac{2}{4}$ -Takt zu üben.

#### 1. Übung.

1. Sehr weiter Ausfall links seitwärts mit Beugen der Arme zur Nackenhalte (mit möglichst tiefem Aniebeugen links und senkrechtem Oberkörper, Bild 92). 2.—4. Verweilen.
  5. Rückbewegung zur Grundstellung. 6.—8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Mehrmals wiederholen.



Bild 92. Sehr weiter Ausfall links seitwärts mit Armbeugen zur Nackenhalte. (7. Turnstunde.)

14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.
  - 17.—32. Widergleich.
- Wiederholen.

#### Zwischenübung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

Vorbewegung: Armbeugen zur Speichhalte wie bei Bild 90.

Drei Schritte vorwärtsgehen und Schlußtritt rechts in der 4. Zeit und sofort vier Schrittzellen rückwärtsgehen. Bei jedem Tritt links erfolgt Speichhalte seitwärts in die Schrägtiefhalte (möglichst weit rückwärts) und bei jedem Tritt rechts wieder Armbeugen.  
Wenigstens 32 Schrittzellen üben.

#### 2. Übung.

Erweiterung der 1. Übung.

1. Sehr weiter Ausfall links seitwärts mit Beugen der Arme zur Nackenhalte (wie bei 1. Übung, 1.). 2. bis 4. Verweilen.
- 5.—8. Langsam tiefes Rumpfvorbeugen mit Seitstrecken der Arme (Bild 93).
- 9.—12. Langsames Rumpfstrecken mit Beugen der Arme zur Nackenhalte.
13. Kniestrecken mit Seitstrecken links und Seitsschwingen der Arme.

#### 3. Übung.

1. Sehr weiter Ausfall links vorwärts mit möglichst tiefem Aniebeugen links und Seitsschwingen der Arme (Bild 94). 2.—4. Verweilen.
  5. Rückbewegung zur Grundstellung. 6.—8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Mehrmals wiederholen.

#### 4. Übung.

Erweiterung der 3. Übung.

1. Sehr weiter Ausfall links vorwärts mit Seitsschwingen der Arme (wie bei 3. Übung, 1.). 2.—4. Verweilen.
- 5.—8. Langsam Rumpfrückbeugen mit Armbeugen zur Nackenhalte (ohne Kniestrecken links, die rechte Fußspitze ist dabei gerade nach vorn gerichtet, das erleichtert das Rumpfrückbeugen, Bild 95).
- 9.—12. Langsames Rumpfstrecken und wieder Vorsinken mit Seitstrecken der Arme.



Bild 93. Aus der weiten Ausfallstellung links, tiefes Rumpfvorbeugen mit Seitstrecken der Arme. (7. Turnstunde.)

13. Kniestrecken und Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.
  14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.
  - 17.—32. Widergleich.
- Wiederholen.

#### Schlußübung.

Aus dem Abschnitt: „Vorbereitende Übungen für Sportler und Spieler“, 1. Gruppe, 1. Übung.

### 8. Turnstunde.

#### 1. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Auslage links seitwärts mit Seitsschwingen der Arme.
2. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme.

3.—8. Dreimal Wiederholung der Bewegungen 1. und 2.  
Hierauf dieselbe Übung widergleich und das Ganze noch einmal wiederholen.

### 2. Übung (1/4-Takt).

1. Auslage links rückwärts mit Vorhochschwingen der Arme.  
2. Schlusstritt links mit Vorabschwingen der Arme.  
3.—8. Dreimal Wiederholung der 1. und 2. Bewegung.  
Hierauf dieselbe Übung widergleich und das Ganze noch einmal wiederholt.

### 3. Übung.

1. Auslage links seitwärts mit Seitenschwingen der Arme.  
2.—4. Langsam Rumpfsseitbeugen rechts mit Aniebeugwechsel und Seit-  
hochheben der Arme (neben den Kopf). Bild 106 c. 5.—8. Verweilen.



Bild 94. Sehr weiter Ausfall links vorwärts und Seit-  
schwingen der Arme. (7. Turnstunde.)

9.—12. Langsam Rumpf-  
und Aniestrecken in den  
Seitgrätschstand mit  
Armhochhalte.

13. Sprung in die Grund-  
stellung mit Seitab-  
schwingen der Arme.  
14.—16. Verweilen.  
Einmal wiederholen.

### 4. Übung.

1. Auslage links rück-  
wärts mit Vorhoch-  
schwingen der Arme.  
2.—4. Langsam Rumpf-  
rückbeugen mit Anie-  
beugwechsel und Seit-  
senken der Arme

(Kammhalte). Bild 108 c zeigt die widergleiche Ausführung dieser  
Bewegung. 5.—8. Verweilen.

9.—12. Langsam Rumpf- und Aniestrecken in den Quergrätschstand  
mit Hochheben der Arme.

13. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme.  
14.—16. Verweilen.

17.—32. Widergleich.  
Einmal wiederholen.

### 5. Übung (1/4-Takt).

Diese Übung ist erst langsam auf Zuruf, dann aber im mäßig  
schnellen Schrittakt zu turnen.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitenschwingen der Arme.  
2. Rumpfoorbeugen bis zum Berühren des Bodens mit den Handflächen.

3. Rückhüpfen in den Diegestütz vorlings mit Schließen der Beine.  
4. Verweilen.  
5. Armbeugen.  
6. Armstrecken.  
7.—12. Dreimal Wiederholung des Armbeugens und -streckens.  
13. Vorhüpfen in den Grätschstand (die Hände bleiben am Boden).  
14. Rumpfstrecken mit Seitenschwingen der Arme.  
15. Sprung zur Grundstellung mit Abschwingen der Arme. 16. Verweilen.  
Zwei- bis dreimal wiederholen.

## 9. Turnstunde.

### 1. Übung (1/4-Takt).

1. Heben in den Zehen-  
stand mit Seitschwün-  
gen der Arme (Hände  
in Kammhalte).  
2. Sohlenstand mit Ab-  
schwingen der Arme.  
3.—8. Dreimal Wieder-  
holung der Bewegung  
1. und 2.

### 2. Übung (1/4-Takt).

1. Tiefes Aniebeugen mit  
Seithochschwingen der  
Arme.  
2. Aniestrecken mit Ab-  
schwingen der Arme.  
3.—8. Dreimal Wieder-  
holung der Bewegungen 1. und 2.



Bild 95. Rumpfrückbeugen mit Nackenhalte aus sehr  
weiter Ausfallstellung links vorwärts. (7. Turnstunde.)

### 3. Übung (1/4-Takt).

Verbindung der 1. und 2. Übung wie folgt:

1. Heben in den Zehenstand mit Seitenschwingen der Arme.  
2. Tiefe Aniebeuge mit Hochschwingen der Arme.  
3. Aniestrecken mit Seitenschwingen der Arme.  
4. Sohlenstand mit Abschwingen der Arme.  
Dreimal Wiederholen.

### 4. Übung (1/4-Takt).

1. Rumpfoorbeugen mit Umschlingen der Oberschenkel (die Arme möglichst  
weit herumschlingen, Anie gestreckt).  
2. Rumpfstrecken, Arme abschwingen.  
3.—8. Dreimal wiederholen.

5. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

Verbindung der 1. und 4. Übung wie folgt:

1. Heben in den Zehenstand mit Selbheben der Arme.
  2. Sohlenstand und Rumpfvorbeugen mit Umsaffen der Oberschenkel.
  3. Rumpfstrecken und Heben in den Zehenstand mit Seitsschwingen der Arme.
  4. Sohlenstand mit Abschwingen der Arme.
- Dreimal Wiederholen.

6. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

Grundstellung mit geschlossenen Fäßen:

1. Seithochschwingen der Arme.
  2. Rumpfdrehen links mit Seitsschwingen der Arme.
  3. Rumpfdrehen nach vorn mit Hochschwingen der Arme.
  4. Rumpfdrehen rechts mit Seitsschwingen der Arme.
  5. Rumpfdrehen nach vorn mit Hochschwingen der Arme.
  6. Rumpfdrehen links mit Seitsschwingen der Arme.
  7. Rumpfdrehen nach vorn mit Hochschwingen der Arme.
  8. Vorabschwingen der Arme.
- Wiederholen.

7. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

Verbindung der 1. und 6. Übung wie folgt:

- 1.—8. Die erste Übung.
  - 9.—16. Die sechste Übung.
- Zwei- bis dreimal wiederholen.

## 10. Turnstunde.

1. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

Abungen im  $\frac{1}{4}$ -Takt, wie diejenigen der 10. Turnstunde und ähnliche, sollten recht häufig geturnt werden. Sie erziehen die Turner zu entschlußfähiger Beherrschung des Körpers.

1. Beugen der Arme in die Stoßhalte.
  2. Hochstoßen der Arme.
  3. und 4. Rückbewegungen.
- Dreimal wiederholen.

2. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Beugen der Arme in die Stoßhalte.
  2. Hochstoßen der Arme.
  3. Rumpfvorbeugen mit Innenarmkreis in die Seitshalte.
  4. Rumpfstrecken mit Seitabschwingen der Arme.
- Dreimal wiederholen.

3. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit Beugen der Arme zur Stoßhalte.
  2. Aniestrecken und Hochstoßen der Arme mit Rumpfrückbeugen.
  3. und 4. Rückbewegungen.
- Dreimal wiederholen.

4. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit Beugen der Arme zum Stoß.
  2. Aniestrecken und Hochstoßen der Arme mit Rumpfrückbeugen.
  3. Rumpfvorbeugen mit Armbreisen vorwärts in die Hochhalte rücklings.
  4. Rumpfstrecken mit Abschwingen der Arme.
- Dreimal wiederholen.

5. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Seitsschreiten links mit Armbeugen in die Stoßhalte.
  2. Seitstoßen der Arme mit Aniebeugen links und Rumpfsseitbeugen links.
  3. Anie- und Rumpfstrecken mit Beugen der Arme in die Stoßhalte.
  4. und 5. Wie 2. und 3., aber widergleich.
  6. und 7. Wie 2. und 3.
  8. Abwärtsstrecken der Arme.
- Dreimal wiederholen.

6. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Blühschnell Fallen in den Hochliegestütz links (das ist sehr weites Rückstellen rechts mit Aniebeugen links und Stützen der Hände auf den Boden). 2. Verweilen.
  3. Rückbewegung in die Grundstellung. 4. Verweilen.
- Dreimal wiederholen.

## 7. Übung.

1. Rückpreizen rechts mit Seitsschwingen der Arme (Hände in Rißhalte).
  2. Fallen in den Hochliegestütz (wie bei 6. Übung, 1.). 3.—4. Verweilen.
  - 5.—8. Langsam Aniestrecken, Rumpfhoben und Rückbeugen mit Vorhoch- und Selbheben der Arme (Hände in Rammhalte).
  - 9.—12. Langsame Rückbewegung in den Hochliegestütz links.
  13. Aniestrecken links mit Rumpfhoben, Rückpreizen rechts und Seitsschwingen der Arme.
  14. Schlußstellen rechts mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.
  - 17.—32. Widergleich.
- Wiederholen.

## 11. Turnstunde.

Vorübung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Rückstellen links mit Rückschwingen der Arme. 4. Verweilen.

5. Spreizsprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
6. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme.
7. Halbe Drehung links auf der linken Fußspitze. 8. Verweilen. Dreimal wiederholen.

#### 1. Abung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Bogenspreizen links mit Seitstellen links und Seitsschwingen der Arme durch die Hochhalte. 4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Widergleich. Dreimal wiederholen.

#### 2. Abung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

Verbindung der 1. Abung mit der Vorübung wie folgt:

- 1.—16. Die erste Abung.
- 17.—32. Die Vorübung. Dreimal wiederholen.

#### 3. Abung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Weites Rückstellen links, Anieugen rechts mit Stütz der Hände auf den Boden. 2. Verweilen.
3. Seitstellen links mit hohem Bogenspreizen. 4. Verweilen.
5. Rückstellen links. 6. Verweilen.
7. Aniestrecken rechts, Rumpfsheben und Schlusstritt links. 8. Verweilen.
- 9.—16. Widergleich. Dreimal wiederholen.

#### 4. Abung.

Verbindung der 3. Abung mit der Vorübung wie folgt:

- 1.—16. Die 3. Abung.
- 17.—32. Die Vorübung.

#### 5. Abung.

Verbindung der 1. und 3. Abung mit der Vorübung wie folgt:

(Zuvor ist aber die Vorübung und die 1. Abung, jede für sich im  $\frac{1}{4}$ -Takt zu üben, also ohne eine Zeit Pause zwischen jeder Bewegung.)

1. Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme.
2. Bogenspreizen links und Seitstellen links mit Seitsschwingen der Arme durch die Hochhalte.
3. Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme durch die Hochhalte.
4. Schlusstritt links mit Abschwingen der Arme.
- 5.—8. Widergleich.
9. Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme.
10. Rückstellen links mit Rückschwingen der Arme.

11. Spreizsprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme.
12. Aniestrecken, halbe Drehung links auf der linken Fußspitze mit Abschwingen der Arme.
- 13.—16. Wiederholung der Bewegungen 9.—12.
- 17.—32. Die dritte Abung. Wiederholen.

## 12. Turnstunde.

Während die vorangegangenen elf Turnstunden nur Abungsstoff vermittelt und im wesentlichen auf die Methodik des Abungsaufbaues nur nebenher eingingen, wollen die nun folgenden Turnstunden auch der Einführung in die methodische Abungszusammenstellung gerecht werden.

Wir verfahren hier fast ebenso wie beim Geräteturnen. (Siehe Ratgeber, 5. Auflage, Seite 88—110 und Seite 110—114.)

J. B.: Abungen, die aus zwei Bewegungen bestehen, eventuell auch aus zwei Doppelbewegungen. (Die Rückbewegung zählt nicht als neue Bewegung.)

#### 1. Abung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Seitsschreiten links mit Armbeugen zur Stoßhalte. 2. Verweilen.
3. Viertel-Drehung links mit Seitstoßen der Arme. 4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Widergleich. Wiederholen.

#### 2. Abung.

1. Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Aniestrecken mit Seitsschreiten links und Armbeugen zum Stoß.
4. Verweilen.
5. Rückbewegung in die Aniebeuge mit Vorstoßen der Arme. 6. Verweilen.
7. Aniestrecken, Abschwingen der Arme. 8. Verweilen. Wiederholen.

#### 3. Abung.

1. Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Rumpfvorbeugen mit Vorabschwingen der Arme. 4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegungen. Wiederholungen.

#### 4. Abung.

1. Seitsschreiten links mit Seitsschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Rumpfsseitbeugen links mit Anieugen links. 4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegungen.
- 9.—16. Widergleich. Wiederholungen.

5. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Vorspreizen links mit Heben in den Zehenstand rechts und Vorhochschwingen der Arme.
  2. Ausfall links vorwärts mit Vorab- und Rückschwingen der Arme.
  3. und 4. Verweilen.
  - 5.—8. Rückbewegungen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholungen.

## 6. Übung.

Wie die 5. aber seitwärts.

Die Übungen 1.—6. können ebensowohl im  $\frac{1}{4}$ -, wie im  $\frac{3}{4}$ - oder  $\frac{4}{4}$ -Takt geturnt werden.

## 13. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12. Turnstunde. Jedoch:

Immer die gleiche Anfangsübung und jedesmal **eine** andere Anfügung.

## 1. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rumpfvorbeugen mit Dreiviertel-Innenkreis in die Seithalte.
  4. Verweilen.
  - 5.—8. Rückbewegungen.
- Wiederholungen.

## 2. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme. 4. Verweilen.
  - 5.—8. Rückbewegungen.
- Wiederholungen.

## 3. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rückstellen rechts mit Niederknien, Rumpfrückbeugen und Nackenhalte der Arme. 4. Verweilen.
  - 5.—8. Rückbewegungen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholungen.

## 4. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
3. Weites Rückstellen links mit Aniebeugen rechts und Stütz der Hände auf den Boden. 4. Verweilen.

## 5.—8. Rückbewegungen.

## 9.—16. Widergleich.

Wiederholungen.

## 5. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rumpfrückbeugen mit Seitseiten der Arme in Kammhalte. 4. Verweilen.
  - 5.—8. Rückbewegungen.
- Wiederholungen.

## 6. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rumpfvorsetzen mit Rückspreizen links und Seitseiten der Arme in die Standwage vorlings. (Mit Sohlenstand.) 4. Verweilen.
  - 5.—8. Rückbewegung.
  - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholung.

## 14. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12. Turnstunde. Jedoch:

Immer die gleiche Anfangsübung und jedesmal **zwei** andere Anfügungen. (Als Fortsetzung resp. Fortentwicklung der 13. Turnstunde.)

## 1. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rumpfvorbeugen mit Dreiviertel-Innenarmkreis in die Seithalte.
  4. Verweilen.
  5. Aniebeugen und Rumpfstrecken mit Vorschwingen der Arme.
  6. Verweilen.
  7. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- Wiederholungen.

## 2. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme. 4. Verweilen.
  5. Aniestrecken und Rumpfvorbeugen mit Seitsschwingen der Arme durch die Tiefhalte. 6. Verweilen.
  7. Rumpfstrecken mit Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- Wiederholungen.

## 3. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rückstellen rechts mit Niedertönen, Rumpfrückbeugen und Nackenhalte der Arme. 4. Verweilen.
  5. Aniestrecken, Schlußtritt rechts, Rumpfoorbeugen und Seitabschwingen der Arme mit Verschränken auf dem Rücken. 6. Verweilen.
  7. Rumpfstrecken mit Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholen.

## 4. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Weites Rückstellen links mit Aniebnen rechts und Stütz der Hände auf den Boden. 4. Verweilen.
  5. Niedertönen links, Rumpfrückbeugen und Seitfenken der Arme in Kammhalte. 6. Verweilen.
  7. Rumpf- und Aniestrecken, Schlußtritt links und Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholen.

## 5. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rumpfrückbeugen mit Seitfenken der Arme in Kammhalte. 4. Verweilen.
  5. Rumpfoorfenken mit Nackenhalte der Arme. 6. Verweilen.
  7. Rumpfhoben mit Seitabschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- Wiederholen.

## 6. Übung.

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rumpfoorfenken mit Rückspreizen links und Seitfenken der Arme in die Standwage vorlings. 4. Verweilen.
  5. Rumpfhoben, Vorspreizen links und Vorschwingen der Arme. 6. Verweilen.
  7. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Wiederholen.

**Hinweis.**

Nach denselben Grundsätzen wie die Turnstunden 12—14 möge nun der Vorturner an eigenes Schaffen herangehen. Weitere Anregungen bieten ihm dazu noch die 35.—41. Turnstunde.

## 15. Turnstunde.

Eine andere Methode des Übungsgruppenaufbaues ist auch empfehlenswert.

Wenigstens drei einfache, aber wertvolle Übungen sind so zu wählen, daß diese zuerst für sich geturnt und dann untereinander in abwechselnder Reihe verbunden werden können.

1. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Kreuzauslage links hinter rechts mit Seitshwingen der Arme, Blick nach der linken Hand (Bild 106 a). 2. Verweilen.
  3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.
  - 5.—8. Widergleich.
- Wiederholen, dabei die Stellung bei 1. gut herausarbeiten.

2. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Rückstellen links mit Niedertönen und Seitshräghochschwingen der Arme (Handteller nach oben). 2. Verweilen.
  3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.
  - 5.—8. Widergleich.
- Wiederholen.

3. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Auslage links vorwärts mit Rumpfoorbeugen und Rückshwingen der Arme (Bild 104 c). 2. Verweilen.
  3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.
  - 5.—8. Widergleich.
- Wiederholen.

## 4. Übung.

Verbindung der 1. und 2. Übung wie folgt:

- 1.—8. Die 1. Übung.
  - 9.—16. Die 2. Übung.
- Dreimal wiederholen.

## 5. Übung.

Verbindung der 1. und 3. Übung wie folgt:

- 1.—8. Die 1. Übung.
  - 9.—16. Die 3. Übung.
- Dreimal wiederholen.

## 6. Übung.

Verbindung der 2. und 3. Übung wie folgt:

- 1.—8. Die 2. Übung.
  - 9.—16. Die 3. Übung.
- Dreimal wiederholen.

## 16. Turnstunde.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 15. Turnstunde angegebenen Grundsätzen.

1. Abung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Aniebeugen zum Hochstand mit Handstütz auf dem Boden. 2. Verweilen.
  3. Rückhüpfen in den Kniegestütz mit seitgegrätschten Beinen. 4. Verweilen.
  5. Rückbewegung in den Hochstand. 6. Verweilen.
  7. Aniestrecken. 8. Verweilen.
- Wiederholen.

2. Abung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Rumpfoorbeugen mit Seitsschwingen und Beugen der Arme zur Nackenhalte. 2. Verweilen.
  3. Rumpfstrecken und Rückbeugen mit Seitsschwingen der Arme (Hände in Kammhalte). 4. Verweilen.
  5. Rückbewegung zur Haltung wie bei 1. 6. Verweilen.
  7. Rumpfsheben mit Abschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- Wiederholen.

## 3. Abung.

1. Seithochschwingen mit Beugen der Arme zur Speichhiebalte über dem Kopfe (Hände zur Faust geballt). 2. Verweilen.
  3. Speichhieb seitwärts in die Schräglieflhalte. 4. Verweilen.
  5. Rückbewegung zur Haltung wie bei 1. 6. Verweilen.
  7. Seitabschwingen der Arme. 8. Verweilen.
- Wiederholen.

## 4. Abung.

Verbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:  
1.—8. Die 1. Abung.  
9.—16. Die 2. Abung.  
Dreimal wiederholen.

## 5. Abung.

Verbindung der 1. und 3. Abung wie folgt:  
1.—8. Die 1. Abung.  
9.—16. Die 3. Abung.  
Dreimal wiederholen.

## 6. Abung.

Verbindung der 2. und 3. Abung wie folgt:  
1.—8. Die 2. Abung.  
9.—16. Die 3. Abung.  
Dreimal wiederholen.

## 17. Turnstunde.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 15. Turnstunde angegebenen Grundsätzen.

## 1. Abung.

- 1.—7. Langsam Heben in den Zehenstand mit Rückhochheben der Arme (bei 4. sollen die Arme in Seithalte sein, Hände in Kammhaltung).
8. Senken in die Grundstellung mit energischem Seitabschwingen der Arme. Mehrmals wiederholen.

## 2. Abung.

1. Ausfall rechts seitwärts mit Rumpfsseitbeugen links und Seithochschwingen und Beugen des rechten Armes zur Speichhiebalte über dem Kopfe, linker Arm in Schräglieflhalte, Blick nach der linken Hand (Bild 96). 2. Verweilen.
  3. Rumpfstrecken mit Schlusstritt rechts u. Seitabschwingen der Arme mit vorausgehendem Hochschwingen. 4. Verweilen.
  - 5.—8. Widergleich.
- Mehrmals wiederholen.



Bild 96. Ausfall rechts seitwärts mit Rumpfsseitbeugen links. (17. Turnstunde.)

## 3. Abung.

1. Auslage links vorwärts mit Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen der Arme (Arme neben dem Kopf, Bild 103c). 2. Verweilen.
  - 5.—8. Widergleich.
- Mehrmals wiederholen.

## 4. Abung.

Verbindung der 1. und 2. Abung wie folgt:  
1.—8. Die 1. Abung.  
9.—16. Die 2. Abung.

Dreimal wiederholen und dabei darauf achten, daß die erste Bewegung der 2. Übung im richtigen Taktmaß auf die letzte Bewegung der 1. Übung folgt.

## 5. Übung.

Verbindung der 1. und 3. Übung wie folgt:

1.—8. Die 1. Übung. 9.—16. Die 3. Übung.  
Dreimal wiederholen.

## 6. Übung.

Verbindung der 2. und 3. Übung wie folgt:

1.—8. Die 2. Übung. 9.—16. Die 3. Übung.  
Dreimal wiederholen.

Wo die Übungen anfangs im marschmäßigen  $\frac{2}{4}$ -Takt nicht gut nachgeturnt werden, wähle man ganz langsames Tempo oder  $\frac{1}{4}$ -Takt.

## 18. Turnstunde.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 15. Turnstunde angegebenen Grundsätzen.

1. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1.—16. Seitenschwingen und zwölf kleine (Trichter-)Armkreise rückwärts, denen sich sofort vier große Armkreise rückwärts anschließen.  
17.—32 Wie 1.—16. aber mit Armkreisen vorwärts.

2. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

Hände zur Faust geballt und:

1. Rumpfsseitbeugen links mit Armbeugen rechts (rechte Faust möglichst hoch unter die rechte Achselhöhle).  
2. Rumpfsseitbeugen rechts, Tiefstoßen des rechten und Beugen des linken Armes wie bei 1.  
3.—15. Wiederholung von Bewegung 1. und 2.  
16. Rumpfstrecken mit Abwärtsstrecken des rechten Armes.

3. Übung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ruckhaftes Anieheben links bis zur Brust mit Umsfassen des linken Unterschenkels mit den Armen (das Bein tüchtig an den Körper heranziehen).  
2. Lösen der Fassung und Schlußtritt links.  
3.—16. Widergleich und Wiederholung der 1. und 2. Bewegung.

## 4. Übung.

Verbindung der 1. und 2. Übung wie folgt:

1.—16. Die 1. Übung mit Armkreisen rückwärts.  
17.—32. Die 2. Übung.  
Einmal wiederholen, aber mit Armkreisen vorwärts bei 1.—16.

## 5. Übung.

Verbindung der 1. und 3. Übung wie folgt:

1.—16. Die 1. Übung mit Armkreisen rückwärts.  
17.—32. Die 3. Übung.  
Einmal wiederholen, aber mit Armkreisen vorwärts bei 1.—16.

## 6. Übung.

Verbindung der 2. und 3. Übung wie folgt:

1.—16. Die 2. Übung.  
17.—32. Die 3. Übung.  
Einmal wiederholen.

## 7. Übung.

Verbindung der 1., 2. und 3. Übung wie folgt:

1.—16. Die 1. Übung mit Armkreisen rückwärts.  
17.—32. Die 1. Übung mit Armkreisen vorwärts.  
33.—48. Die 2. Übung.  
49.—64. Die 3. Übung.

## 19. Turnstunde.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 15. Turnstunde angegebenen Grundsätzen.

## 1. Übung.

Gehen am Ort mit hohem Anieheben, Arme auf dem Rücken verschränkt.

2. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Tiefer Hochstand mit Rumpfvorbeugen und Rückschwingen der Arme (= Ausholen zum Schlußsprung). 2. Verweilen.  
3. und 4. Schlußhochsprung mit Vorhochschwingen der Arme und Niedersprung wieder in den Hochstand wie vorher.  
5.—16. Noch sechs Schlußhochsprünge wie bei 3. und 4. Der letzte führt in den Streckstand.

3. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Aniebeugen rechts und weites Rückstellen links mit Stütz der Hände auf den Boden in den Hochliegestütz. 2. Verweilen.  
3. Vorheben der Arme neben den Kopf (im Liegestütz).  
4. Rückschwingen der Arme durch die Seithalte.  
5. Vorschwingen der Arme durch die Seithalte.  
6. und 7. Wie 4. und 5.  
8. Aniestrecken und Schlußtritt links zur Grundstellung.  
9.—16. Widergleich.

## 4. Übung.

Verbindung der 1. und 2. Übung wie folgt:

- 1.—8. Die 1. Übung: Gehen am Ort.
- 9.—16. Die 2. Übung: Schlusshochsprünge aus dem Hochstand. Wiederholen.

## 5. Übung.

Verbindung der 1. und 3. Übung wie folgt:

- 1.—8. Die 1. Übung: Gehen am Ort.
- 9.—16. Die 3. Übung: Armschwingen im Hochliegestütz. Wiederholen.

## 6. Übung.

Verbindung der 2. und 3. Übung wie folgt:

- 1.—8. Die 2. Übung.
- 9.—16. Die 3. Übung mit Rückstellen links.
- 17.—24. Die 2. Übung.
- 25.—32. Die 3. Übung mit Rückstellen rechts.

## 20. Turnstunde.

Abungsgruppenaufbau nach den bei der 15. Turnstunde angegebenen Grundsätzen.

1. Übung (langsamer  $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Vorhochschwingen und Beugen der Arme zum Speichhieb) die Fäuste berühren sich im Nacken, Ellenbogen nach oben gerichtet. Bild 97).
2. Speichhieb vorwärts (dabei sollen die Arme möglichst weit rüchhoch geschwungen werden).
- 3.—16. Wiederholung der 1. und 2. Bewegung.

2. Übung (langsamer  $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ausfall links vorwärts Schrägvorhochschwingen der Arme.
2. Anlebeugwechsel mit Rumpfrückbeugen und Seitfenken der Arme (Hände in Rammhalte).
3. Rückbewegung zur Ausfallstellung links.
- 4.—7. Zweimal Wiederholung von Rückbeugen und Rückbewegung wie bei 2. und 3.
8. Schlusstritt links mit Abschwingen der Arme.
- 9.—16. Widergleich.

3. Übung (langsamer  $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Hohes Seilspreizen links mit Seilschwingen der Arme und sofort wieder Schlusstritt links mit Abschwingen der Arme.
2. Wie 1., aber mit Seilspreizen rechts.
- 3.—16. Wiederholung der 1. und 2. Bewegung.

## 4. Übung.

Verbindung der 1. und 2. Übung wie folgt:

- 1.—16. Die 1. Übung.
- 17.—32. Die 2. Übung.

## 5. Übung.

Verbindung der 1. und 3. Übung wie folgt:

- 1.—16. Die 1. Übung.
- 17.—32. Die 3. Übung.

## 6. Übung.

Verbindung der 2. und 3. Übung wie folgt:

- 1.—16. Die 2. Übung.
- 17.—32. Die 3. Übung.

## 21. Turnstunde.

Eine andere Methode der Abungszusammenstellung, fast ebenso einfach wie die der 15.—20. Turnstunde, ist die, wobei immer zwei einfache Bewegungen resp. Halten, erst jede für sich geübt und wiederholt werden und beide alsdann zur Verflechtung miteinander, als dritte, neue Übung kommen. Diese Methode empfiehlt sich besonders als Vorbereitungsübungen für Festübungen. So lernt man am besten eigenartige Stellungen. Zum Beispiel:

1. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Ausfall rechts seitwärts mit Rumpfsseitbeugen rechts, Seittief-schwingen des rechten und Seithochschwingen des linken Armes, die rechte Hand stützt auf den Boden, Blick nach der linken Hand (Bild 105 b). 2. Verweilen.
3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.
- 5.—8. Widergleich. Wiederholen.

## 2. Übung.

1. Rückschreiten und Niederknien links mit Rumpfsseitbeugen links, Stütz der linken Hand auf den Boden, rechter Arm seithochgeschwungen, Blick nach der rechten Hand (Bild 105 c). 2. Verweilen.
- 5.—8. Widergleich. Wiederholen.

## 3. Übung.

Verbindung der 1. und 2. Übung wie folgt:

1. Ausfall rechts seitwärts mit Rumpfsseitbeugen rechts, Stütz der rechten Hand auf den Boden und Seithochschwingen des linken Armes (Bild 105 b). 2. Verweilen.
3. Viertel-Drehung rechts, Anien links, Rumpfsseitbeugen links, Stütz der linken Hand auf den Boden und Hochschwingen des rechten Armes, Blick nach der rechten Hand (Bild 105 c). 4. Verweilen.

- 5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Wiederholen.

## Zwischenübung.

Laufen am Ort mit hohem Knieheben (leicht, auf den Fußballen auftreten).

Ein anderes Beispiel:

## 4. Übung.

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen beider Arme nach rechts, Blick nach rechts (Bild 103 b). 2. Verweilen.  
3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.  
5.—8. Widergleich.  
Wiederholen.

## 5. Übung.

1. Ausfall rechts rückwärts mit Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen der Arme (Bild 103 c). 2. Verweilen.  
3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.  
5.—8. Widergleich.  
Wiederholen.

## 6. Übung.

Verbindung der 4. und 5. Übung wie folgt:

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen der Arme nach rechts (Bild 103 b). 2. Verweilen.  
3. Viertel-Drehung links, Kniebeugwechsel, Rumpfrückbeugen und Armdreisen durch die Tief- und Vorhalte in die Hochhalte (Bild 103 c). 4. Verweilen.  
5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Wiederholen.

## 22. Turnstunde.

Abungszusammenstellung nach den Grundsätzen der 21. Turnstunde. (Die Abungen sind erst auf Zuruf und im freien Aben durchzunehmen, dann aber im  $\frac{2}{4}$ -Takt.)

## 1. Übung.

1. Kreuzauslage links hinter rechts, linker Arm zur Deckung vor der Brust gebeugt, rechter Arm wagrecht rückgeschwungen, Hände zur Faust geballt, Blick nach links (Bild 108 a). 2. Verweilen.  
3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.  
5.—8. Widergleich.  
Wiederholen.

## 2. Übung.

1. Rückstellen und Niederknien links mit Seitsschwingen des linken Armes und Beugen des rechten Armes über dem Kopfe, Hände zur Faust geballt, Blick nach links (Bild 108 b). 2. Verweilen.  
3. Rückbewegung zur Grundstellung. 4. Verweilen.  
5.—8. Widergleich.  
Wiederholen.

## 3. Übung.

Verbindung der 1. und 2. Übung wie folgt:?

1. Kreuzauslage links hinter rechts, linker Arm zur Deckung vor der Brust gebeugt, rechter Arm wagrecht rückgeschwungen (Bild 108 a). 2. Verweilen.  
3. Niederknien links mit Seitsschwingen des linken und Beugen des rechten Armes über dem Kopfe (Bild 108 b). 4. Verweilen.  
5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Wiederholen.

## Zwischenübung.

Aus dem Kapitel „Vorbereitende Abungen für Sportler und Spieler“ 5. Gruppe, 3. Übung a) und b).

## 4. Übung.

- 1.—4. Langsam Rückspreizen rechts mit Rumpfoorsenken in die Standwage und Seitheben der Arme (das linke Knie kann anfänglich gebeugt sein, später gestreckt).  
5. Schlußtritt rechts, Rumpfsheben mit Seitabschwingen der Arme.  
6.—8. Verweilen.  
9.—16. Widergleich.  
Wiederholen.

## 5. Übung.

1. Ausfall rechts vorwärts mit Anien links, Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen und Beugen der Arme zur Speichlehalte, Ellenbogen hoch, die Fäuste berühren sich im Nacken (Bild 97). 2. bis 4. Verweilen.  
5. Rückbewegung zur Grundstellung. 6.—8. Verweilen.



Bild 97. Anien links und Ausheben zum Speichle vorwärts. (22. Turnstunde.)

9.—16. Widergleich.  
Wiederholen.

### 6. Übung.

Verbindung der 4. und 5. Übung wie folgt:

- 1.—4. Langsames Rückspreizen rechts mit Rumpfsenkungen in die Standwage und Seitheben der Arme.
5. Ausfall rechts vorwärts mit Knien links, Rumpfrückbeugen und Ausholen zum Speichtrieb, hierbei schwingen die Arme durch die Tiefhalte (Bild 97). 6.—8. Verweilen.
9. Rückbewegung in die Standwage (mit Armschwingen durch die Tiefhalte). 10.—12. Verweilen.
13. Rumpfhoben, Schlußtritt rechts mit Seitabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 23. Turnstunde.

Die folgenden fünf Turnstunden enthalten:

- a) zwei oder drei Gliederübungen;
- b) zwei oder drei Rumpfübungen;
- c) eine Haltungsübung;
- d) eine Gewandtheitsübung;
- e) eine Atemübung.

### 1. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Ausfall links seitwärts mit Seitenschwingen der Arme.
  2. Aufhüpfen in die Ausfallstellung rechts seitwärts (mit flüchtigem Hoch- und wieder Seitenschwingen der Arme).
  3. Aufhüpfen in die Ausfallstellung links seitwärts.
- Dieses Aufhüpfen fünf- bis achtmal wiederholen. Hierauf Schlußtritt zur Grundstellung.

### 2. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Heben in den Zehenstand mit Vorhochschwingen der Arme (Hände zur Faust geschlossen).
2. Sohlenstand mit Rückschwingen der Arme durch die Vorhalte. 1. und 2. Bewegung acht- bis zehnmal wiederholen.

### 3. Gliederübung (1/4-Takt).

Arme in die Nackenhalte gebeugt:

1. Hohes Anieheben links.
2. Kniestrecken und Vorspreizen links.
3. Aniebeugen links.

4. Schlußtritt links.  
5.—8. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

### 1. Rumpfübung.

1. Vorhochschwingen der Arme mit Rumpfrückbeugen.
2. und 3. Langsam Rumpfsenkungen (die Arme sind vortiefgehalten, die Hände berühren den Boden).
4. Kurzes Rumpfstrecken mit Abschwingen der Arme. Drei- bis fünfmal wiederholen.

### 2. Rumpfübung (1/4-Takt).

Sprung in den Seitgrätschstand, Arme in die Nackenhalte gebeugt:

- 1.—4. Langsam Rumpfsenkungen links.
  - 5.—8. Langsam Rumpfhoben und Rumpfsenkungen rechts.
- Dieses Rumpfsenkungen nach jeder Seite zwei- bis dreimal wiederholen, alsdann Rückbewegung in die Grundstellung.

### Haltungsübung (1/4-Takt).

- 1.—4. Langsam Heben in den Zehenstand mit Rumpfrückbeugen und Seitheben der Arme in Kammhalte.
  - 5.—8. Langsam Senken in den Sohlenstand, Rumpfstrecken und Armsenken.
- Mehrmals wiederholen.

### Gewandtheitsübung (1/4-Takt).

1. Tiefe Aniebeuge.
  2. Aufhüpfen mit Vorstellen links (in Aniebeuge).
  3. Aufhüpfen mit Rückbewegung des linken Beines und Vorstellen rechts.
- Dieses Aufhüpfen mit Beinwechsel fünf- bis achtmal wiederholen. (Aus „Polnischen Tänzen“.)

### Atemübung.

1. Langsam Seithochheben der Arme, Kopf zurück = Einatmen!
  2. Tiefes Aniebeugen zum Hochstand mit Umfassen der Unterschenkel = Ausatmen! (Siehe Sportler-Übungen 4. Gruppe.)
- Drei- bis fünfmal wiederholen.

## 24. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 23. Turnstunde zusammengestellt.

### 1. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Flüchtiges Seitenschwingen und Beugen der Arme in die Schlaghalte.
  2. Heben in den Zehenstand mit Seitenschlagen der Arme.
  3. und 4. Rückbewegungen.
- Drei- bis fünfmal wiederholen.

## 2. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Seithochschwingen der Arme in die Speichhiebhalte über dem Kopfe Hände zur Faust geballt).
  2. Tiefes Anieugen mit Speichhieb seitwärts in die Schrägtiefhalte.
  3. und 4. Rückbewegungen.
- Drei- bis fünfmal wiederholen.

## 1. Rumpfabung (2/4-Takt).

1. Seitstreiten links mit Seithochschwingen der Arme.
  2. Verweilen.
  3. Rumpfdrehen links mit Seitsschwingen der Arme.
  4. Verweilen.
  - 5.—8. Rückbewegungen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

## 2. Rumpfabung (1/4-Takt).

- 1.—4. Langsam Senken in das Anien auf den Boden (= „Aniestand“), die Hüften bleiben gestreckt, Arme in Tiefhalte (Bild 98).
  - 5.—8. Langsam Rumpfrückbeugen mit Nackenhalte der Arme (Bild 99 veranschaulicht nur das Rückbeugen).
  - 9.—12. Langsam Rumpfstrecken mit Seitstrecken der Arme.
  13. Anieheben in den Hochstand mit Vorschwingen der Arme.
  14. Aniestrecken mit Abschwingen der Arme.
  - 15.—16. Verweilen.
- Zweimal wiederholen.

## 3. Rumpfabung (1/4-Takt).

1. Seitstreiten links mit Seitsschwingen der Arme.
2. Verweilen.
3. Rumpffreitbeugen links mit Beugen des rechten Armes über dem Kopfe und Legen des linken auf den Rücken.
4. Verweilen.
5. Rumpffreitbeugen mit Seitsschwingen der Arme.
6. Verweilen.
7. Rumpffreitbeugen rechts in die widergleiche Stellung von 3.
8. Verweilen.
9. Rumpffreitbeugen wie bei 5.
10. Rumpffreitbeugen wie bei 3.
11. Rumpffreitbeugen wie bei 5.
12. Rumpffreitbeugen wie bei 7.
- 13.—16. Wie 9.—12., alsdann Schlußtritt links mit Seitabschwingen der Arme.

## Haltungsübung.

1. Vorhochschwingen der Arme.
- 2.—4. Langsam Rumpfvorsenken (die Arme bleiben neben dem Kopfe, Rücken völlig gestreckt).

- 5.—7. Rumpfsheben.
  8. Vorabschwingen der Arme.
- Zwei- bis dreimal wiederholen.

## Gewandtheiltsübung.

1. Fallen in den Türkenstih (mit gekreuzten Beinen), Armhaltung beliebig. Verweilen.
  2. Aufstehen mit halber Drehung ohne Stih der Hände.
- Drei- bis fünfmal wiederholen.

## Atemübung.

1. Langsam Heben in den Zehenstand mit Seitheben der Arme (Kopf zurück) = Einatmen!
  2. Rumpfvorbeugen mit Verschränken der Arme vor der Brust = Ausatmen!
- Drei- bis fünfmal wiederholen.



Bild 98. Mit gestreckten Hüften langsam Senken in das Anien. (24. Turnstunde.)

## 25. Turnstunde.

Nach den Grundfähen der 23. Turnstunde zusammengestellt.

## 1. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Heben in den Zehenstand mit Seitsschwingen der Arme (Hände in Kammhalte).
  2. Senken in den Sohlenstand mit Beugen der Arme zur Schlaghalte.
  3. Heben in den Zehenstand mit Seitsschlagen der Arme (Hände in Kammhalte).
  4. Senken in den Sohlenstand mit Seitabschwingen der Arme.
- Dreimal wiederholen.

## 2. Gliederübung (1/4-Takt).

Hände Hüftstih.

1. Laufen am Ort mit hohem Anieheben (wenigstens 16 Lauffschritte).
  2. Doppelhüpfen links und rechts abwechselnd (das ist zweimal Aufhüpfen links mit Anieheben rechts, dann widergleich usw.). Im ganzen wenigstens 16 Doppelhüpfen.
1. und 2. Abwechselnd wiederholen.

## 3. Gliederübung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Rückschwingen der Arme.
  2. Schlusshochsprung am Ort mit Vorhochschwingen der Arme und wieder Vorabschwingen (zurück in die tiefe Kniebeuge mit Rückschwingen der Arme).
- Wenigstens acht Sprünge.

## 1. Rumpfübung.

Ausgangsstellung, Seitgrätschstand mit Armhochhalte und Flechtgriff der Hände.



Bild 99. Rumpfrückbeugen aus dem Arten links. (24. Turnstunde.)

1. Fünfmal Rumpfstreifen rechts.
  2. Fünfmal Rumpfstreifen links.
- Langsam und zügig ausführen.

2. Rumpfübung (2/4-Takt).  
Ausgangsstellung: nicht zu weiter Seitgrätschstand mit Armhochhalte.

1. Tiefes Rumpfvorbeugen mit Vorabschwingen der Arme zwischen den Beinen durch und Umsfassen der Füße von außen her (Bild 100). 2. Verweilen.
  3. Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme.
  4. Verweilen.
- Fünf- bis achtmal wiederholen.

## Haltungs- und Gleichgewichtsübung.

Vorhochschwingen der Arme, Rückspitzen eines Beines und Rumpfvorfällen in die Standwage vorlings (Bild 101).

Diese Übung links und rechts je wenigstens dreimal wiederholen.

## Gewandtheitsübung.

1. Fallen in den Liegestütz vorlings (durch den flüchtigen Hochstand).
  2. Flankenschwung links in den Liegestütz rücklings.
  3. Halbe Drehung links in den Liegestütz vorlings.
  4. Vorhüpfen und Kniestrecken.
  - 5.—8. Wiederholung, aber mit Flankenschwung rechts (also widergleich).
- Mehrere Male wiederholen.

## Atemübung.

1. Seitwärts gehen links in den Grätschstand mit Seitwärtshochschwingen der Arme = „Einatmen!“
2. Rumpfvorbeugen mit Schwingen der Arme zwischen den Beinen durch = „Ausatmen!“
3. Rumpfstrecken mit Seitwärtshochschwingen der Arme. Rumpfvorbeugen und wieder Strecken, vier- bis sechsmal üben im ruhigen Zeitmaß, dann Schlusstritt links und Seitwärtsab-schwingen der Arme.

## 26. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 23. Turnstunde.

## 1. Gliederübung (1/4-Takt).

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitwärtshochschwingen d. Arme.
  2. Sprung in die Grundstellung mit Seitwärts-schwingen der Arme.
- Achtmal üben.

## 2. Glieder- und Gleichgewichtsübung.

1. Vorspreizen links mit langsam Kniebeugen rechts. Die Arme können hierbei beliebig gehalten werden (am besten in Seit- oder Vorhalte).
  2. Langsam Kniestrecken und Schlusstritt links.
  3. und 4. Widergleich.
- Mehrere Male wiederholen.

## 1. Rumpfübung.

1. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.
  2. Langsam Rumpfrückbeugen in der Ausfallstellung mit Seitwärts der Arme.
  3. Langsam Rumpfstrecken mit Schrägvorhochheben der Arme.
  4. Schlusstritt links mit Abschwingen der Arme.
  - 5.—8. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.



Bild 100. Rumpfvorbeugen im Grätschstand mit Umsfassen der Füße. (25. Turnstunde.)

## 2. Rumpfabung (3/4-Takt).

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand mit Armhochhalte (Hände zur Faust geballt).

1. Rumpfdrehen links mit Seitschwingen der Arme. 2. Verweilen.
  3. Rumpfsseitbeugen rechts (die r. Hand berührt den Boden). 4. Verweilen.
  5. Rumpfstrecken. 6. Verweilen.
  7. Rumpfdrehen nach vorn mit Hochschwingen der Arme. 8. Verweilen.
  - 9.—16. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

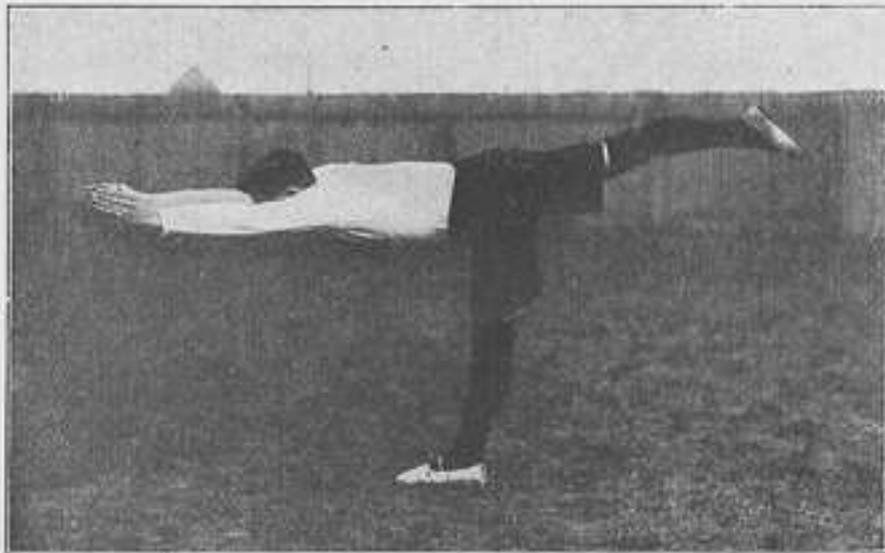


Bild 101. Standwage vorlings. (25. Turnstunde.)

## Haltungs- und Gleichgewichtsübung.

1. Langsam Seitspreizen links mit Rumpfsseitbeugen rechts und Seitheben des rechten Armes (rechter Arm wagrecht neben dem Kopfe, linker gestreckt auf dem linken Oberschenkel).
  2. Langsam Rückbewegung zur Grundstellung.
  3. und 4. Widergleich.
- Dreimal wiederholen.

## Gewandtheitsübung.

1. Fallen in den Liegestütz (durch den flüchtigen Hochstand).
2. Durchhocken in den Liegestütz rücklings.
3. Halbe Drehung links in den Liegestütz vorlings.

## 4. Vorhüpfen und Kniestrecken.

- 5.—8. Wiederholung, aber mit halber Drehung rechts in den Liegestütz vorlings.
- Dreimal wiederholen.

## Atemübung.

## Im langsamen Zeitmaß:

1. Heben in den Zehenstand mit Seitheben der Arme (Hände in Kammhalte) = „Einatmen!“
  2. Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme = „Ausatmen!“
- Drei- bis sechsmal wiederholen.

## 27. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 23. Turnstunde.

## 1. Gliederübung (1/4-Takt).

Arme in Seithalte:

1. Zwölf kleine (Trichter-)Armkreise rückwärts und sofort angeschlossen vier große Armkreise rückwärts.
  2. Zwölf kleine (Trichter-)Armkreise vorwärts und sofort angeschlossen vier große Armkreise vorwärts.
- Einmal wiederholen.

## 2. Gliederübung (1/4-Takt).

Der „Turnerklatz“, recht geeignet fürs Winterturnen.

1. Tiefe Kniebeuge mit Seithochschwingen der Arme und Handklatz in Hochhalte.
2. Kniestrecken, Seitschwingen der Arme und weitumgreifendes Verschränken vor der Brust, die Hände schlagen dabei auf die Schulterblätter (und zwar: die rechte Hand aufs linke, die linke aufs rechte Schulterblatt, Bild 102.)
3. Seitschwingen der Arme und sofort Abschwingen und Handklatz aufs Gefäß oder die Oberschenkel.
4. Rumpfvorbeugen und Handklatz auf die Seiten der Waden.

Von hier aus beginnt die Übung von neuem mit Kniebeugen und Hochschwingen der Arme mit Handklatz über dem Kopfe. Drei- bis fünfmal wiederholen.

## 1. Rumpfabung.

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand mit Armseithalte, Hände zur Faust geballt:

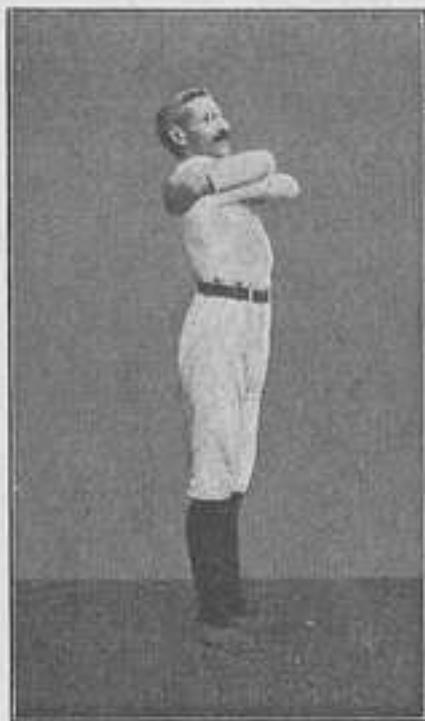
1. Energisches Rumpfdrehen links mit möglichst weitem Zurückschwingen des linken Armes in Seithalte und Beugen des rechten vor der Brust (rechte Hand vor der linken Schulter).

2. Energisches Rumpfdrehen rechts mit Armschlagen rechts in die widergeleiche Rumpf- und Armhalte wie bei 1.

Diese Übung fünf- bis achtmal wiederholen. Sehr wertvoll für die Rückenmuskeln.

### 2. Rumpfabung.

**Ausgangsstellung:** Weiter Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme (Handflächen nach unten).



1. Anle- und Rumpfsseitbeugen links mit Stütz der ganzen Handfläche (der linken Hand) auf den Boden.

2. Anlebeugewechsel und Rumpfsseitbeugen rechts mit Handstütz wie bei 1.

Diese Übung im Wechsel zwischen Links- und Rechtsseitbeugen, drei- bis fünfmal wiederholen.

### Haltungsübung.

Als „Gesellschaftsübung“ zu turnen. Je zwei Turner stehen mit einem Schritt Abstand im Flankenpaar hintereinander. So:  
( ( Der Vornstehende ist der  
1. 2. „Erste“, der Hinten-  
stehende der „Zweite“. Geübt  
wird nun:

1. Die „Ersten“: Heben in den Zehenstand mit Seitheben und Begen der Arme i. d. Nackenhalte und Rumpfrückbeugen.

2. Die „Ersten“ lassen sich in der Haltung von 1. langsam in eine schräge Stellung rückfallen, wobei sie von den „Zweiten“ an den Unterarmen gefaßt

und gestützt werden (hierbei können die „Zweiten“ eine Rückschrittstellung einnehmen. Geübtere können das Rückfallen auch tiefer ausführen, indem die „Zweiten“ beim Halten niederknien).

3. Die „Zweiten“ richten die „Ersten“ wieder auf.

4. Die „Ersten“: Senken in den Sohlenstand mit Rumpfstrecken und Seitabschwingen der Arme.

Diese Übung noch zwei- bis dreimal wiederholen und dann nochmal ebenso mit Rollentausch wiederholen.

### Gewandtheitsübung (1/4-Takt).

Tiefe Anlebeuge mit Seithalte der Arme:

1. Aufhäufen mit Seitstellen links (in Anlebeuge).

2. Aufhäufen mit Rückbewegen des linken Beines und gleichzeitigem Seitstellen rechts.

3. Aufhäufen mit Rückbewegen des rechten Beines und gleichzeitigem Seitstellen links.

Dieses Aufhäufen mit Beinwechsel fünf- bis achtmal wiederholen.

### Atemübung.

1. Heben in den Zehenstand mit Seitheben und Begen der Arme zur Speichhiebhalte (Ellenbogen so hoch als möglich) = „Einatmen!“

2. Senken in den Sohlenstand und Speichhieb seitwärts in die Schrägtiefhalte = „Ausatmen!“

## 28. Turnstunde.

Hinzunehmen von immer neuen Bewegungen an eine stets vorausgehende Anfangsübung. Nur sehe man darauf, daß alle Bewegungen den Anforderungen wertvollen Freilübungsturnens entsprechen. (Siehe auch 13. und 14. Turnstunde.)

### 1. Übung (1/4-Takt).

1. Rückstellen links mit Rumpfrückbeugen und Vorhoch- und Seit-schwingen der Arme (Hände in Rammhalte, Blick nach oben). 2.—4. Verweilen.

5. Rückbewegung mit Erheben in den flüchtigen Zehenstand rechts. 6.—8. Verweilen.

9.—16. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

### 2. Übung (1/4-Takt).

1. Rückstellen links mit Rumpfrückbeugen und Vorhoch- und Seit-schwingen der Arme (wie bei der 1. Übung, 1.). 2.—4. Verweilen.

5. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis (nach oben beginnend). 6.—8. Verweilen.

9. Rückbewegung (zur Stellung wie bei 1.). 10.—12. Verweilen.

13. Schlusstritt links mit flüchtigem Erheben in den Zehenstand rechts und Hoch- und Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.

17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

### 3. Übung (1/4-Takt).

1. Rückstellen links mit Rumpfrückbeugen und Vorhoch- und Seit-schwingen der Arme (wie bei der 1. Übung, 1.). 2.—4. Verweilen.

5. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis. 6.—8. Verweilen.  
 9. Niederknien rechts, Kumpfrückbeugen mit Beugen der Arme zur Nackenhalte. 10.—12. Verweilen.  
 13. Kniestrecken, Vorspreizen links mit Seitsschwingen der Arme.  
 14. Schlusstellen links mit Abschwingen der Arme. 15.—16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## Schlußübungen.

Aus dem Kapitel „Vorbereitende Übungen für Sportler und Spieler“: 5. Gruppe, 1. und 3. Übung.

## 29. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 28. Turnstunde.

## 1. Übung (2/4-Takt).

1. Seitsspreizen links mit Seitsschwingen der Arme. 2. Verweilen.  
 3. Schlusstellen links mit Abschwingen der Arme. 4. Verweilen.  
 5.—8. Widergleich.

Dreimal wiederholen.

## 2. Übung (2/4-Takt).

1. Seitsspreizen links mit Seitsschwingen der Arme. 2. Verweilen.  
 3. Kreuzauslage links hinter rechts mit Beugen der Arme zur Schlaghalte. 4. Verweilen.  
 5.—8. Rückbewegungen.  
 9.—16. Widergleich.

Dreimal wiederholen.

## 3. Übung.

1. Seitsspreizen links mit Seitsschwingen der Arme. 2. Verweilen.  
 3. Kreuzauslage links hinter rechts mit Beugen der Arme zur Schlaghalte. 4. Verweilen.  
 5. Viertel-Drehung links mit Seitsschlagen der Arme (Hände in Kammhalte). 6. Verweilen.  
 7. Schlusstritt links mit Seitabschwingen der Arme. 8. Verweilen.  
 Diese Übung im ganzen viermal links und viermal rechts turnen (also nach allen vier Himmelsrichtungen).

## Schlußübungen.

Aus dem Kapitel: „Vorbereitende Übungen für Sportler und Spieler“ 2. Gruppe, 1. und 3. Übung.

## 30. Turnstunde.

## Abungsveränderung.

Für Geübtere sind die Grundsätze des Abungsgruppenaufbaues der 14., 15., 28. und 29. Turnstunde noch durch Hinzunahme weiterer Bewegungen und Veränderungen des Lastmaßes auszubauen. Damit begeben wir uns schon in das Gebiet der Festübungen.

## 1. Übung.

Enthält dieselben Bewegungen wie die 3. Übung der 28. Turnstunde und eine neu hinzugetretene wie folgt:

1. Rückstellen links mit Kumpfrückbeugen, Vorhoch- und Seitsschwingen der Arme.  
 2. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis. 3. und 4. Verweilen.  
 5. Niederknien rechts, Kumpfrückbeugen und Beugen der Arme zur Nackenhalte. 6.—8. Verweilen.  
 9. Kniestrecken rechts, Kumpfsenkungen und Handstütz auf dem Boden (= „Hockliegestütz“). 10.—12. Verweilen.  
 13. Kniestrecken mit Kumpfsheben und Vorhochschwingen der Arme.  
 14. Schlusstritt links mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## Zwischenübungen.

- a) 1.—8. Viermal tiefes Anlebeugen und -strecken mit Seit- und Abschwingen der Arme.  
 b) 1. Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme.  
 2. Rückstellen links mit Rückschwingen der Arme.  
 3. Spreizsprung vorwärts in die tiefe Anlebeuge mit Vorschwingen der Arme.  
 4. Kniestrecken und halbe Drehung links auf der linken Fußspitze mit Abschwingen der Arme.  
 5.—8. Wiederholen.  
 Übung a) und b) mehrmals im Wechsel miteinander turnen.

## 2. Übung.

Enthält dieselben Bewegungen wie die 1. Übung und noch eine neu hinzugetretene.

- 1.—5. Wie die 1. Übung.  
 6. Kniestrecken rechts und Kumpfsenkungen in den Hockliegestütz. (Wie 1. Übung, 9.) 7. und 8. Verweilen.  
 9. Kniestrecken, Kumpfsheben mit halber Drehung rechts und Vorhochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.

13. Rückpreizen links mit Seitsschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwüngen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## Schlußübung.

Aus dem Kapitel: „Vorbereitende Abungen für Sportler und Spieler“, 3. Gruppe. 2. und 3. Abung.

## 31. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 30. Turnstunde.

## 1. Abung.

Die gleichen Bewegungen wie die 3. Abung der 29. Turnstunde, im Taktmaß verändert und durch neue Bewegungen bereichert.

1. Seitspreizen links mit Seitsschwingen der Arme.
2. Kreuzauslage links hinter rechts mit Beugen der Arme zur Schlaghalte. 3. und 4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung links mit Seitsschlagen der Arme.
6. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreisen (nach oben beginnend). 7. und 8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts mit Aniestrecken links (in den Seitgrätschstand) und Hochschwüngen der Arme. 10.—12. Verweilen.
13. Schlußtritt links mit Seitabschwüngen der Arme. 14.—16. Verweilen. 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## Zwischenübungen.

- a) 1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochschwüngen der Arme.
2. Aufhüpfen in die tiefe Aniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
3. Sprung in den Seitgrätschstand mit Hochschwüngen der Arme.
4. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwüngen der Arme.  
Einmal wiederholen.
- b) 1.—8. Laufen am Ort mit hohem Vorspreizen.  
Abung a) und b) mehrmals im Wechsel miteinander turnen.

## 2. Abung.

Die 1. Abung weiter verändert.

1. Seitspreizen links mit Seitsschwingen der Arme.
2. Kreuzauslage links hinter rechts mit Beugen der Arme zur Schlaghalte.
3. Viertel-Drehung links mit Seitsschlagen der Arme. 4. Verweilen.
5. Ausfall links vorwärts mit Innenarmkreis.

6. Viertel-Drehung rechts mit Aniestrecken links und Hochschwüngen der Arme.
7. Sprung in die tiefe Aniebeuge mit Seitsschwingen der Arme. 8. Verweilen.
9. Aniestrecken, Außenarmkreis (abwärts beginnend zur Seithalte, Hände in Kammhalte) und Rumpfrückbeugen. 10.—12. Verweilen.
13. Tiefes Aniebeugen mit Innenarmkreis (nach oben beginnend).
14. Aniestrecken mit Seitabschwüngen der Arme. 15. und 16. Verweilen. 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## Schlußübungen.

(Humoristische Gesellschaftsübungen.)

„Alle Ersten links, alle Zweiten rechts — um!“ (Gesicht zueinander.)

## a) Der „Schwedische Federhupf“.

Beide haben das linke Bein gehoben und der Gegner hält dasselbe mit der rechten Hand fest. Die linken Arme liegen auf der Schulter. Nun erfolgt achtmal Aufhüpfen am Ort. Dann Wechseln der Beinhaltung. — Oder es erfolgen mit dem Aufhüpfen eine oder mehrere Drehungen des Paares umeinander (links und rechts herum). — Oder die Paare einer Säule wechseln mit denen der anderen hüpfend die Plätze.

## b) Hintkampf („Hahnenkampf“).

Die Kämpfer suchen sich auf einem Bein hüpfend durch Anrennen zum Niedersehen des gehobenen Beines zu zwingen. Die Arme sind dabei vor der Brust verschränkt. Es kann als Zweikampf oder als Massenhintkampf zweier Parteien gegeneinander geschehen. Wer bei letzterer Art einen Gegner besiegte, wendet sich einem neuen zu. Wer das gehobene Bein niederseht, scheidet aus, bis eine Partei völlig aufgegeben ist.

Gegenstellung, aber rücklings zueinander, und hierauf:

## c) „Salzwägen“.

Arm in Arm gefaßt, aus der Stellung eines Paares Rücken gegen Rücken erfolgt wechselseitiges Rumpfoorbeugen.

## 32. Turnstunde.

Die folgenden Abungen sind Zusammenstellungen von Bewegungen, deren zweite oder dritte stets mehrmals hintereinander wiederholt wird. Am besten eignet sich zu dieser Art des Abungsgruppenaufbaues der  $\frac{1}{4}$ -Takt.

## 1. Übung.

1. Tiefe Aniebeuge mit Seitsschwingen und Beugen der Arme zur Schlaghalte. 2.—4. Verweilen.
5. Ausfall links vorwärts mit Seitsschlagen der Arme. 6.—8. Verweilen.
- 9.—12. Zweimal Armbeugen und Seitsschlagen der Arme im  $\frac{1}{4}$ -Takt.
13. Vorspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 2. Übung.

1. Vorstellen links, Rumpfrückbeugen mit Seitsschwingen und Beugen der Arme zur Nackenhalte. 2.—4. Verweilen.
5. Weite Auslage links rückwärts mit Vorneigen in den Hochliegestütz. 6.—8. Verweilen.
- 9.—12. Zweimal Seitsschwingen und wieder Stützen der Arme.
13. Aniestrecken rechts, Rückspreizen links und Seitsschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 3. Übung.

1. Sprung in den Seitgrätschstand mit Nackenhalte der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Rumpffreitbeugen links. 6.—8. Verweilen.
- 9.—12. Zweimal Seitsschlagen und Wiederbeugen der Arme.
13. Rumpfstrecken.
14. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 33. Turnstunde.

Abungsgruppenaufbau nach den Grundsätzen der 32. Turnstunde.

## 1. Übung.

1. Auslage links rückwärts mit Vorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Ausfall links vorwärts mit Rückschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.

- 9.—12. Zweimal Aniebeugewechsel und Rumpfrückbeugen mit Vorhochschwingen der Arme und jedesmal Rückbewegung zur Ausfallstellung.
13. Aniestrecken und Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Schlußstellen links mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 2. Übung.

1. Ausfall links seitwärts mit Seitsschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Schlußtritt rechts, Aniestrecken links mit Hochschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.
- 9.—12. Zweimal Aniebeugen und -strecken mit Seit- und Hochschwingen der Arme.
13. Seitsschreiten rechts mit Seitsschwingen der Arme.
14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 3. Übung.

1. Rückstellen links mit Hochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Schlußtritt rechts, Rumpfvorbeugen und Rückschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.
- 9.—12. Zweimal Rumpfstrecken und Wiederbeugen mit Vorhoch- und Vortiefrückschwingen der Arme.
13. Rumpfstrecken, Vorschreiten links und Vorhochschwingen der Arme.
14. Schlußtritt rechts mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 34. Turnstunde.

Abungsgruppenaufbau nach den Grundsätzen der 32. Turnstunde.

## 1. Übung.

1. Rückspreizen rechts mit Vorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
- 5.—8. Zweimal Vorschwingen und Rückschwingen des rechten Beines mit Vorwärts-Rückschwingen und Vorwärts-Hochschwingen der Arme.
9. Schlußstellen rechts und tiefe Aniebeuge mit Verschränken der Arme auf dem Rücken. 10.—12. Verweilen.

13. Schlußhochsprung mit Seithochschwingen der Arme.  
 14. Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Dreimal wiederholen.

## 2. Übung.

1. Anlebeugen und Rückhüpfen in den Siegestuß vorwärts. 2.—4. Verweilen.  
 5.—8. Zweimal Armbeugen und -strecken.  
 9. Anheben rechts, Anien links und Rumpfrückbeugen mit Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.  
 13. Kniestrecken mit Vorschwingen der Arme.  
 14. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Dreimal wiederholen.

## 3. Übung.

1. Weite Auslage links rückwärts mit Seitenschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.  
 5.—8. Vier kleine Armkreise vorwärts.  
 9. Aniebungwechsel, Rumpfrückbeugen mit Verschränken der Arme auf dem Rücken. 10.—12. Verweilen.  
 13. Kniestrecken und Rückspitzen links mit Seitenschwingen der Arme.  
 14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Dreimal wiederholen.

## 35. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12.—14. Turnstunde:  
 „Eine Bewegung anfügen.“

## 1. Übung (1/4-Takt).

1. Schnellstes Rückstellen links, Aniebeugen rechts und Vorneigen mit Stütz der Hände auf dem Boden in den „Hochliegestuß“. 2.—4. Verweilen.  
 5. Anien links, Rumpfsheben und -rückbeugen mit Vorhoch- und Seitenschwingen der Arme (Hände in Kammhalte). 6.—8. Verweilen.  
 9.—16. Rückbewegungen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 2. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
 5. Weiter Ausfall links vorwärts mit Vorhochschwingen und Beugen der Arme zur Speichhiebhalte vorwärts (Ellenbogen hoch, Hände zur Faust geballt). 6.—8. Verweilen.  
 9.—16. Rückbewegungen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 3. Übung (1/4-Takt).

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
 5. Rumpfsheben und Rückbeugen mit Vorhochschwingen und Beugen der Arme zur Nadenhalte (das rechte Knie bleibt gebeugt). 6.—8. Verweilen.  
 9.—16. Rückbewegungen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 4. Übung (1/4-Takt).

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
 5. Mit Kniestrecken rechts, Aufrichten und Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.  
 9.—16. Rückbewegungen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 5. Übung (1/4-Takt).

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
 5. Halbe Drehung links mit Kniestrecken rechts in den Siegestuß rückwärts. 6.—8. Verweilen.  
 9.—16. Rückbewegungen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

Die vorstehenden Übungen können auch im Zweiviertel-Takt geübt werden.

## 36. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12.—14. Turnstunde: „Mehrere Bewegungen anfügen.“

## 1. Übung.

- 1.—4. Langsam Rumpfvorsinken, Rückspitzen links und Seitheben der Arme in die Standwage rechts.  
 5. Schlußstellen links, Rumpfsheben und Aniebeugen mit Hochschwingen der Arme durch die Tiefhalte. 6.—8. Verweilen.

9. Kniestrecken, Rumpfrückbeugen und Seitsschwingen der Arme (Hände in Kammhalte). 10.—12. Verweilen.  
13. Rumpfstrecken mit Seitabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### 2. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme durch die Tiefhalte. 6.—8. Verweilen.  
9. Anien rechts, Rumpfrückbeugen und Seitsschwingen der Arme (Hände in Kammhalte). 10.—12. Verweilen.  
13. Anie- und Rumpfstrecken, Schlußtritt links und Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### 3. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
5. Rumpfsheben, Vorspreizen links und Hochschwingen der Arme durch die Tief- und Vorhalte. 6.—8. Verweilen.  
9. Weite Auslage links rückwärts, Rumpsvorsenken und Seitabschwingen der Arme mit Verschränken auf dem Rücken. 10.—12. Verweilen.  
13. Rumpfsheben, Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 14. bis 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### 4. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
5. Rumpfsheben, Seitsschreiten links in den Grätschstand und Rumpfrückbeugen mit Vorhochschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.  
9. Rumpfvorbeugen und Vorkleischwingen der Arme zwischen den Beinen durch und Umfassen der Füße von außen (s. Bild 13). 10.—12. Verweilen.  
13. Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme.  
14. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.

Wiederholen.

### 5. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
5. Rumpfsheben, Aniebeugen rechts und Vorstellen links mit Vorschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.

9. Kniestrecken und Aufrichten in den Quergrätschstand mit Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.  
13. Schlußtritt links mit Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 37. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12.—14. Turnstunde:  
„Mehrere Bewegungen anfügen.“

### 1. Übung.

1. Rückspreizen links mit Rückschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.  
5. Vorstellen links, Rumpfrückbeugen mit Seitsschwingen der Arme durch die Vor- und Hochhalte (Hände in Kammhalte, Bild 108 c). 6.—8. Verweilen.  
9. Rumpfstrecken und Vorbeugen mit Aniebeugen links und Umfassen des linken Oberschenkels. 10.—12. Verweilen.  
13. Rumpfstrecken, Vorspreizen links mit Seitsschwingen der Arme.  
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

### 2. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
5. Spreizsprung vorwärts in die tiefe Aniebeuge mit Vorschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.  
9. Kniestrecken, Ausfall links rückwärts, Rumpfrückbeugen und Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.  
13. Kniestrecken links, Vorspreizen rechts und Vorschwingen der Arme.  
14. Schlußstellen rechts mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

### 3. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.  
5. Viertel-Drehung rechts auf dem rechten Fußballen mit Seitsschreiten links in den Grätschstand, Rumpfrückbeugen mit Vorhochschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.  
9. Viertel-Drehung links auf den Fußballen, Aniebeugen links, Rumpfvorbeugen mit Rückschwingen der Arme durch die Vor- und Tiefhalte. 10.—12. Verweilen.  
13. Anie- und Rumpfstrecken, Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.  
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 4. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.
5. Halbe Drehung links auf dem rechten Fußballen mit Vorhoch- und Seitsschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.
9. Halbe Drehung rechts auf dem rechten Fußballen mit flüchtigem Heben in den Zehenstand rechts und Beugen der Arme zur Schlaghalte. 10.—12. Verweilen.
13. Vorspreizen links mit Seitsschlagen der Arme.
14. Schlusshalten links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.
- 17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## Schlusübung.

- a) Gehen am Ort mit hohem Anieheben.
- b) Laufen am Ort mit hohem Anieheben.

## 38. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12.—14. Turnstunde.  
Zählzeit 1 und 2 sind Bewegungen, die immer vorausgehen.

## 1. Übung.

1. Tiefe Aniebeuge mit Seitsschwingen der Arme.
2. Sprung in den Seitgrätschstand mit Hochschwingen der Arme. 3. und 4. Verweilen.
5. Rumpfvorbeugen mit Aufstößen der Handflächen auf dem Boden (Anie gestreckt). 6.—8. Verweilen.
9. Rumpfstrecken mit Beugen der Arme zum Stoß. 10.—12. Verweilen.
13. Sprung in die Grundstellung mit Vorstoßen der Arme.
14. Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
Dreimal wiederholen.

## 2. Übung.

- 1.—4. Wie die 1. Übung 1.—4.
5. Aniebeugen links und Rumpfsseitbeugen links (die linke Hand stützt auf dem Boden, der rechte Arm ist seitlich gestreckt). 6.—8. Verweilen.
9. Anie- und Rumpfwechselbeugen und Wechsel der Armhaltung (Bild 105 b). 10.—12. Verweilen.
13. Anie- und Rumpfstrecken mit Seitsschwingen der Arme.
14. Sprung in die Grundstellung mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
Dreimal wiederholen.

## 3. Übung.

- 1.—4. Wie 1. Übung 1.—4.
5. Viertel-Drehung links, Aniebeugen links und Rumpfvorbeugen mit Handstütz auf dem Boden in den „Hockliegestütz“. 6.—8. Verweilen.
9. Anie- und Rumpfstrecken, halbe Drehung rechts, Aniebeugen rechts, Rumpfvorbeugen und Handstütz auf dem Boden (widergleiche Stellung von 5.). 10.—12. Verweilen.
13. Aniestrecken rechts, Rumpfhoben, Viertel-Drehung links und Hochschwingen der Arme.
14. Sprung in die Grundstellung mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
Dreimal wiederholen.

## 4. Übung.

- 1.—4. Wie 1. Übung 1.—4.
5. Rumpfdrehen links und Seitbeugen rechts mit Stütz der rechten Hand auf dem Boden (das rechte Knie kann leicht gebeugt werden, der linke Arm muß senkrecht hoch gehalten sein, Blick nach der linken Hand). 6.—8. Verweilen.
9. Aniebeugewechsel und Rumpfdrehen rechts in die widergleiche Stellung von 5. 10.—12. Verweilen.
13. Rumpfstrecken, Drehen nach vorn mit Vorhochschwingen der Arme.
14. Sprung in die Grundstellung mit Vorabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.

## Schlusübung.

- a) Schlusshochsprung am Ort.
- b) Schlusshochsprung am Ort mit halben Drehungen.

## 39. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12.—14. Turnstunde.  
Zählzeit 1 und 2 sind Bewegungen, die stets vorausgehen.

## 1. Übung.

1. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme.
2. Weite Auslage links rückwärts mit Tief- und Seitsschwingen der Arme. 3. und 4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung links, Aniebeugewechsel und Rumpfsseitbeugen links, mit Legen des linken gebeugten Armes auf den Rücken, rechten Arm zur Hiebhalte über dem Kopf gebeugt, Blick nach oben. 6.—8. Verweilen.
9. Viertel-Drehung rechts, Aniebeugewechsel und Speckhieb vorwärts in die Schräghockhalte, linker Arm rückgestreckt. 10.—12. Verweilen.

13. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 2. Übung.

1.—4. Wie 1. Übung 1.—4.  
5. Anien links mit Beugen der Arme zur Speichhiebhalte über der Schulter (Bild 97). 6.—8. Verweilen.  
9. Aniestrecken links mit Speichhieb vorwärts in die Rückhalte der Arme. 10.—12. Verweilen.  
13. Sprung in die Grundstellung. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 3. Übung.

1.—4. Wie 1. Übung 1.—4.  
5. Aniestrecken rechts, halbe Drehung links mit Hochschwingen der Arme. 6.—8. Verweilen.  
9. Aniebeugen links und Vorbeugen mit Stütz der Hände auf dem Boden und wagrecht Rückspreizen rechts. 10.—12. Verweilen.  
13. Rumpfstrecken, Schlußstellen rechts und Abschwingen der Arme. 14. bis 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 4. Übung.

1.—4. Wie 1. Übung 1.—4.  
5. Anien links und Stütz der linken Hand auf dem Boden. Rechter Arm seitlichgestreckt. Blick nach der rechten Hand (Bild 105 c). 6.—8. Verweilen.  
9. Aniestrecken und Aufrichten, Arme in Nackenhalte. 10.—12. Verweilen.  
13. Schlußtritt links mit Vorabschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 40. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12.—14. Turnstunde:

„Einer Hauptbewegung wechselnd andere voranstellen.“ Hauptbewegung: „Vortreten links mit Rumpfrückbeugen und Nackenhalte.“

1. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Tiefe Aniebeuge mit Seitenschwingen der Arme. 2. Verweilen.  
3. Aniestrecken, Vortreten links, Rumpfrückbeugen und Beugen der Arme in die Nackenhalte. 4. Verweilen.  
5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

2. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Weite Auslage links rückwärts mit Rumpfoorbeugen und Rückschwingen der Arme. 2. Verweilen.  
3. und 4. Wie 1. Übung 3. und 4.  
5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

3. Übung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Rückstellen links mit Anien links und Handstütz links auf dem Boden, rechter Arm in Hochhalte, Blick nach der rechten Hand (Bild 105 c). 2. Verweilen.  
3. und 4. Wie 1. Übung 3. und 4.  
5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 4. Übung.

1. Ausfall links rückwärts mit Rumpfoorbeugen und Rückschwingen der Arme (Bild 104 c) zeigt die widergleiche Ausführung). 2. Verweilen.  
3. und 4. Wie 1. Übung 3. und 4.  
5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## 5. Übung.

1. Rumpfoorbeugen mit Seitenschwingen der Arme. 2. Verweilen.  
3. und 4. Wie 1. Übung 3. und 4.  
5.—8. Rückbewegungen.  
9.—16. Widergleich.  
Dreimal wiederholen.

## Schlußübung.

a) Lauffschritt mit Gegenzügen links in den Rotten.  
b) Lauffschritt nach vorausgehender Viertel-Drehung links mit Gegenzügen links in den Reihen.

## 41. Turnstunde.

Nach den Grundsätzen der 12.—14. Turnstunde:

„Einer Hauptbewegung wechselnd andere voranstellen.“ Hauptbewegung: „Standwage rechts mit Armseithalte.“

## 1. Übung.

1. Sprung in den Quergrätschstand, rechtes Bein vorn mit Vorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.

- 5.—8. Langsam Rückspitzen links und Rumpfvorfalten in die Standlage, Arme seitwärts.  
 9. Anien links mit Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.  
 13. Aniestrecken und Aufrichten mit Schlußtritt rechts und Vorschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 2. Übung.

1. Rückschreiten links, Vorhochschwingen der Arme und Rumpfrückbeugen. 2.—4. Verweilen.  
 5.—8. Wie 1. Übung 5.—8.  
 9. Rumpfhoben und Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.  
 13. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 3. Übung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Vorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.  
 5.—8. Wie 1. Übung 5.—8.  
 9. Rumpfhoben und Spreizsprung vorwärts in die tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.  
 13. Aniestrecken.  
 14. Halbe Drehung links mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 4. Übung.

- 1.—4. Langsam Heben in den Fersenstand mit Seithochheben der Arme.  
 5.—8. Wie 1. Übung 5.—8.  
 9. Sprung aufs linke Bein mit Rückspitzen rechts in die Standlage links. 10.—12. Verweilen.  
 13. Rumpfhoben, Vorspreizen rechts und Vorschwingen der Arme.  
 14. Schlußstellen rechts mit Abschwingen der Arme. 15. u. 16. Verweilen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 42. Turnstunde.

Die folgenden Turnstunden sind Beispiele dafür, wie Festfreiübungen „Zug um Zug“ eingeübt werden sollen. Beim Kapitel Festfreiübungen selbst ist darüber noch mehr zu lesen. Hier nur noch die Bemerkung, daß weniger geübte Vereine, denen ein Teil des vorstehenden Turnstundenmaterials zu schwierig sein sollte, die in Frage kommenden Übungen ebenso zerlegen müssen, wie das hier bei den Festübungen

gezeigt wird. Sie können dafür eben nur eine oder zwei Hauptübungen an einem Abende turnen.

Aufgabe: Entwicklung der 1. Übung aus „Festfreiübungen“, 1. Gruppe.

## 1. Vorübung.

1. Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme — Verweilen (Stellung verbessern!).  
 2. Aniestrecken, Abschwingen der Arme.  
 Mehrmals wiederholen.

## 2. Vorübung.

1. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (Bild 103 a) — Verweilen.  
 2. Rückbewegung.  
 Widergleich und mehrmals wiederholen.

## 3. Vorübung.

Verbindung der 1. und 2. Vorübung wie folgt:

1. Tiefe Kniebeuge mit Vorschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen  
 5. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.  
 6.—8. Verweilen.  
 9.—16. Rückbewegungen.  
 17.—32. Widergleich.  
 Wiederholen.

## 4. Vorübung.

1. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme — Verweilen.  
 2. Viertel-Drehung links auf den Fersen, dreiviertel Linkskreis der Arme (in die Rechtshalte) — Verweilen.  
 3. Viertel-Drehung rechts und Schlußtritt rechts zur Ausgangsstellung — Verweilen.

Nachdem die einzelnen Bewegungen gelernt sind, ist die Übung im  $\frac{1}{4}$ -Takt und auch widergleich zu turnen.

5. Vorübung ( $\frac{1}{4}$ -Takt).

1. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.  
 2. Viertel-Drehung links auf den Fersen, dreiviertel Linkskreis der Arme.  
 3. Kniebeugen links, Blick nach rechts (Bild 103 b). 4. Verweilen.  
 Hierauf Schlußtritt rechts mit Viertel-Drehung rechts in die Ausgangsstellung.  
 Diese Übung mehrmals wiederholen und dann auch widergleich turnen.

## 6. Vorübung.

Verbindung der 1. und 5. Vorübung wie folgt:

1. Tiefe Anlebeuge mit Vorschwingen der Arme. 2—4. Verweilen.
5. Ausfall rechts vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.
6. Viertel-Drehung links auf den Fersen, dreiviertel Linkskreis in die Rechtshalte und
7. Anlebeugen links, Blick nach rechts. 8. Verweilen.

Hierauf Schlußtritt rechts mit Viertel-Drehung rechts in die Ausgangsstellung.

Die Abung ist bis dahin mehrmals zu wiederholen und unter steter Kritik müssen alle Fehler ausgemerzt werden.

Damit lasse man es für einen Abend genug sein und turne noch folgende

## Schlußübung.

Aus dem Kapitel: „Vorbereitende Abungen für Sportler und Spieler“, 5. Gruppe, 3. Abung.

## 43. Turnstunde.

Fortentwicklung der in der 42. Turnstunde begonnenen Festübung. Voraus geht:

Mehrmaße Wiederholung der 6. Vorübung.

## 7. Vorübung.

1. Viertel-Drehung links mit Ausfall links seitwärts und Seitsschwingen beider Arme in die Rechtshalte (Bild 103 b). 2. Verweilen.
3. Dreiviertel Rechtskreis der Arme (in die Hochhalte) mit Viertel-Drehung links und Anlefstrecken.
- 4.—6. Langsam Rumpfrückbeugen und Anlebeugen rechts.
7. Rumpfstrecken, Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme.
8. Verweilen.

## 8. Vorübung.

1. Auslage links vorwärts mit Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen der Arme. 2.—4. Verweilen.
5. Schwingen der Arme durch die Seit- und Tiefhalte in die Vorhalte mit hohem Vorspreizen links und Handklapp unter dem linken Bein.
6. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 7. und 8. Verweilen. Mehrmals wiederholen und widergleich üben.

## 9. Vorübung.

Wiederholung der 7. Vorübung mit Hinzunahme des Armkreisens und Spreizens aus der 8. Vorübung (5. Zeit da.).

## Schlußübung.

Vollendung der Abung durch Vereinigung der Vorübungen. (Vergleiche: „Festfreiübungen“, 1. Gruppe, 1. Abung.)

Alle Stellungen und Bewegungen verbessern.

## 44. Turnstunde.

Aufgabe: Entwicklung der Abung 6 aus „Festfreiübungen“, 1. Gruppe.

## 1. Vorübung.

1. Kreuzstellen links hinter rechts (= „Kreuzauslage“), linker Arm zur Deckung vor der Brust gebeugt, rechter wagrecht zurückgeschwungen, Hände zur Faust geballt, Blick nach links (Bild 108 a). — Verweilen. (Stellung verbessern!)

2. Rückbewegung.

Mehrmaße wiederholen und widergleich turnen.

## 2. Vorübung.

1. Ausfall links schräg vorwärts, rechter Arm schräg vorhoch, linker schrägrückliegend geschwungen. — Verweilen.

2. Rückbewegung.

Mehrmaße wiederholen und widergleich turnen.

## 3. Vorübung.

Verbindung der 1. und 2. Vorübung wie folgt:

1. Kreuzauslage wie bei der 1. Vorübung. 2.—4. Verweilen.
2. Ausfall links schräg vorwärts wie bei der 2. Vorübung.
3. Schlußtritt links zur Ausgangsstellung. 7. und 8. Verweilen. Mehrmaße wiederholen, auch widergleich.

## 4. Vorübung.

1. Rückstellen und Anien links, rechter Arm zum Speichhieb über den Kopf, der linke in Vorhalte (Bild 108 b). — Verweilen.

2. Grundstellung. — Verweilen.

Mehrmaße wiederholen, auch widergleich.

## 5. Vorübung.

Verbindung der 2. und 4. Vorübung wie folgt:

1. Ausfall links schräg vorwärts, rechter Arm schrägvorhoch, linker rückgeschwungen. — Verweilen.
2. Rückstellen und Anien links, dabei schwingt der rechte Arm durch die Tiefhalte zum Speichhieb über den Kopf, der linke in Vorhalte (die ganze Stellung ist links schräg gerichtet und ergibt sich aus der schrägen Ausfallsstellung (Bild 108 b)). — Verweilen.

Hierauf kniestrecken und Aufrichten mit Schlußtritt links zur Ausgangsstellung.

Mehrmals wiederholen, erst mit Verweilen, dann aber Bewegung 1. und 2. im  $\frac{1}{4}$ -Takt exakt hintereinander. Auch widergleich.

#### 6. Vorübung.

Verbindung der 1. und 5. Vorübung wie folgt:

1. Kreuzauslage links hinter rechts mit Armschwingen wie bei der 1. Vorübung. 2.—4. Verweilen (Bild 108 a).
5. Ausfall links schräg vorwärts, rechter Arm schrägvorhoch, linker schrägrüdtief geschwungen.
6. Rückstellen und Anien links, wie bei der 5. Vorübung unter 2. (Bild 108 b). 7. und 8. Verweilen.

Hierauf kniestrecken und Aufrichten mit Schlußtritt links zur Ausgangsstellung.

Mehrmals wiederholen und widergleich turnen.

#### Schlußübung.

- a) Gehen am Ort mit hohem Knieheben.
- b) Laufen am Ort mit hohem Unterschenkelheben (Kopf zurück, mit dem gehobenen Unterschenkel soll auch der Oberschenkel nach hinten schwingen).

### 45. Turnstunde.

Fortentwicklung der in der 44. Turnstunde begonnenen Festübung. Voraus geht:

Mehrmalige Wiederholung der 6. Vorübung.

#### 7. Vorübung.

1. Rückstellen links (auf die Fußspitze) mit Vorhochschwingen der Arme und unverweilt halbe Drehung links.
  - 2.—4. Langsam Kniebeugen rechts, Rumpfrückbeugen und Seitfenken der Arme, Kammhalte (Bild 108 c).
- Hierauf Rumpfstrecken, Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. Wiederholen und auch widergleich üben.

#### 8. Vorübung.

- 1.—4. Wie die 7. Vorübung.
5. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme durch die Tiefhalte.
6. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 7. und 8. Verweilen. Wiederholen und auch widergleich turnen.

#### 9. Vorübung.

1. Rückstellen und Anien links, rechter Arm zum Speichrieb über dem Kopf, linker in Vorhalte (Bild 108 a). 2.—4. Verweilen.

5. Aufrichten, halbe Drehung links mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Hochhalte.
- 6.—8. Langsam Kniebeugen rechts, Rumpfrückbeugen mit Seitfenken der Arme, Kammhalte (Bild 108 c).
9. Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme durch die Tiefhalte.
10. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 11. und 12. Verweilen. Mehrmals üben.

#### Schlußübung.

Vollendung der Übung durch Vereinigung der Vorübungen (vergleiche: „Festfreibungen“, 1. Gruppe, 6. Übung).

### 46. Turnstunde.

Aufgabe: Entwicklung der Übung 8 aus „Festfreibungen“ 1. Gruppe.

#### 1. Vorübung.

1. Auslage links seitwärts und Rumpfsseitbeugen rechts mit Schwingen des linken Armes schrägselthoch und des rechten gebeugt auf den Rücken (Bild 110 a). — Verweilen, Stellung verbessern!
2. Rückbewegung. Wiederholen und widergleich üben.

#### 2. Vorübung ( $\frac{2}{4}$ -Takt).

1. Hohes Vorspreizen links mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Schlußstellen links, Abschwingen der Arme. Widergleich und öfter wiederholen.

#### 3. Vorübung.

Verbindung der 1. und 2. Vorübung wie folgt:

1. Auslage links seitwärts mit Rumpfsseitbeugen und Armübung wie bei der 1. Vorübung. 1. Zeit (Bild 110 a). 2.—4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung rechts mit Vorspreizen links und Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Hochhalte.
6. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 7. und 8. Verweilen. Von dieser Stelle aus unverweilt Wiederholungen bis auf die Ausgangsstellung zurück (also viermal turnen nach allen vier Himmelsrichtungen, dann widergleich ebenso).

#### 4. Vorübung.

1. Vorspreizen links mit Hochschwingen der Arme.
2. Ausfall links vorwärts mit Seitenschwingen der Arme durch die Vorhalte (Bild 110 b). 3.—4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegungen. Wiederholen und widergleich üben.

## 5. Vorübung.

Verbindung der bisherigen Vorübungen wie folgt:

1. Auslage wie bei der 1. Vorübung (Bild 110 a). 2.—4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung rechts mit Vorspreizen links und Schwingen der Arme durch die Tiefhalte in die Hochhalte.
6. Ausfall links vorwärts mit Seitsschwingen der Arme durch die Vorhalte (Bild 110 b). 7.—8. Verweilen.

Hierauf Grundstellung, Viertel-Drehung links und mehrmals wiederholen. Fehler verbessern! Auch widergleich üben. (Leicht drehen, hohes Vorspreizen. Richtige Auslage und Ausfallstellung.)

## Schlußübung.

Aus dem Kapitel: „Vorbereitende Übungen für Sportler und Spieler“ 4. Gruppe, 3. Übung.

## 47. Turnstunde.

Fortentwicklung der in der 46. Turnstunde begonnenen Festübung.  
Voraus geht:

Mehrmalige Wiederholung der 5. Vorübung.

## 6. Vorübung.

1. Kreuzauslage links hinter rechts mit Schwingen des linken Armes schrägseltief, des rechten schrägselthoch, Blick nach der linken Hand (Bild 110 c). — Verweilen. Stellung verbessern!
2. Rückbewegung. — Verweilen.

Mehrmals wiederholen und widergleich üben.

## 7. Vorübung.

1. Ausfall links vorwärts mit Seitsschwingen der Arme (Bild 110 b). 2.—4. Verweilen.
5. Viertel-Drehung rechts und Kreuzauslage wie bei der 6. Vorübung. 6.—8. Verweilen.

Hierauf Schlußtritt links zur Grundstellung und von da aus noch dreimal wiederholen. Alsdann widergleich üben.

## 8. Vorübung.

Erweiterung der 7. Vorübung.

1. Vorspreizen links mit Hochschwingen der Arme.
2. Ausfall links vorwärts mit Seitsschwingen der Arme. 3. u. 4. Verweilen.
5. Kreuzauslage (wie bei der 7. Vorübung. 6.—8. Verweilen.
9. Seitsspreizen links mit Seithochschwingen der Arme.
10. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 11. und 12. Verweilen.

## Schlußübung.

Vollendung der Übung durch Vereinigung der Vorübungen (vergleiche: „Festfreiübungen“ 1. Gruppe, 8. Übung).

## 48. Turnstunde.

Aufgabe: Entwicklung der Übung 4 aus „Festfreiübungen“ 2. Gruppe (Bild 114). (Für fortgeschrittenere Abteilungen für einen Abend bemessen. „Kreihbeispiel“.)

## 1. Vorübung.

- 1.—4. Rückspreizen links und langsam Rumpsvorsetzen mit leichtem Knienugen rechts in die Standwage und Seilheben der Arme (Bild schräg vorwärts). — Verweilen. Stellung verbessern!
- Hierauf Rückbewegung und widergleich. Mehrmals wiederholen.

## 2. Vorübung.

Die 1. Vorübung mit einer Erweiterung:

- 1.—4. Standwage vorwärts wie bei der 1. Vorübung.
5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme (durch die Tiefhalte).
6. Rückbewegung zur Grundstellung. 7.—8. Verweilen.

Ausfallstellung erst einmal für sich üben und richtig stellen. Alsdann im Takt üben und darauf achten, daß die Rückbewegung bei 6. nicht schleppend geschieht, daß aber auch der Ausfall richtig ausgeführt wird. Auch widergleich üben.

## 3. Vorübung.

Die 2. Vorübung mit einer Erweiterung:

1. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.
2. Viertel-Drehung links, Rumpfsseitbeugen rechts, Stütz der rechten Hand aufs linke Knie und Seitschräghochschwingen des linken Armes (durch die Tiefhalte). Blick nach der linken Hand (Bild 114, dritte Stellung von links). 3. und 4. Verweilen.
- 5.—8. Rückbewegungen.

Mehrmals wiederholen, Stellungen verbessern und auch widergleich üben.

## 4. Vorübung.

Verbindung der 1. und 3. Vorübung mit einer Erweiterung wie folgt:

- 1.—4. Standwage (1. Vorübung).
5. Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme.
6. Viertel-Drehung links zur Stellung wie bei Bild 114 (dritte Stellung von links). 7. und 8. Verweilen.

9. Viertel-Drehung rechts, Kniebeugwechsel, Rumpfrückbeugen und Hochschwingen der Arme. 10.—12. Verweilen.  
Schlußtritt links mit Vorabschwingen der Arme. Mehrmals wiederholen und widergleich üben.

## 5. Vorübung.

Die 4. Vorübung durch eine neue Anfügung erweitert.

- 1.—9. Wie die 4. Vorübung.  
10. Weites Rückstellen links und Rumpfoorfenten mit Stütz der Hände auf dem Boden in den Hochliegestütz. 11. und 12. Verweilen.  
13. Aufrichten, Kniestrecken rechts und Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.  
Wiederholen und widergleich üben.

## Schlußübung.

Durch eine weitere Anfügung am Schlusse wird die Übung beendet.

- 1.—12. Wie die 5. Vorübung.  
13. Kniestrecken rechts mit Rumpfsheben, Vorspreizen links und Vorschwingen der Arme.  
14. Schlußstellen links mit Abschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 49. Turnstunde.

Aufgabe: Entwicklung der 3. Übung aus „Festfreiübungen“  
4. Gruppe („Anreihbeispiel“).

## 1. Vorübung.

1. Ausfall links seitwärts mit Seitenschwingen der Arme nach rechts (linker Arm vor der Brust gebeugt, Hände zur Faust geballt). Blick nach rechts. — Verweilen.  
2. Rückbewegung. — Verweilen.  
Wiederholen und widergleich üben.

## 2. Vorübung.

Die 1. Vorübung erweitert:

1. Ausfall links seitwärts mit Armschwingen wie bei der 1. Vorübung. — Verweilen.  
2. Kniestrecken links mit Beugen der Arme in die Stoßhalte. — Verweilen.  
Hierauf Rückbewegungen und Wiederholungen (auch widergleich).

## 3. Vorübung.

Die 2. Vorübung durch Anreihen einer neuen Bewegung erweitert:

1. Ausfall links seitwärts mit Armschwingen wie bei der 1. und 2. Vorübung. — 2.—4. Verweilen.

5. Kniestrecken links mit Beugen der Arme zur Stoßhalte.  
6. Viertel-Drehung links, Kniebeugen links in die Ausfallstellung und Schrägvorhochstoßen des linken und Schrägrücktieffstoßen des rechten Armes. 7. und 8. Verweilen.

Hierauf Viertel-Drehung rechts und Schlußtritt links in die Ausgangsstellung.

Mehrmals wiederholen und auch widergleich üben.

## 4. Vorübung.

Die 3. Vorübung mit einer weiteren Anfügung.

- 1.—8. Wie die 3. Vorübung.  
9. Niederknien rechts, Schwingen der Arme in die Seitkammhalte und Rumpfrückbeugen. 10.—12. Verweilen.  
13. Aufrichten, Kniestrecken, Schlußtritt links und Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen.

Viertel-Drehung rechts und mehrmalige Wiederholung der Übung (auch widergleich).

## Schlußübung.

Durch eine weitere Anfügung wird die Übung beendet:

- 1.—12. Wie die 4. Vorübung.  
13. Rumpfstrecken, Kniestrecken und Hochschwingen der Arme mit Viertel-Drehung rechts in die Seitgrätschstellung.  
14. Schlußtritt links mit Seitabschwingen der Arme. 15. und 16. Verweilen.  
17.—32. Widergleich.  
Wiederholen.

## 50. Turnstunde.

Aufgabe: Entwicklung der 2. Übung aus „Festfreiübungen“  
6. Gruppe („Anreihbeispiel“).

## 1. Vorübung.

1. Weite Auslage links rückwärts mit Vorfenten und Handstütz auf dem Boden in den „Hochliegestütz“. — Verweilen.  
2. Rückbewegung in die Grundstellung. — Verweilen.  
Mehrmals wiederholen, Stellung verbessern und auch widergleich üben.  
Die Übung ist alsdann im exakten  $\frac{1}{4}$ -Takt zu turnen.

## 2. Vorübung.

Die 1. Vorübung durch eine Anfügung erweitert:

1. Weite Auslage links rückwärts in den Hochliegestütz (wie bei der 1. Vorübung).

2. Wiederaufrichten und Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen der Arme. 3. und 4. Verweilen.

Hierauf Rückbewegung und oft wiederholen. Es kommt darauf an, daß die Stellungen richtig ausgeführt werden, daß aber auch niemand im Takt nachschleppt (auch widergleich üben).

### 3. Vorübung.

Die 2. Vorübung erweitert:

1.—4. Wie die 2. Vorübung.

5.—8. Langsam Rumpfrückbeugen mit Aniebeugwechsel und Seitlenken der Arme (Hände in Kammhalte).

Alsdann mit Aufrichten und Schlußtritt links zurück zur Grundstellung und mehrmals wiederholen.

### 4. Vorübung.

Die 3. Vorübung noch mehr erweitert:

1.—8. Wie die 3. Vorübung.

9.—12. Langsam Rumpfstrecken und mit Aniebeugwechsel zurück zur Ausfallstellung links vorwärts und langsames Armkreisen durch die Hoch-, Vor- und Tiefhalte in die Seithalte (in Seithalte, Handteller nach unten).

13. Schlußtritt links mit Abschwingen der Arme. 14.—16. Verweilen. Wiederholen und widergleich üben.

### Schlußübung.

Durch eine weitere Anfügung wird die Übung beendet:

1.—12. Wie die 4. Vorübung.

13. Kniestrecken und Vorspreizen links mit Vorschwingen der Arme durch die Tiefhalte. 14.—16. Verweilen.

17.—32. Widergleich. Wiederholen.

## II. Festübungsgruppen.

Die meisten Übungen aus dem Kapitel „50 Turnstunden“ sind zugleich auch wirksame Fest-Gemeinübungen. Die folgenden Gruppen sind für vorgeschrittene Turner oder Turnerinnen und ein Teil davon nur für ganz hervorragend geübte berechnet. Letztere sind in der Regel auch nur als Bühnenaufführungen gedacht.

Für Freiübungen, die Aufführungszwecken dienen sollen, kommen verschiedene Grundregeln in Betracht, die für die mustergültige Wirkung von ausschlaggebender Bedeutung sind. Bei der Zusammenstellung derartiger Übungen soll man sich stets leiten lassen von dem Gedanken, daß nur das Beste gut genug ist, um auch in agitatorischer Hinsicht Erfolge zu erzielen. Freilich, die Gunst des Publikums zu erhaschen auf Kosten unserer Bestrebungen, wäre total verkehrt. Immer sei man bestrebt, unserer Hauptaufgabe, den Körper zu kräftigen und zu bilden, in weitestgehendem Maße gerecht zu werden. Gerade die Zuschauer, denen wir unsere Übungen zu Festlichkeiten vorführen, müssen dadurch den Wert unserer ganzen Tätigkeit erkennen.

Bei der Zusammenstellung von Festfreiübungen ist zu beachten, daß die hohe, aufrechte Stellung mit weitem Ausfall, Aniebeuge und Liegestütz abwechseln muß. Ein öfteres Auf und Nieder läßt die Geschmeidigkeit und Elastizität des Körpers am deutlichsten erkennen. Dabei müssen die Armbewegungen dem Ganzen natürlich angepaßt sein. Kräftiges Beugen und Strecken der Arme, verbunden mit entsprechenden Rumpf- und Beintätigkeiten, sollten immer die Hauptmerkmale von Festfreiübungen sein. In den einzelnen Stellungen soll die Schönheit des Körpers zur Geltung kommen. Von besonderer Wirkung ist auch die Blickrichtung der Übungen. Vielfach sieht man noch Vorführungen, bei denen durch das ständige Nurgeradeaussehen das Gesamtbild vollständig verwischt wird. Die verschiedenen Stellungen des Körpers mit der wechselnden Haltung der Arme bedingen auch eine sinngemäße, der ganzen Übung entsprechende Blickrichtung.