

R. Petersen - R. Andersen
Gymnastik in der Grundschule

Eine vorbereitende Grundlage zur
„Neuzeitlichen Körperschule“



Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Gymnastik in der Grundschule

Eine vorbereitende Grundlage zur
„Neuzeitlichen Körperschule“

von

Rich. Petersen und Kaj Andersen

Auf Deutsch herausgegeben von

Theodor Jessen

Turn- und Sportlehrer



1928

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

**Zeichnungen vom
Turnlehrer und Zeichner
Aage Gravgaard**

ISBN 978-3-663-15361-0

ISBN 978-3-663-15932-2 (eBook)

DOI 10.1007/978-3-663-15932-2

Copyright 1928 by Springer Fachmedien Wiesbaden
Ursprünglich erschienen bei B. G. Teubner in Leipzig 1928

Geleitwort.

Vorliegendes Büchlein, das eine Anwendung der grundgymnastischen Arbeitsweise für die Kleinen enthält, dürfte sich ausgezeichnet für die Arbeit in der Grundschule eignen.

Nach den Spielen, Bewegungsgeschichten und einfachsten Nachahmungsübungen der ersten Zeit (wie: Mähen, Hacken, Sägen, Bogen, Hüpfen wie ein Ball, Gehen wie ein Storch, Galopp hüpfen usw. in beliebiger Aufstellung oder im Kreis) bringe man die Knaben nach und nach auf frische, fröhliche Art und Weise dazu, in geordneter Aufstellung körperschulende Übungen vorzunehmen.

Den bisherigen Arbeitsplänen mit etwa sechs, sieben Übungen, die als Dauer-Freiübungen betrieben werden, haben diese abwechslungsreichen Pläne voraus, daß sie eine allseitige Einwirkung auf den Körper gewährleisten, dem Interesse der Kinder entgegenkommen und eine einseitige Ermüdung verhindern.

Während das Buch „Grundgymnastik“ von Niels Buch¹⁾ in erster Linie für den Kenner derselben, den „Olleruper Abteilungsleiter“, und den Sachmann geschrieben ist, wollen diese beiden kleinen Büchlein²⁾ selbst für den Laien verständliche Beispiele der „grundgymnastischen Arbeitsweise“ für das Knabenturnen geben. Und mir scheint, daß neben seinen einzigartigen „Arbeitsformen“ diese wichtige Seite seiner Bedeutung von der großen Schar der Buchverehrer nicht genügend beachtet wird.

Nicht eindringlich genug kann ich die Notwendigkeit eines „sauberen“ Fußbodens beim Turnen — besonders bei der Körperschule —

1) „Grundgymnastik“ von Niels Buch. Deutsch von Anna Sievers. Verlag B. G. Teubner, Leipzig.

2) Dieses Buch und Neuzeitliche Körperschule für Knaben in 6 Arbeitsplänen. Unter Anwendung der „Grundgymnastischen Arbeitsweise“ von Rich. Petersen und Alfred Andreassen. Vorwort von Niels Buch. Deutsch von Theodor Jessen. Verlag B. G. Teubner, Berlin-Leipzig.

betonen. Ebenfalls nehme ich hier Gelegenheit, auf den hohen Wert der Sprossenwand hinzuweisen; denn es gibt kein anderes Gerät, das so schnell und wirksam förperformende Arbeit leistet und so die beste Grundlage für jede weitere Betätigung in den Leibesübungen bietet. Es empfiehlt sich, 20 bis 40 Sprossenwände an der einen oder beiden Längsseiten der Halle anzubringen.

Möge die Übermittlung dieser neuen Anregung von Norden her ihr Teil zur Neugestaltung des deutschen Turnens beitragen zum Segen der deutschen Jugend.

Heide, Juli 1928.

Theodor Jessen.

Einleitung.

„Die Gymnastik in der Grundschule“ hat einmal die Aufgabe, den jüngeren Knabenklassen eine für sie geeignete Körperschule zu geben, zum anderen bezweckt sie die Schaffung einer soliden gymnastischen Grundlage für die weitere Arbeit mit den „Sechs Arbeitsplänen“.¹⁾ Wir haben bisher gerade für die unteren Klassen einen gymnastischen Wegweiser entbehrt, dessen Übungen bei aller Einfachheit in bezug auf Stellungen und Bewegungen immerhin ausreichende Durch= arbeitung bringen, ordnend wirken und Lust und Freude wecken.

Wie oben angedeutet, sollen die vorliegenden Arbeitspläne zu der Arbeit mit „den sechs“¹⁾ den allmählichen Übergang bilden. Es sind daher einige Übungen hier in ihren ersten Formen mit auf= genommen, namentlich solche, die dort eine weitere Ausgestaltung erfahren.

Die Länge der Arbeitspläne ist so berechnet, daß die Übungsstunden für Sprünge und Gewandtheitsübungen sowie Spiele und sonstige Turnübungen reichlich Platz lassen.

Bezüglich der Hang= und Gleichgewichtsübungen, Sprünge und Gewandtheitsübungen weisen wir auf die „Sechs Arbeitspläne“¹⁾ hin, da sich die leichtesten der genannten Übungen gut für die kleinen Knaben eignen.

Rich. Peterjen. Kaj Anderjen.

1) Neuzeitliche Körperschule für Knaben in 6 Arbeitsplänen. Unter Anwendung der „Grundgymnastischen Arbeitsweise“ von Rich. Peterjen und Alfred Andreaßen. Vorwort von Niels Buch. Deutsch von Theodor Jessen. Verlag B. G. Teubner, Berlin=Leipzig.

I.

1. Antreten in zwei Stirnreihen. Rundmarsch in der Halle (mit Gesang!). Aufmarsch durch die Mitte zur Aufstellung in zwei Flankenreihen mit einer Armlänge Abstand. Abzählen zu zweien. Reihenöffnen mit zwei Schritten und Ausrücken mit einem Schritt.

Antreten in zwei Reihen! Richt euch! Rechts — um! Vorwärts — marsch! Zum Aufmarsch durch die Mitte! Zum Abstand Hände — vor! Hände — ab! Abzählen zu zweien — beginnt! (Mit lautem Zählen bis vier) Reihenöffnen mit zwei Schritten seitwärts — marsch! (Mit lautem Zählen bis zwei) die Ersten einen Schritt nach links, die Zweiten nach rechts — marsch! (Richtung!)

2. Federhupf auf der Stelle (Hüpfen aus dem Zehenstand) mit Sprung in den Hochstütz auf einen besonderen Befehl oder nach einer bestimmten Anzahl Hupfe (z. B. zehn) und Rolle vorwärts.

Federhupf — übt! In den Hochstütz — fällt! Von neuem Federhupf — übt! In den Hochstütz — fällt! usw. (durch die Rolle vorwärts in den Schneidersitz — ab!)

1. Mit Rücksicht auf die Übersichtlichkeit der Abteilung, den Marschtaft und das Arbeitstempo ist es praktisch, die Übenden der Größe nach aufzustellen mit dem Kleinsten am rechten Flügel, doch befehle man die ersten beiden Rotten mit den unbedingt Tüchtigsten der Kleinen. Auf den Befehl: „Zum Abstand Hände — vor!“ — machen die Flügelleute Halt, und die anderen Knaben nehmen auf Armlänge Abstand. Der Rücken des Vordermanns wird nur mit den Fingerspitzen berührt, Handflächen abwärts. Das Abzählen wird von der ersten (linken) Reihe mit Kopfdrehen nach der anderen Reihe vorgenommen. Das Reihenöffnen und Ausrücken führen die Knaben mit leichten, aber nicht zu langen Schritten seitwärts aus. Anfangs unterstütze man den Taft durch lautes Zählen (der Übenden).

2. Kleines, leichtes, federndes Hüpfen bei geschlossenen Füßen. Gute Körperhaltung, lockere aber ruhige Armhaltung. Der Sprung in den Hochstütz (stark gebeugte Knie, die Fingerspitzen gerade vor den

3. Aus dem Schneidersitz (Sitz mit gekreuzten Beinen): Rumpfbeugen vorwärts und Rückenstrecken.

Rumpf vorwärts — beugt! Rücken — streckt! — beugt! — streckt! usw. (Armheben zur Vorhalte — hebt!)

4. Aus dem Schneidersitz mit Vorhalte: Einüben des Armbeugens, später: aus der Beughalte: Armstrecken vorwärts im Takt.

Arme — beugt! Vorwärts — streckt! — beugt! — streckt! usw. (später:) Armstrecken vorwärts im Takt — übt! — halt! (Mit einer Vierteldrehung links in die Rückenlage — ab!)

Nr. 2, 3 und 4 können wiederholt werden.

5. Aus der Rückenlage: Schnelles Aufrichten zum Schneidersitz (Sitz mit gekreuzten Beinen).

Zum Schneidersitz — auf! In die Rückenlage — ab! Daselbe — auf! — ab! usw. (Mit einer Vierteldrehung rechts zum Kniestand — auf! Hüften — fest! In den Fersensitz — ab!)

Süßen auf dem Boden, die Arme zwischen den Knien) soll nicht hoch sein. Auf den Befehl: „Bis zehn — hüpf!“ unterstützen die Knaben den Takt durch lautes Zählen und fallen auf zehn in den Hochstütz. Bei der Rolle vorwärts legen die Übenden den Nacken auf den Boden, krümmen den Rücken und rollen schnellstens vorwärts zum Schneidersitz (Wer kommt zuerst?).

3. In der Ausgangsstellung sitzen die Knaben im Schneidersitz mit vollständig gestrecktem Rücken, frei und natürlich gesenkten Schultern und leicht angezogenem Kinn. Die Hände umfassen lose die Knie. Es kommt darauf an, den Knaben beizubringen, jede unnötige Straffheit zu vermeiden. Beim Vorwärtsbeugen versuchen die Knaben, den Boden mit der Stirn zu berühren.



Abb. 1.

4. Der „Schneidersitz“ eignet sich ausgezeichnet als Ausgangsstellung für das Einüben der Beughaltung, da die Übenden in derselben das Kreuz nicht hohl machen können. In der Beughalte beuge man die Ellbogen so stark wie möglich. Unterarme senkrecht, Handgelenke gestreckt und die Säuste leicht geballt. (Singer nach den Schultern zu.) Ellbogen, Schultern und Hände (Daumen-seite) in einer Ebene.

5. Das Aufrichten soll schnell ausgeführt werden. („Wer kommt zuerst?“) Kontrolle des Schneidersitzes.

6. Aus dem Sersensitz mit Hüftstütz: Rumpfdrehen mit einseitigem Armführen schräg seitwärts=aufwärts.

Rumpfdrehen links mit Kopfdrehen und Armführen schräg seitwärts=aufwärts — eins! — zwei! Nach rechts — drei! — vier! usw. Durch einen Hupf in die Grundstellung — auf!

7. Hupf auf der Stelle mit federndem Kniebeugen und Stütz der Hände an der Sprossenwand.

(Nach Aufstellung an der Sprossenwand:) Eine Sprosse über Hüfthöhe — faßt! Hüpfen mit federndem Kniebeugen — übt! — halt! usw. (Mit gegrätschten Füßen auf die zweitunterste Sprosse — springt!)

8. Aus dem Beugehangstand vorlings mit gegrätschten Füßen „Grätschwinkelbeugehangstand“: Handgang abwärts (Wippen in der Stellung).

Handgang abwärts — geht! Aufwärts — geht! usw. In die Grundstellung — springt! (Die rechte Hand erfaßt die Sprosse in Brusthöhe).

6. Sowohl in der Ausgangsstellung als auch bei der Bewegung sollen die Übenden mit senkrechtem Oberkörper auf den Sersen sitzen (gestreckte Fußriste). Beim Rumpfdrehen führe man den linken (rechten) Arm schräg seitwärts=aufwärts und so weit wie möglich zurück, die Hand in Scheitelhöhe. Die Übenden folgen der Hand mit dem Blick und überwachen die Bewegung.



Abb. 2.

7. Um leichtes, federndes Hüpfen zu erzielen, lasse man die Reihen oder die Ersten und Zweiten abwechseln. (Wer macht es am leichtesten?)

8. Auf den Befehl: „Handgang abwärts — geht!“ strecken die Knaben die Arme und schieben das Gesäß zum Winkelhangstand zurück. Handgang abwärts so weit wie möglich mit gestreckten Knien. In der Schlußstellung umfassen beide Hände dieselbe Sprosse, und die geschmeidigmachende Wirkung der Übung wird noch durch einige federnde Bewegungen erhöht, doch ohne dabei gegen den Boden zu kommen.

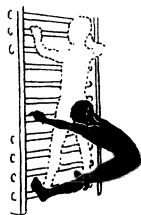


Abb. 3.

9. „Kaffeemahlen!“

Einmal unter dem Arm hindurch — lauft! Dasselbe — jetzt! usw. Dasselbe links. Mit dem Rücken an der Sprossenwand — steht!

10. In paarweiser Aufstellung: Ziehkampf mit Erfassen der Handgelenke (Ringfassung).

Hinaus auf die Mitte der Halle und paarweises Erfassen der Handgelenke — lauft! Zieht! (gedehnt ausgesprochen) halt! Zur Sprossenwand — lauft! usw. (Mit Stütz der Hände unter den Schultern in die Bauchlage — ab!)

11. Aus der Bauchlage: Aufkriechen rückwärts zum Handstand vorlings (mit der Brust gegen die Sprossen), später Abgang durch Rolle vorwärts.

Aufwärtskriechen rückwärts zum Handstand — auf! (Rolle vorwärts —) ab! Nieder zur Ausgangsstellung! usw.

12. Gewöhnlicher Gang und Lauf in zwei Flankenreihen. Einüben von Takt und Ordnung.

9. Es kommt hier darauf an, die Sprosse so lange wie möglich festzuhalten, so daß die Hände erst im letzten Teil der Bewegung umgreifen. Schnell fertig zur Wiederholung.

10. Die Knaben laufen leicht und schnell hinaus in die Mitte der Halle und fassen einander an den Handgelenken. Die Aufmerksamkeit des Lehrers gilt außer der Handfassung auch der Richtung. Die Knaben haben sich ruhig zu verhalten bis „zieht!“ kommandiert wird. Auf diesen Befehl hin versucht jeder Knabe, seinen Partner ohne gewalttätigen Rück nach seiner Wand herüber zu ziehen. Ist die Wand erreicht, so ist der Gegner überwunden, und die Knaben stehen still. Auf „halt!“ oder einen Pfiff hört der Kampf sofort auf, und das Ergebnis wird festgestellt.

11. Die Arme werden gestreckt, und die Füße klettern höher und höher an der Sprossenwand, bis die senkrechte und vollständig gestreckte Stellung erreicht ist. Die Knaben richten den Blick auf die Hände und halten die Brust gegen die Sprossen. Vorsichtiger Abgang. Beim Abgang durch die Rolle vorwärts sollen die Knaben die Arme langsam beugen, den Nacken auf den Boden legen, den Rücken rund machen und zum Schneidersitz „rollen“. Auf: „Alles fertig!“ wird die Ausgangsstellung wieder eingenommen.

1. Wie bei I.**2. Lauf auf der Stelle mit kleinem Hintenausschlagen der Füße.**

Lauf auf der Stelle mit Hintenausschlagen der Füße — übt! — halt!
(Arme — beugt!)

3. Aus der Beughalte: Armstrecken in einer Richtung.

Armstrecken — nach Zählen — eins! — zwei! usw. Dasselbe im
Takt — übt! — halt! (In den Hochstütz — ab!).

Nr. 2 u. 3 können wiederholt werden.

4. Aus dem Hochstütz: Kniestrecken.

Knie — streckt! — beugt! usw.

5. Aus dem Hochstütz: Sprung in den Liegestütz.

Sprung in den Liegestütz — eins! — zwei! usw. (In den Kniestand —
auf! Hände in Rückfalthalte. Rumpfvorbeugen — beugt! (Gesäß
auf den Ferse).

Nr. 4 und 5 können wiederholt werden.

6. Wechsel zwischen Rumpfvorbeugen im Fersensitz mit Rückfalthalte und Rumpfdrehen mit Armführen seitwärts im Kniestand.

2. Leichter Lauf auf der Stelle. Die Ferse schwingen weit rückwärts-aufwärts, und die Arme hängen entspannt, aber ruhig herab.

3. In der Richtung des Armstreckens wechsele der Lehrer ab (aufwärts, seitwärts oder vorwärts). Keine Armstellungen. Schnelle und kräftige Bewegungen mit einem Augenblick Pause in jeder Stellung.

4. Auf den Befehl: „Knie — streckt!“ werden die Knie vollständig gestreckt, worauf die Knaben versuchen, durch nachfederndes Wippen den Boden gerade vor den Füßen mit den Fingerspitzen oder den Handflächen zu berühren. (Stirn gegen die Knie).



Abb. 4.

5. Um im Liegestütz ein hohles Kreuz zu vermeiden, hüpfte man im Anfang nicht so weit zurück (Gesäß hoch). Beim Zurückhüpfen in den Hochstütz sollen die Füße wieder ganz nach vorn nach den Händen zu (die Knie außen um die Arme). Leichte Bewegungen.



Abb. 5.

6. Aus dem Vorbeugen im Fersensitz mit etwas getrennten Füßen (ungefähr eine Fußlänge) erheben sich die Knaben zum Kniestand, in-

Rumpfstrecken und =drehen nach links mit Armführen seitwärts — eins! — zwei! Nach rechts — drei! — vier! usw. In die Grundstellung — auf!

7. Zwei Federhüpfe und eine tiefe Kniebeuge mit Griff an der Sprossenwand.

(Stand vorlings an der Sprossenwand): Erfassen der Sprossen in Hüfthöhe. Zwei Federhüpfe und eine tiefe Kniebeuge im Takt — übt! — halt! (Erfassen der Sprossen in Stirnhöhe).

8. Bogenhangstand (Schwimmgangstand).

In den Bogenhangstand — ab! — auf! usw.

9. Hoher Seitliegestütz mit freien Bewegungen.

Mit der rechten Hand an der vierten Sprosse in den Seitliegestütz — ab! Zum Wechsel auf die linke Hand — kehrt! usw. In die Grundstellung — auf! (Alles zum Wettlauf — fertig!)

dem sie gleichzeitig den Körper so weit wie möglich drehen und die Arme seitwärts führen. Beim Rumpfdrehen achte man auf senkrechte Körperhaltung und sicheren Kniestand auf dem Boden. Rumpfvorbeugen nach jeder Drehung.

7. Über Federhüpf siehe I 2. Das Kniebeugen so tief wie möglich. Senkrechte Haltung des Oberkörpers. Die Hände stützen leicht an den Sprossen.

8. Erfassen der Sprossen in Stirnhöhe und schulterbreitem Abstand (Nachprüfen). Der Bogenhangstand wird in freier Weise in zwei Zeiten eingenommen. In der ersten Zeit setzen die Knaben den linken Fuß weit zurück und gehen abwärts bis zum Hang mit gestreckten Armen. In der zweiten Zeit wird der rechte Fuß neben den linken gesetzt. Behende und ruhige Bewegungen in die Stellung und von ihr zurück. Im Bogenhangstand sollen die Knaben sich schwer machen und schlaff an den Armen hängen mit der Brust an der Sprossenwand, Knie und Fußrüste gestreckt.



Abb. 6.

9. Auf den Befehl: „In den Seitliegestütz — ab!“ legen die Übenden die rechte Hand auf die vierte Sprosse, setzen mit einer Vierteldrehung links den linken Fuß weit zurück (nach der Mitte der Halle zu, den inneren Fußrand auf den Boden). Darauf setzen sie den rechten Fuß hinter den linken (die Fußspitze an der Ecke

10. Wettlauf in Reihen.

Die erste Reihe läuft hinüber, schlägt der anderen in die Hände und zurück, fertig — los! Die andere Reihe daselbe, fertig — los! usw.

11. In der Seitgrätschstellung mit Hüftstütz: Senken zum Winkelstand (Senkhalte).

(In geöffneter Aufstellung): Mit Hüftstütz in die Seitgrätschstellung — springt! Kumpf vorwärts — senkt! Aufwärts — streckt! usw. (Mit einem Hupf links um in die Rückenlage — ab!)

12. Aus der Rückenlage: Knieheben und =strecken gerade aufwärts (zur Senkrechten) in vier Zeiten; später im Takt mit lautem Zählen bis vier.

Knie — hebt! Gerade aufwärts — streckt! — beugt! — senkt! Daselbe — hebt! — streckt! — beugt! — senkt! usw. Daselbe im Takt

des anderen Fußes). Im Seitliegestütz halte man den Körper gestreckt und rechtwinklig zur Sprossenwand. Kehrtwendung in freier Weise, indem die Knaben die Hände wechseln und sich auf den Zehenspitzen drehen.

10. In der Ausgangsstellung stehen die Knaben in der Seitgrätschstellung mit einer Seite zur Sprossenwand. Die eine Hand erfaßt die Sprosse in Schulterhöhe, die andere Hand ist weit in die Halle hinein gestreckt mit der Handfläche nach oben. Auf den Befehl: „Los!“ laufen die Knaben in der angegebenen Richtung schnell quer durch die Halle (der Lehrer steht bei der Reihe, die laufen soll), geben ihrem „Gegenüber“ einen leichten Schlag in die Hand und eilen zurück. Der Knabe, der zuerst die Ausgangsstellung wieder eingenommen hat, ist Sieger.

11. Die Knie bleiben gestreckt. Das Beugen erfolgt im Hüftgelenk bis zum rechten Winkel (das will sagen, den Oberkörper etwas über der Wagerechten), der Rücken ist gestreckt und das Knie angezogen. (Die Knaben richten ihren Blick etwas vor den Füßen auf den Boden.)



Abb. 7.

12. Die Knie werden so weit wie möglich geschlossen gehoben, ohne daß das Kreuz sich vom Boden hebt, die Unterschenkel wagerecht und die Fußriste gestreckt. Kräftiges Kniestrecken gerade aufwärts.

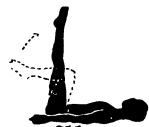


Abb. 8.

(mit lautem Zählen bis vier) — übt! — halt! Mit Blick nach vorn in die Grundstellung — auf!

13. Gewöhnlicher Lauf mit Anhalten (in der Hochstellung o. ä.).

III.

1. Wie bei I.

2. Federhupf auf der Stelle mit Vierteldrehung durch hohes Hüpfen.

Federhupf — übt! Mit einem hohen Hupf links (rechts) — um! usw. (In den Schneidersitz — ab! Arme vorwärts — hebt!)

3. Aus dem Schneidersitz: Armschwingen seitwärts im Takt.

Armschwingen seitwärts im Takt — übt! — halt!

4. Im Sersensitz: Schnelles Kopfdrehen.

Schnelles Kopfdrehen nach links — eins! Ganz nach rechts — zwei! usw. Vorwärts — dreht! (Mit Vierteldrehung links in die Rückenlage — ab!)

5. In der Rückenlage: Wechselweises Beinheben.

Linkes Bein — hebt! Mit gleichzeitigem Senken des linken Beines, rechtes Bein — hebt! Linkes Bein — hebt! usw. Viele Male — übt! — halt! (Mit Kehrtwendung in die Kriechstellung [„Knielegestütz“] — auf!)

3. Entspannte Arme in der Ausgangsstellung wie bei der Bewegung.

a) „Armschwingen seitwärts und sofort zurück — eins!“ „Noch einmal — eins!“ usw. Man lege Gewicht darauf, daß die Arme wagerecht schwingen und daß die Knaben das Seitwärtschwingen gut ausführen.

b) Armschwingen seitwärts viele Male — übt! Viele Armschwünge nacheinander ohne Anhalten. Der Takt, der durch leichten Handklapp in der Dörhalte markiert wird, kann durch entsprechendes Zählen des Lehrers „eins! und zwei! und drei! und vier!“ unterstützt werden. Eins, zwei, drei und vier zu den Seitwärtschwingen; „und“, das lang ausgesprochen wird, zu den Rückbewegungen. Auf „halt!“, das beim Seitwärtschwingen der Arme fällt, werden die Hände auf die Knie gelegt.

5. Auf den Befehl: „Linkes Bein — hebt!“ heben die Knaben das Bein so weit vom Boden hoch, daß sie gerade die Fußspitzen sehen

6. Aus der Kriechstellung: Rumpfdrehen und Kopfdrehen mit einseitigem Armschwingen seitwärts.

a) Rumpfdrehen, Kopfdrehen und Armschwingen seitwärts nach links — eins! Zurück — zwei! Dasselbe — eins! — zwei! usw. Dasselbe nach rechts — eins! — zwei! usw.

b) Rumpfdrehen nach links mit Armschwingen seitwärts und schnell zurück — eins! Noch einmal — eins! usw. Dasselbe nach rechts usw. (Mit Front nach vorn in die Grundstellung — auf!)

7. Aus der Seitgrätschstellung mit Rückhalte der Hände: Schnelles Rumpfbeugen vorwärts mit leichtem Schlag (der Hände) auf den Boden.

können. Knie und Fußgelenk gestreckt. Beim Wechsel wird das rechte Bein gehoben, während das linke abwärts gesenkt wird. (Die Beine treffen sich auf halbem Wege.) Die Fersen leicht auf den Boden setzen. Nach mehrmaliger Ausführung nehme man die Übung im Takt vor. Das lebhafteste Tempo wird durch Zählen unterstützt: „eins! zwei!“ Kritik in den Ruhepausen. Auch, wenn die Übung im Takt vorgenommen wird, beginne der Lehrer zunächst mit dem Zuruf: „Linkes (rechtes) Bein — hebt!“

6. In der Kriechstellung verteile man das Körpergewicht gleichmäßig auf die Knie und Hände. Die Knie auseinander, die Hände nebeneinander und gerade unter den Schultern.

Der Rücken gerade und der Hals „lang“ (das soll heißen: gestreckt, mit angezogenem Knie). Rumpfdrehen und Kopfdrehen kann auf folgende Weise eingeübt werden:

a) Auf „eins!“ führt man während des Rumpfdrehens den Arm mit leicht geballter Faust seitwärts aufwärts und berichtigt diese Stellung. Auf „zwei!“ wird die Hand wieder auf den Boden gesetzt. „Dasselbe — eins!“ „zwei!“ usw. Dasselbe nach rechts.

b) „Rumpfdrehen nach links mit Armschwingen seitwärts und sofort zurück — eins!“ „Dasselbe — eins!“ usw. Beim Rumpfdrehen schwingen die Arme seitwärts und weit nach hinten herum und sofort zurück. Darauf dasselbe nach rechts usw.

7. Wiederholtes Rumpfbeugen im Takt. Die Knie bleiben gestreckt, und die Hände schlagen weit vor den Füßen auf den Boden. Der



Abb. 9.

Mit Rückführen der Arme in die Seitgrätschstellung — springt! Schnelles Rumpfbeugen vorwärts mit Schlag auf den Boden — übt! — halt! (Mit einem Hupf in die Grundstellung — springt!)

8. Schnelles, tiefes Kniebeugen und =strecken mit Stütz an der Sprossenwand in einer Zeit.

(Nach Aufstellung an der Sprossenwand): die Sprossen in Hüfthöhe — faßt! Ferse — hebt! Schnelles, tiefes Kniebeugen und =strecken — eins! Noch einmal — eins! usw. Ferse — senkt! (Zum Stand rücklings an die Sprossenwand — kehrt! Erfassen der Sprossen in Reichhöhe.)

9. Im Streckhang rücklings: „Radfahren“.

Radfahren — übt! — halt! (Kritik). Weiter üben — übt! — halt! (Mit Fußstütz unter der niedrigsten Sprosse in die Bauchlage — ab!)

10. Aus der Bauchlage mit Fußstütze: Rumpfbeugen rückwärts. Rückwärts — beugt! — senkt! usw. (Zum Stand rücklings an der Sprossenwand — auf!)

11. Zu zweien: Ziehkampf mit einer Hand.

Aufstellung in der Mitte der Halle und paarweises Erfassen des rechten Handgelenks. Zieht! (lang ausgesprochen) halt! An die Sprossen — lauft! Dasselbe mit Handfassung links — lauft! usw.

Takt, der durch „nieder!“ „auf!“ unterstützt werden kann, sei so gewählt, daß die Knaben nach jedem Beugen zur Ausgangsstellung zurückkommen können.

8. Das Kniebeugen, das so tief wie möglich ausgeführt wird, geschieht mit geöffneten Knien. Die ganze Bewegung in einer Zeit (ohne Anhalten in der Hochstellung). Der Oberkörper aufrecht und gestreckt. Die Knaben sollen an den Sprossen nur stützen — nicht hängen.

9. In der Ausgangsstellung stehen die Knaben auf der ganzen Fußsohle, die Arme sind (auch während des „Radfahrens“) gestreckt. Die Füße beschreiben große Kreise. Die Knaben versuchen die Beinbewegung des Radfahrens nachzuahmen.

10. Die Füße stützen mit gestrecktem Rist unter der untersten Sprosse. Rückwärtsbeugen im Brustteil der Wirbelsäule. Der Hals ist bei angezogenem Kinn gestreckt. (Vgl. III 6.)

11. Der Ziehkampf erfolgt mit einer Hand. In der Ausgangsstellung stehen die Knaben in der Seitgrätschstellung und erfassen mit der

IV

12. Gang mit individuellem Schrittwechsel nach Zählen („eins! zwei!“).

13. „Schlangenlauf“.

IV.

1. Wie bei I.

2. Wechselhupf zwischen Grätsch- und Grundstellung.

Wechselhüpfen zwischen Grätsch- und Grundstellung im Takt — übt! — halt!

rechten (linken) Hand das Handgelenk des Partners. Der freie Arm weist in die Zugrichtung, d. h. nach der eigenen Sprossenwand zu. Betreffs Ziehkampf siehe I. 10.

12. Das Zählen des Lehrers unterstützt den Takt, so daß „eins!“ auf den linken und „zwei!“ auf den rechten Fuß fällt. Wenn nun der Lehrer mit dem Zählen wechselt, daß „zwei!“ auf den linken Fuß und „eins!“ auf den rechten Fuß fällt, so wird bei letzterem der Schrittwechsel in der Zeit eines gewöhnlichen Schrittes ausgeführt. Der Schrittwechsel erfolgt so, daß der linke Fuß einen gewöhnlichen Schritt vorwärts macht, der rechte Fuß setzt mit dem Ballen an der Seite desselben auf, und sofort schreitet der linke Fuß wieder vorwärts.

13. a) Lauf in einer Reihe in stetem Gegenzug quer durch die Halle von einer Längswand zur anderen. (Bei jeder Wendung werden

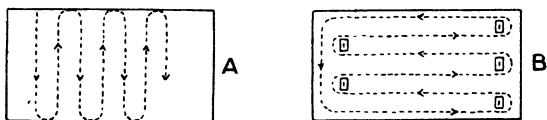


Abb. 10.

die Wände mit den Händen berührt.) Der Flügelmann führt. Es ist auf guten Takt und gute Richtung zu achten.

b) Lauf in Längsrichtung der Halle außen um Schemel herum, von denen an der einen Querwand drei und an der anderen zwei aufgestellt sind (siehe die Zeichnung).

2. Leichtes, federndes Hüpfen. Lockere aber ruhige Armhaltung. „halt!“ fällt bei geschlossenen Füßen.

3. Armschwingen seitwärts und seitwärts-aufwärts mit Handflapp (über dem Kopf).

Armschwingen seitwärts und seitwärts-aufwärts mit Handflappen (über dem Kopf) — übt! — halt! (In die Kriechstellung — ab!)

Nr. 2 und 3 können wiederholt werden.

4. In der Kriechstellung: Lockeres Kopfbeugen vorwärts und Strecken des Halses.

Kopfbeugen vorwärts — beugt! Gerade nach vorn — streckt! — beugt! — streckt! usw.

5. Aus der Kriechstellung: Rumpfdrehen (und Kopfdrehen) mit einseitigem Armschwung.

Rumpfdrehen und Kopfdrehen mit Armschwingen nach links in freier Weise — übt! — halt! Dasselbe nach rechts — übt! — halt!

6. Aus der Kriechstellung: Aufspringen zur Grundstellung.

In die Grundstellung — auf! In die Kriechstellung — ab! — auf! — usw. (In die Grätschstellung mit Hüftstütz — springt!)

3. Die Arme schwingen gestreckt und werden gut zurückgeführt. Der Takt kann durch Handschlag auf den Oberschenkeln und hoch oben über dem Kopf markiert werden. Man achte darauf, daß der Kopf beim Seitwärts-Aufwärtschwingen der gestreckten Arme nicht nach vorn gesenkt wird.

4. Betreffs Kriechstellung siehe III. 6. Die Übenden lassen den Kopf ganz schlaff auf die Brust herabfallen. Beim Strecken wird das Kinn angezogen und der Hals „lang gemacht“. („Seht vor den Händen auf den Fußboden“.)

5. Siehe III. 6. Die Hand, die seitwärts schwingen soll, wird gehalten unter dem Körper an der anderen Hand vorbeigeführt und geht darauf ohne Anhalten in den Armschwung seitwärts über und so weiter ohne Zwischenpause. Auf „halt!“ wird die Hand auf den Boden gesetzt. Darauf dasselbe nach rechts.

6. Schnelles und behendes Aufspringen zur Grundstellung. Der Abgang zur „Kriechstellung“ erfolgt durch den Hockstütz, indem die Hände vorwärts gleiten zur Einnahme der Kriechstellung (Arme und Oberschenkel senkrecht).

7. Aus der Seitgrätschstellung mit Hüftstütz: Rumpffenken vorwärts.

Rumpffenken vorwärts im Takt — übt! — hält!

8. Wechselhüpfen zwischen Grätschstellung und Hochstütz.¹⁾

Mit einem Hupf in den Hochstütz — ab! In die Grätschstellung — auf! — ab! — auf! usw. In die Grundstellung — springt!

Nr. 7 und 8 können wiederholt werden.

9. „Kreuzstand“ an der Sprossenwand.

(Nach der Aufstellung an der Sprossenwand): Zum Beugehangstand vorlings (mit Gesicht gegen die Sprossenwand) an die oberste Sprosse — auf! Mit Vierteldrehung links in den Kreuzstand — eins! — zwei! Dasselbe mit Drehung nach rechts — drei! — vier! usw. (Mit Fußstütz zwischen der 1. und 2. Sprosse in die Rückenlage — ab!)

10. Aus der Rückenlage mit Fußstütz: Schnelles Aufrichten zum Sitz mit gebeugten Knien.

7. Vgl. Übg. II, 11, die gut eingeübt sein muß. Sie wird mit gestrecktem Rücken und frei aufgerichtetem, „langem“ Hals ausgeführt. Es kommt darauf an, bei jeder Vorwärtsbewegung das Gesäß gut zurückzuschieben. Gleichmäßiger, ruhiger Takt.

8. Nicht zu hohes aber leichtes Hüpfen.

9. Die Knaben stehen in der Ausgangsstellung auf einer Sprosse, von der aus sie die oberste Sprosse mit gebeugten Armen (im Beugehangstand) in Stirnhöhe ergreifen können.

Auf den Befehl: „Mit Vierteldrehung links in den Kreuzstand — eins!“ lösen die Knaben die linke Hand und den linken Fuß von der Sprossenwand, wenden sich nach links und strecken Hand und Fuß weit in die Halle hinaus, so daß Arme und Beine ein Kreuz bilden. Auf „zwei!“ zurück zur Ausgangsstellung. Darauf dasselbe nach rechts.



Abb. 11.

10. Das Aufrichten wie das Senken rückwärts wird lebhaft und mit vollständig gestrecktem Rücken ausgeführt. Auch im Sitz mit leicht gebeugten Knien soll der Rücken gestreckt und der



Abb. 12.

1) Siehe Grundgymnastik: Stützniebeuge.

Aufrichten mit Kniebeugen — eins! — zwei! usw. (Zur Grätschstellung vorlings vor der Sprossenwand — auf! Kumpfbeugen vorwärts und Rückführen der Hände — beugt! Erfassen der Sprosse!)

11. Beinheben zum Sturzhang.

Die Beine zur Senkrechten — hebt! — senkt! — hebt! — senkt! In die Grundstellung — auf! Zum Reihenwechsel (quer durch die Halle) — marsch! usw. Zum Reihenwechsel — marsch!

12. Gang seitwärts in zwei Flankenreihen.

(Aufstellung in zwei Flankenreihen an der einen Längswand der

Hals „lang“ sein. Die Knie sind leicht gebeugt und geöffnet. Die Hände ruhen lose auf den Knien. Siehe Zeichnung.

11. Das Kumpfbeugen vorwärts mit Rückgreifen der Hände an die Sprosse als Ausgangsstellung wird solange eingeübt, bis die Knaben in der richtigen Handfassung vollkommen sicher sind. Beim Vorwärtsbeugen (Kopf gegen die 3. oder 2. Sprosse) können sich die Übenden gegen die Sprossen lehnen. Handfassung etwas über Schulterbreite. Gestreckte Arme.

Ist diese Ausgangsstellung durch wiederholte Versuche eingeübt, so wird ein Beinheben zur Senkrechten hinzugefügt. Zunächst Üben in freier Weise, wobei der Lehrer helfend unterstützt; später können die geschicktesten Knaben das Beinheben mit gestreckten Knien vornehmen. Man schärfe ihnen aber ein, daß sie sich beim Beinsenken gut an den Sprossen festhalten, bis die Füße den Boden erreicht haben. Da die Übung sehr anstrengend ist, nehme man jedesmal nur wenige Versuche vor. Inzwischen kann man ableitende Übungen einschieben, wie z. B. Gang auf der Stelle mit kleinem Knieheben oder noch besser (wenn die Sprossen symmetrisch an beiden Längswänden angebracht sind) Reihenwechsel durch Gang quer durch die Halle.



Abb. 13.

12. Man lasse die Flügelleute vor dem Gang seitwärts in zwei Armlängen Abstand nehmen, damit die Reihen nicht zu dicht aufeinander kommen. Das Seitwärtsgehen hoch auf den Zehen mit kurzen Schritten. (Sensenheben beim ersten und -senken beim zweiten Schritt.) Gleichmäßige, „gleitende“ Bewegungen. Um die Richtung zu bewahren, empfiehlt es sich zunächst, die Hände in Vorhalte zu behalten. (Die Hände lose auf den Schultern des Vordermanns.) „Halt!“ fällt bei geschlossenen Füßen.

Halle): Zum Abstand Hände -- vor! Gang links (rechts) seitwärts -- marsch! — halt! usw.

13. Lauf im Kreis mit Hupf über liegende Mitschüler.

V.

1. Wie bei I.

2. Wechselhupf in der Schrittstellung mit Hüftstütz.

Mit Hüftstütz und mit dem linken Fuß vorwärts, dem rechten rückwärts in die Schrittstellung — springt! Ein Wechselhupf — springt! usw. Dasselbe im Takt — übt! In Grundstellung — halt! Linken Arm aufwärts, rechten Arm rückwärts — streckt!

3. Widergleiches Armschwingen zwischen Hochhalte und Rückhalte.

Wechselweises Armschwingen — eins! — zwei! usw. Dasselbe in freier Weise — übt! — halt! (In den Kniestand — ab!) Nr. 2 und 3 können wiederholt werden.

13. Nach Aufstellung in einem großen Kreis mit gutem gegenseitigen Abstand kommandiere man: „In die Bauchlage — ab!“ Auf ein Zeichen des Lehrers erhebt sich der Flügelmann und läuft im Laufsprung über seine Kameraden hinweg im Kreise rund. Nr. 2 folgt auf das nächste Zeichen hin, welches ertönt, wenn Nr. 1 die ersten drei bis vier Knaben überlaufen hat. Nachdem sie nach und nach ihre Plätze wieder erreicht haben, legen sie sich hurtig nieder. Diese Übung kann abwechslungsreich gestaltet werden durch Hüpfen auf allen Vieren, Hupf mit geschlossenen Füßen oder „Hinken“ über die Mitschüler hinweg.

2. In der Ausgangsstellung soll der Abstand zwischen den Füßen etwa zwei Fußlängen betragen; das Körpergewicht sei gleichmäßig auf beide Füße verteilt. Das Hüpfen wird ganz leicht auf den Fußballen ausgeführt.

3. Die Ausgangsstellung wird schnell und in freier Weise eingenommen. Die Arme schwingen gestreckt in parallelen Bahnen und gehen in der Vorhalte aneinander vorbei (Einüben mit Armführen). Ruhige, aufrechte Körperhaltung. Die Übung erhält erst ihre rechte Wirkung, wenn die Knaben sich vollständig entspannen und die Schwünge so ausgiebig wie möglich ausführen.

4. Im Kniestand: Seitbeugen.

Seitbeugen nach links — eins! Nachfedern! zwei! Nach rechts — drei! Nachfedern! vier! usw. Bald: Nach links — beugt! Nachfedern Ganz hinüber nach rechts — beugt! Nachfedern. usw. aufwärts streckt! (Mit Vierteldrehung links in die Rückenlage — cd!)

5. Aus der Rückenlage: Knieheben und =schräganfärtestecken.

Knie — hebt! Schräg-aufwärts — streckt! — beugt! — streckt! usw. (Zum Sitz mit gebeugten Knien [hochsitz] — auf!)

6. Aus dem Hochsitz: Rumpfvorbeugen mit Erfassen der Füße und Strecken der Knie.

Mit Erfassen der Füße und Kniestrecken vorwärts — beugt! Aufwärts — streckt! — beugt! — streckt! usw. (Mit Front nach vorn in die Grundstellung — auf!)

Nr. 5 und 6 können wiederholt werden.

7. Aus dem Stand vorlings mit Handstüz an den Sprossen in Stirnhöhe: Aufspringen zum hochhochstüz an der Sprossenwand.

(Nach Aufstellung an der Sprossenwand:) Hände in Stirnhöhe an der Sprossenwand — faßt! Hohes Aufspringen zum hochhochstüz an der Sprossenwand — übt! — hält! usw.

4. Im Kniestand soll der Abstand zwischen den Knien etwa eine Fußlänge betragen. Die Arme hängen schlaff herab. Die Hände gleiten an der Außenseite der Oberschenkel entlang. Das Beugen genau seitwärts (gerade „über Kant“). Der Kopf wird mitgebeugt. Nachwippen beim Seitbeugen. Aufrichten zur (oder durch die hohe) Mittelstellung.

5. 1. Die Knie werden geschlossen ohne Heben des Kreuzes über den Körper gehoben. Die Unterschenkel wagerecht.

2. Die Beine schräg aufwärts gestreckt (45°). Nach dem letzten Strecken sofortiges Aufrichten zum Hochsitz.

6. Beim Rumpfvorbeugen mit Umfassen der Füße (an den Zehen oder um den Mittelfuß) strecken die Übenden die Knie und versuchen durch nachfedernde Bewegungen, die Stirn gegen die gestreckten Knie zu legen. Auf den Befehl „streckt!“ wird die Ausgangsstellung von neuem eingenommen.



Abb. 14.

7. Leichtes, federndes Hüpfen. Anfangs kleinere, später größere Hüpfe. Gleicher Takt ist nicht notwendig.

8. Bogenhangstand (Schwimmgangstand) mit gebeugten Armen.

Mit gebeugten Armen in den Bogenhangstand — ab! — auf! usw. Hände — ab!

9. Aus der Seitgrätschstellung: Nachfederndes Rumpfvorwärtsbeugen mit Umfassen der Fußgelenke und Rumpffenken mit Hüftstütz.

(In geöffneter Aufstellung:) In die Seitgrätschstellung — springt! Nachfederndes Rumpfvorbeugen mit Umfassen der Fußgelenke — beugt! Mit Hüftstütz zum Winkelstand — streckt! Daselbe — beugt! — streckt! usw. Aufwärts — streckt. (Mit einem Hupf durch die tiefe Kniebeuge in die „Kriechstellung“ — ab!)

10. Aus der Kriechstellung: Einüben des Liegestützes.

In den Liegestütz — eins! — zwei! usw. (In den Kniestand mit Scheitelhalte — auf!)

11. Im Kniestand mit Scheitelhalte: Rumpfdrehen.

Rumpfdrehen nach links — eins! — zwei! Nach rechts — drei! — vier! usw. Durch einen Hupf in die Grundstellung — auf! (Mit Armschwingen seitwärts linken Fuß zur Grätschstellung seitwärts — stellt!)

Nr. 10 und 11 können wiederholt werden.

8. Die Handfassung ganz nach den Seiten der Sprossen zu. Auf den Befehl: „In den Bogenhangstand — ab!“ wird zunächst der linke, darauf der rechte Fuß soweit zurückgesetzt, daß der Bogenhangstand eingenommen ist, Brust gegen die Sprossenwand. Ellbogen gut zurückgeführt. Knie und Fußriste gestreckt. Die Rückbewegung wird gleichfalls in zwei Zeiten ausgeführt.

9. Die Knie müssen gestreckt bleiben. Das nachfolgende Wippen des Körpers wird noch durch den Zug der Arme verstärkt. Die Hände umfassen dabei von hinten die Fußgelenke. Näheres über den Grätschwinkelstand mit Hüftstütz siehe II 11.

10. Die Hände bleiben die ganze Zeit an derselben Stelle des Bodens. Während des Kniestreckens und -beugens müssen daher die Füße etwas zurück- oder vorrücken.

11. Bei dem so kräftig wie möglich ausgeführten Drehen müssen die Knie fest auf dem Boden stehen. Aufrechte Körperhaltung. Die Hände liegen leicht auf dem Scheitel. Ellbogen gerade seitwärts.

12. Radschlagen („Mühledrehen“).

Radschlagen nach links — eins! Nach rechts — zwei! usw. Arme abwärts schwingen und Rückstellen des Fußes — jetzt!

13. Wechsel zwischen Stampfschritt und Zehengang.

(Beim gewöhnlichen Gang durch die Umzugsbahn): Festen Schritt — übt! Zehengang — übt! Festen Schritt — übt! usw.

14. Lauf in zwei Kreisen in entgegengesetzter Richtung.

VI.

1. Wie bei I.

2. Sederhupf mit Übergang zum Wechselhüpfen zwischen Grätsch- und Grundstellung oder Wechselhupf in der Schrittstellung nach Kommando.

Sederhupf im Takt — übt! Wechselhüpfen zwischen Grätsch- und Grundstellung — jetzt! Sederhupf — übt! Wechselhupf in der Schrittstellung, zuerst linken Fuß voran — jetzt! Sederhupf — übt! usw. hält!

3. Armschwingen vorwärts-aufwärts und Armstrecken abwärts.

Armschwingen vorwärts-aufwärts — eins! Armbeugen — zwei! Arme abwärts strecken — drei! Dasselbe — eins! — zwei! — drei! Im Takt — übt! — hält! (In die Seitgrätschstellung — springt!)

Nr. 2 und 3 können wiederholt werden.

12. Hier kommt es darauf an, den Knaben beizubringen, daß die „Mühlenflügel“ (Arme und Beine) in der richtigen Reihenfolge, mit gleich großem Abstand und auf derselben Linie auf den Boden kommen. Später lege man gleichzeitig Gewicht darauf, daß das Rad in der senkrechten Richtung geschlagen wird.

13. Die Knaben „stampfen“ im Takt. Auf ein besonderes Zeichen hin (Slöte) gehen sie zum lautlosen Zehengang über. Ruhige Armbewegung.

14. Beim Gang in zwei Flankenreihen im Kreise schwenken die Knaben auf Befehl durch die Mitte der Halle und setzen den Marsch rund in der Halle fort, indem die Reihen jede nach ihrer Seite an den Längswänden der Halle entlang gehen und nun weiter in zwei entgegengesetzten Kreisen. Während des Laufs wechseln die Reihen an den Endwänden stets den inneren oder äußeren Kreis. Siehe Zeichnung.

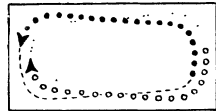


Abb. 15.

2. Dgl. I. 2, IV. 2 und V. 2.

4. In der Seitgrätschstellung: Seitbeugen.

Seitbeugen nach links — eins! Nachfedern! zwei! Nach rechts — drei! Nachfedern! vier! Bald: Nach links — beugt! Nachfedern! Ganz hinüber nach rechts — beugt! Nachfedern! usw. Aufwärts — streckt! (Durch einen Hupf links um in die Rückenlage — ab!)

5. Aus der Rückenlage: Knieheben, =aufwärtsstrecken zur Senkrechten und langsames Beinsenken.

Knie — hebt! Gerade aufwärts — streckt! Langsam — senkt! Daselbe — eins! — zwei! — drei! usw. (Mit Kehrtwendung in den Kniestand — auf! Hände in Rückfalthalte, Rumpf vorwärts — beugt! (Gesäß auf den Ferse.)

6. Aus der Vorbeughalte im Ferseusitz (mit Rückfalthalte): Rückenstrecken.

Zum Ferseuwinkelsitz Rücken — streckt! — schlaff! — streckt! — schlaff! usw. Mit Front nach vorn in die Grundstellung — auf!

7. Ferseheben und tiefes Kniebeugen in ruhigem Zeitmaß mit Stütz (in Hüfthöhe) an der Sprossenwand.

(Nach Aufstellung an den Sprossen:) Sprossen in Hüfthöhe — faßt! Ferse — hebt! Knie — beugt! Knie — streckt! Ferse — senkt! usw. Daselbe im Takt — übt! — halt! (Erfassen der Sprossen in Stirnhöhe — faßt! Eine Sprosse höher greifen — faßt! Knie — beugt!)

8. Aus dem Streckhangstand vorlings mit gebeugten Knien und Handfassung einer Sprosse über Stirnhöhe: Seitwärts-schwingen der Beine.

Seitwärts-schwingen der Füße nach links — eins! — zwei! Nach

4. Dgl. V. 4.

5. Über Knieheben und =strecken siehe II. 12. Das Beinsenken muß langsam und mit gestreckten Beinen erfolgen.

6. Kräftiges Senken der oberen Rückenpartie. Den Hals bei leicht angezogenem Kinn „lang“ aufrecken.



Abb. 16.

7. Man achte auf gute Haltung bei der Ausführung der tiefen Kniebeuge. Hier ist unter ruhigem Zeitmaß ein etwas gemäßigteres als lebhaftes Tempo zu verstehen.

8. Auf den Befehl: „Seitwärts-schwingen der Füße nach links — eins!“ schwingen die Knaben nach einem kleinen Armbeugen in die

rechts — drei! — vier! usw. (Mit dem Rücken zur Sprossenwand — steht! Sprossen in Reichhöhe — faßt!)

9. Aus dem Streckhangstand rücklings: Hohes Knieheben und Senken in einer Zeit.

Hohes Knieheben (bis zur „Nase“) und sofortiges Senken — jetzt! — jetzt! usw.

10. Aus dem Streckhang rücklings: Tiefsprung vorwärts.

Tiefsprung vorwärts — springt! Zum Tiefsprung klar! — springt! usw. (Mit Stütz der Füße unter der niedrigsten Sprosse in die Bauchlage — ab!)

11. Aus der Bauchlage mit Beughalte (der Arme) und Fußstütz: Rückenstrecken.

Arme — beugt! Rumpfrückwärtsbeugen — eins! — zwei! usw. Durch einen Hupf in die Grundstellung — springt!

auf nebenstehender Abbildung gezeigte Stellung. Der ganze Körper an der Sprossenwand. Auf „zwei!“ zurück zur Ausgangsstellung. Auch dabei wird die Bewegung durch ein kleines Armbeugen eingeleitet.



Abb. 17.

9. In der Ausgangsstellung stehen die Knaben auf der ganzen Fußsohle; die Arme bleiben (auch während des Kniehebens) gestreckt. Darauf werden die geschlossenen Knie gleichzeitig so hoch wie möglich gehoben. Knieheben und Strecken in einem Zug. Leichtes Aufsetzen der Füße auf den Boden. Bei entsprechender Anzahl symmetrisch angebrachter Sprossenwände empfiehlt es sich, Reihenwechsel quer durch die Halle in lebhaftem Tempo einzuschleichen. (Rechts aneinander vorbei!)

10. Die Beine schwingen gestreckt nach vorn, kräftiger Abdruck mit Schulter und Nacken, Vorwärts-Abwärtschwingen der Arme und weicher Niedersprung anfangs mit Anhalten im Hochstütz.

11. Möglichst lang ausgestreckter Körper in der Ausgangsstellung. Das Rückbeugen muß auf den Brustteil der Wirbelsäule beschränkt bleiben und kann infolgedessen nicht so ausgiebig werden.

12. Aus der Seitgrätschstellung mit Hüftstütz: Rumpfdrehen mit einseitigem Armführen schräg seitwärts-aufwärts nach Zählen.

(In geöffneter Aufstellung): In die Seitgrätschstellung mit Hüftstütz — springt! Rumpfdrehen, Kopfdrehen und Armführen seitwärts-aufwärts nach links — eins! — zwei! Nach rechts — drei! — vier! usw.

13. Aus der Seitgrätschstellung: Armstrecken aufwärts, Rumpfbiegen mit Schlag auf den Boden und -strecken mit leichtem Schlag auf die Oberschenkel.

Armbeugen — eins! Armstrecken aufwärts — zwei! Rumpfvorwärtsbeugen mit Schlag auf den Boden — drei! Körperstrecken mit leichtem Schlag auf die Oberschenkel — vier! usw. Im Takt — übt! halt! Mit einem Hupf in die Grundstellung — springt!

Nr. 12 und 13 können wiederholt werden.

14. Gang mit vier Stampfschritten und vier Zehenschritten.

(Beim gewöhnlichen Gang:) Vier Stampfschritte und vier Schritte Zehengang — marsch! Gewöhnlicher Gang — marsch! usw.

15. Lauf mit Kehrtwendung.

12. Dgl. I. 6. Um die größte Wirkung auf die Wirbelsäule zu erzielen, müssen die Füße fest auf dem Boden stehen. (Kein Ferseheben oder Drehen der Füße.) Ebenfalls die Knie bleiben gestreckt.

13. Dgl. III. 7.

14. Dgl. V. 13.



Abb. 18.

15. Wenn die Kehrtwendung nach rechts (l.) erfolgen soll, fällt das Kommando auf den rechten (l.) Fuß, und die Kehrtwendung wird mit vier kurzen Lauffschritten ausgeführt.

Neuzeitliche Körperschule für Knaben in 6 Arbeitsplänen

Unter Anwendung der „Grundgymnastischen Arbeitsweise“ von R. Petersen und A. Andreassen. Auf Deutsch hrsg. von Turn- und Sportlehrer Th. Jessen. Mit einem Vorwort von Niels Buch. Eingedr. Zeichnungen von Lage Gravgaard

Kart. *RM* 1.80

In dem vorliegenden Buche unternehmen es zwei Schüler Buchs, bekannte Turnfachleute, auch für das Knabenturnen praktische Beispiele der grundgymnastischen Arbeitsweise als der planmäßigen Körperschulung auf anatomisch-physiologischer Grundlage zu schaffen. Das Buch mit den anschaulichen Darstellungen der Übungsfolgen, mit seinen klaren Erläuterungen und Beispielen wird allen Freunden der Buchschen Arbeitsweise willkommen sein.

Grundgymnastik

Von Niels Buch

Auf Deutsch hrsg. von Lehrerin A. Sievers

7., veränderte Auflage. Mit 257 Übungsbildern. Kart. *RM* 3.80

Die rasche Folge der Auflagen beweist, wie sehr sich Buchs gymnastische Arbeitsweise auch bei uns durchgesetzt hat. Und seine Schöpferkraft bleibt nicht stehen: immer natürlicher, einfacher, doch um so wirkungsvoller weiß er die Übungen zu gestalten. So ist die 7. Auflage wieder durch neue Arbeitsformen und Pläne für das Männer-, Frauen- und Kinderturnen, sowie für die tägliche Zehnminutengymnastik daheim und in der Schule bereichert worden.

„Für unser deutsches Turnen bringt Buchs Gymnastik so viele fruchtbringende Anregungen, die fernenzulernen das ausgezeichnete Büchlein mit seinen vielen, guten Bildern u. ausführlichen Darstellungen trefflich Gelegenheit bietet. Rein fortschrittlicher Turnlehrer u. Turnwart darf daran vorübergehen.“ (Der Bayer. Turner.)

*Ausführliches Verzeichnis „Werke zur körperlichen Erziehung“
mit zahlreichen Abbildungen umsonst und postfrei vom Verlag,
Leipzig C 1, Poststraße 3, erhältlich*

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Die Leibesübungen. Ihre biologisch-anatomischen Grundlagen, Physiologie und Hygiene sowie: Erste Hilfe bei Unfällen. Lehrbuch der medizinischen Hilfswissenschaften und der Bewegungslehre der Leibesübungen für Turn- und Sportlehrer(innen), Turner und Sportsleute, Ärzte, Lehrer und Studierende, für das Studium an den Hochschulen für Leibesübungen und an pädagogischen Akademien. Von Med.-Rat Prof. Dr. J. Müller. 4. Aufl. Mit 534 Abb. und 25 Tafeln im Text. Geb. *R.M.* 20.—

„Mir erscheint es weit mehr als ein trodenes Lehrbuch: es ist Wegweiser, Freund, treuester und zuverlässigster Berater in all den Fragen, die jeder, der sich mit Leibesübungen berufsmäßig oder auch aus bloßer Freude abgibt, früher oder später gerne beantwortet haben möchte. Wir erfahren in feiner, durch ausgezeichnete Bilder wirksam unterstützter Darstellung, wie es um unseren Körper bestellt ist. Neben dem Körpergerüst werden zuerst die tiefen, dann die oberflächlichen Muskeln beschrieben, so daß der Gesamtkörper gewissermaßen wie ein Bauwerk vor den Augen des Lesers entsteht. Alles ist so kurz und klar und sachlich gegeben, daß auch der Laie, für den ja vom medizinischen Standpunkt aus das Buch geschrieben ist, das Gebotene sofort versteht.“ (Deutsche Turnzeitung.)

Gymnastik. Kanon der Körperschule und angewandten Muskellehre für Lehrer und Lehrerinnen, Turnwarte, Sportärzte und Studenten der Leibesübung. Von Turninsp. R. U. Knudsen. Herausg. von Turninsp. R. Möller. 2., umgearb. Aufl. Mit 2 Vollbildern, einem Titelbild u. 57 Abb. im Text. Kart. *R.M.* 4.—

„Für jeden Turnlehrer bildet das Buch von Knudsen eine Fundgrube nützlicher und unentbehrlicher Belehrung. Die grundlegenden Formen aller Haltungsübungen werden darin besprochen und nach ihren physiologischen Wirkungen klargestellt.“ (Jahrbuch der Schweiz. Gesellschaft für Schulgesundheitspf.)

Unterhaltende Gymnastik und Haltungsturnen in Spielformen. Taschenbüchlein für Haus, Schule, Verein, Luftbad und Sommerfrische. Von Turnlehrer P. Meyer. Mit 35 Abb. Kart. *R.M.* 1.50

„Wer es wie der Verfasser dieses Büchleins versteht, die Übungen mit Lebensinhalt zu erfüllen, sie zu Spielformen und sogar zu Wettspielformen auszugestalten, wird seine helle Freude haben an dem unermüdschen, sich immer steigenden Eifer der Abenden und den daraus folgenden günstigen Ergebnissen in der Haltungschulung.“ (Turndir. Krelling.)

Spielturnen in der Grundschule. Von Turnlehrer M. Puschert. [U. d. Pr. 1928]

Das Buch spricht in einem einführenden Teil zuerst von der Stellung, die die körperliche Erziehung im Gesamtunterricht einnimmt, dann von der Betriebsweise des Spielturnens und bietet in einem praktischen Teil eine größere Anzahl von Bewegungsgeschichten, die nach vier Grundschuljahren geordnet sind. Die Stoffe sind hauptsächlich aus dem heimatkundlichen Unterricht, ferner aus zu behandelnden Lesebüchern, Gedichten und der Märchenwelt der betreffenden Stufen entnommen und passen sich diesen genau an. Auch turnerisch tragen sie dem Grundsatz „vom Leichteren zum Schwereren“ Rechnung. Jede Bewegungsgeschichte ist für sich abgeschlossen und wickelt sich flott ab, so daß sie für die Kinder zum vollen Erlebnis wird.

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Stoffverteilungsplan der Leibesübungen nach neuzeitlichen Gesichtspunkten für die männl. Jugend in Schule u. Verein. Von Turnlehrern W. Hinnerks und M. Puchert. 2., erw. Aufl. Kart. *RM* 1.20

„Im übrigen ist zu betonen, daß die ganz neuartige Stoffverteilung in trefflicher Weise den Wachstumsbedürfnissen wie der physiologischen Leistungsfähigkeit der einzelnen Altersstufen Rechnung trägt. Diesem neuen Stoffverteilungsplan kann ich nur ernsteste Beachtung und weite Verbreitung wünschen.“

(*Zeitschr. f. Schulgesundheitspflege.*)

Vollstümliche Übungen, Leichtathletik. Ein Lehrgang ihrer Technik für Schule und Verein. Von Kreisturnwart E. Loges. Mit zahlr. Federzeichnungen von G. Wink und anderen Abbildungen. Beilagen: Je ein Plan für Klassenziele und zur Feststellung der Jenjur für Knaben und Mädchen. 3., verb. Aufl. Kart. *RM* 2.80

„Das Buch gibt uns über vollstümliche Übungen für das Schul- u. Vereinsturnen das erste Lehrbuch, das auf der Höhe der Zeit steht. Bei allen Lehrgängen u. Turntagen in Kreis, Gau u. Verband muß mit u. nach dem Buch gearbeitet werden. Jeder Vereinsvorturner u. Turnlehrer muß es besitzen.“ (Turnbl. d. Niedersachsen u. Friesen.)

Turnen. Von Prof. F. Eckardt. (MUSG Bd. 583.) Geb. *RM* 2.—

„Für den Kenner der Sache eine feine Zusammenfassung und Übersicht alles Wissenswerten, für den Nichtkenner eine Einführung, wie er sie fesselnder sich kaum wünschen kann.“ (Die deutsche Schule.)

Die Leibesübungen und ihre Bedeutung für die Gesundheit. Von Prof. Dr. R. Zander. 4. Aufl. Mit 20 Abb. (MUSG Bd. 13.) Geb. *RM* 2.—

„Turnern und Sportleuten, Lehrenden und Lernenden, Fegen und Stubenhodern, ganz besonders auch den Frauen und Mädchen sei das Buch aufs beste empfohlen. Denn Deutschlands Zukunft verlangt ein vollkräftiges, Werte schaffendes Volk.“ (Bäuerische Heimatkunde.)

Wie erhalte ich Körper und Geist gesund? Von Geh. Sanitätsrat Prof. Dr. med. F. A. Schmidt. (MUSG Bd. 600.) Geb. *RM* 2.—

„Schmidt gibt einen nach Form und Inhalt gleich vollendeten Auszug seiner reichen Erfahrungen auf diesem Gebiet. Für jeden bringt dieses Büchlein Neues und Wertvolles in anregender Form und von einem Kenner, wie wir nur wenige haben.“ (Der Sport-Sonntag.)

Leitfaden für das orthopädische Schulturnen. Von Turnlehrern W. Hinnerks u. M. Puchert. M. 33 Bild. i. T. Kart. *RM* 2.80

Die Klappschen Kriechübungen. Ein methodischer Leitfaden für die Schule. V. H. Lochmüller, orthop. Turnlehrerin a. d. Preuß. Hochschule f. Leibesüb. i. Spandau. 3. Aufl. M. 44 Abb. Kart. *RM* 2.—

Das Klappsche Kriechverfahren. Eine Rumpfgymnastik zur Bekämpfung von Rückgratsverkrümmungen und Brustkorbverbildungen. Leitfaden in Wort und Bild für den Turnunterricht in d. orthopäd. Klinik, im orthopäd. Schulturnen samt Anregung. f. d. Rumpfgymnastik i. Schulturnen. V. Gertr. Schulz, Turnlehr. am Lyzeum 3. Blanfenese. 3., verb. Aufl. Mit 46 Abb. Kart. *RM* 2.80

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

Schülerausflüge. Eine Quelle der Kraft und Freude. Von Prof. Dr. H. Schomburg. Kart. *R.M.* 1.40

„Wir können das Buch nicht nur allen Führern der Jugendwanderer warm empfehlen, es verdient einen ersten Platz in jeder Lehrerbibliothek und dem Bücherschatz jeder Schule oder Wandergruppe. Die einzelnen Kapitel sind von so hoher Begeisterung getragen, der Inhalt ist so meisterhaft dargestellt, daß jeder Leser hingerissen ist und den Verfasser im Geiste auf seinen Wanderfahrten begleitet.“
(Die Jugendherberge in der Nordmark.)

Das Wandern. Anleitung zur Wanderung und Turnfahrt in Schule und Verein. Im Auftrage des Zentralausschusses verfaßt v. Prof. F. E. Cardt. 4., umgearb. Aufl. Mit 24 Abb. Kart. *R.M.* 1.40

„Es sind treffliche Ratschläge, kurz und packend, die hier zusammengestellt sind. Wer so wandert, dem wird diese leichteste und schönste aller Körperübungen zur Freude, zum Genuß und Segen an Geist und Körper werden. Für unsere Wanderabteilungen, für unsere Führer von Schüler- und Jugendabteilungen beiderlei Geschlechts ein unentbehrliches Buch.“
(Turnblatt aus Schwaben.)

Fröhlich Wandern. Von Geh. Hofrat Prof. H. Kaydt. 2. Aufl. Mit zahlreichen Abbildungen. Kart. *R.M.* 1.60

„Das ist das Buch eines alten, erfahrenen Wandersmannes, ein Buch von der Weise rechten Wanderns, von der Schönheit und Poesie fröhlicher, frischer Wanderfahrten. Vom Jugendwandern vor allem sprechen viele Seiten... Es folgen eine Reihe praktischer Winke für die Ausführung von Jugendwanderfahrten neben einer Würdigung dessen, was durch die verschiedenen Vereinigungen, die das Jugendwandern fördern und pflegen, bereits geleistet ist.“
(Zugvogel.)

Hinaus in die Ferne! Zwei Wanderfahrten deutscher Jungen, erzählt von Direktor Dr. E. Neuendorff. Mit Buchschmuck von R. Mühlmeister. 3. Aufl. Geb. *R.M.* 5.—

„Neuendorff schenkt uns in dem Buche eine köstliche Gabe. Zum trefflichen Inhalt tritt die künstlerische Form der Darstellung... Ich meine nicht zuviel zu sagen, wenn ich das Buch als das ‚Hohelied des Wanderns‘, als das Wanderbuch unserer Zeit bezeichne.“
(Der Wanderer.)

Erste Hilfe bei Unfällen in Schulen, Turn-, Spiel-, Schwimm- und Sportvereinen, auf Wanderfahrten und in der Jugendpflege. Von Med.-Rat Prof. Dr. J. Müller. 5. Aufl. Mit 33 Abb. Kart. *R.M.* 1.20

„Die ‚Erste Hilfe‘ gehört zu den besten mir bekannten kurzen Samariterbüchern. Die Abbildungen sind durchweg klar und charakteristisch.“
(Monatsschrift für das Turnwesen.)

Neue Volkstanzsammlungen:

18 ausgewählte Tänze aus den Sammlungen von Gertrud Meyer. Hrsg. von G. Meyer und D. Imbrecht. Kart. *R.M.* 1.60 / Kommt zum Tanz! Ges. u. beschr. von A. Sievers. Kart. *R.M.* 3.60. Nebenhefte je *R.M.* —.60 / Deutsche Paartänze. Ges. u. bearb. v. W. Schulz. Kart. *R.M.* 2.50 / Jugendtänze. Von E. Janetz und D. Siebel. Kart. *R.M.* 1.20 / Neue Märktische Tänze. Von E. Janetz und D. Siebel. 2., verb. Aufl. Kart. *R.M.* 2.20. Für Vandonion gesetzt von Fr. Müller. *R.M.* 1.50. (Erhältlich vom Vandonion-Musikverlag Fr. Müller, Hamburg 23.)
Mäientanz - Erntekranz. Bunte Tänze aus Pommern. 2. Hef. Von W. Schulz. Kart. *R.M.* 2.40

Ausführliches Verzeichnis
über sämtliche Volkstanzsammlungen vom Verlag, Leipzig C 1, Poststr. 3, erhältlich

Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH