

Zeitschrift: Jahrbuch der Reallehrerkonferenz des Kantons Zürich
Herausgeber: Reallehrerkonferenz des Kantons Zürich
Band: - (1940)

Artikel: Turnlektionen für das 4. bis 6. Schuljahr
Autor: Graf, August
Kapitel: Lektionen für das 11. Altersjahr
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-819633>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

1. LEKTION

11. Altersjahr 5. Klasse Knaben Schulanfang

Im Freien Trockener Platz

I.

1. Üben des Antretens auf ein Glied auf mehreren Seiten des Platzes.
2. Bilden der Zweierkolonne durch Nebenreihen. Marschieren und laufen in der Zweierkolonne.
3. Auf Pfiff läuft immer das hinterste Paar nach vorn.
4. Auf Pfiff machen alle eine Vierteldrehung. Die Ersten stehen Bock, die Zweiten grätschen darüber und schlüpfen rasch unter den Beinen des Kameraden zurück. Die Kolonne marschiert weiter. Auf Doppelpfiff stehen die Zweiten Bock.

II.

Geöffnete Zweierkolonne:

1. Armkreisen vw. und rw. (strecken des Körpers beim Heben, entspannen beim Senken der Arme).
2. Zueinanderdrehen, Hände sich gegenseitig auf die Schultern legen. Rumpfneigen vw. Die Beine bleiben gestreckt: Rumpfwippen vw., ohne die Fassung zu lösen.
3. Kleine Vorschriftstellung: Ausholen vwh., tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw., abw.
4. Rumpfdrehen mit Armheben sw.
5. Hüpfen in der Grätschstellung: Auf Pfiff Sprung an Ort mit einer halben Drehung und rasch wieder zurückspringen.
6. Glockenläuten: kleine und große Glocke. (Rhythmische Bewegung aus dem Schwerpunkt des Körpers heraus. Den Hochschwung des Körpers betonen.)

III.

1. Stützsprung über den Stemmbalken:
 - a) Sprung zum Stand zwischen den Pauschen. Niedersprung vw.
 - b) = a), aber Niedersprung rw.
 - c) Hocke.
 - d) Grätsche. Hüfte kräftig hochziehen.
2. Dauerlauf von ca. 3 Minuten. Tempo gemäßigt.

3. Reck. Sprunghoch:

- a) Sprung zum Hang. Hangeln an Ort.
- b) Vorschung, Rückschwung, Niedersprung. Niedersprung auch mit Vierteldrehung.
- c) Beim zweiten Vorschung Niedersprung mit einer Vierteldrehung.
- d) Hangeln sw.

IV.

Barlauf (siehe T. S.).

Ergänzungsstoffe zur 1. Lektion

I.

Gruppenschwenken aus der Frontlinie in die Marschkolonne zum Weitermarschieren.

II.

Sprossenwand (bei Regenwetter):

1. Stand auf einer der untersten Sprossen. Griff in Hüfthöhe. Mit gestreckten Beinen den Körper von der Wand weg zurückfallen lassen und wieder zur Wand heranziehen.
2. Hang rl. (Velofahren).
3. Querstand auf der 3. Sprosse. Griff in Brusthöhe. Den Körper sw. von der Wand wegstemmen und wieder an die Wand heranziehen.
4. Sw. gehen auf der untersten Sprosse über die Sprossenwandfelder, mit Drehen um die Längsachse.
5. Hang an der obersten Sprosse. Niedersprung vw. mit einer Vierteldrehung.

III.

1. Lauf:

- a) Schulung des Startes. Hoher Start. Auch Fallstart (den Körper in der Laufstellung nach vorn fallen lassen und ihn in rasche Fahrt bringen).
- b) Lauf über 60 m.
- c) Dauerläufe. 3–4 Min. Tempo wechseln. (Kurze Spurts — steigern der Laufgeschwindigkeit.)

2. Sprung: Steigern von Form und Leistung des Hoch- und Weitsprunges mit Anlauf.

3. Werfen:
 - a) Üben des Schlagballschlages.
 - b) Weit- und Hochwurf (Schlagwurf). Fangen mit beiden und auch mit einer Hand. Fleißig üben.

IV. Spiele

1. Jägerball als Parteispiel; beide Parteien sind im Feld. Rot ist Jäger. Jeder Treffer zählt einen Punkt.
 - a) Es wird auf Zeit gespielt und die Treffer gezählt.
 - b) Wer braucht am wenigsten Zeit für 20 Treffer? Es muß vor allem auf das Einkreisen geachtet werden. Der „Hase“ muß „ausgespielt“ werden.
2. Grenzball mit einem großen Hohlball, später mit Vollball (500 g).

2. LEKTION

11. Altersjahr Sommer Im Freien

I.

1. Die Klasse erhält bereits im Schulzimmer den Auftrag, sofort nach der Pause sich auf den Platz zu begeben, in Marschkolonne zu marschieren, solange, bis der Lehrer erscheint.
2. a) Laufen und die Unterschenkel nach vorn schlenkern (Locke- rung).
b) = a), aber die Unterschenkel rwh. schlenkern.
3. Marschieren. Achten auf lebendigen Rhythmus. Arme frei in der Marschrichtung schwingen. Hüfte nicht abknicken. Geradeauf marschieren.

II.

Vorübung für das Brustschwimmen:

1. Bewegung der Arme.
2. Bewegung der Beine.
3. Zusammenspiel von Arm- und Beinbewegung. (Auch auf dem am Boden liegenden Stemmbalken üben. In der Balance daraufliegen.)
4. Zweimal hüpfen in der Grätschstellung, auf die dritte Zeit Sprung mit einer halben Drehung an Ort und sofort wieder zurückspringen.

III.

1. Dauerlauf 3–5 Min. (Tempo je nach Temperatur beschleunigen).
2. Bodenübungen:
 - a) Üben des Handstandes.
 - b) Üben des Kopfstandes. Kopf im Nacken. Stützpunkte von Händen und Kopf bilden ein verhältnismäßig großes Dreieck.
 - c) Kopfstand und rw. abrollen (Rücken abrollen, Kopf auf die Brust nehmen).

IV.

Schlagball (siehe T. S.), Vorübung. Spiel ohne das Schlagen mit dem Schlagholz. Der Ball wird von den Spielern mit der Hand geworfen (ohne abwurffreier Wechsel).

Ergänzungsstoff zur 2. Lektion

I.

1. Üben des Gruppenschwenkens zum Weitermarschieren in der Marschkolonne (nur ganz kurze Zeit: 2 Minuten).
2. Laufschiule.

II. Bodenübungen

1. Bauchlage: Hände stützen neben den Schultern, Heben des Körpers in den Liegestütz. Rascher Wechsel von Liegestütz und Bauchlage.
2. Hocksitz: Strecken in die Rückenlage. Wechsel von Rückenlage und Hocksitz.
3. Rückenlage, Beine gegrätscht. Arme in der Seithalte, die Hände liegen auf dem Boden: Linker Fuß zur rechten Hand heben. Die Hände dürfen den Boden nicht verlassen. Verhältnismäßig rasche Hin- und Herbewegung.
4. Türkensitz. Die Arme umfassen die gebeugten Beine, der Kopf wird gegen die Füße gesenkt: sw. rollen (Trichterrollen).
5. Beinschwingen vw. und rw. (elastisches Pendeln aus den Hüften heraus). Mit dem Standbein leicht wippen.

III.

1. Üben des Schnellaufs über 60 m.
2. Üben des Werfens mit dem Vollball (400 g), Schlagwurf.

3. Reck:

1. Kopfhoch:

- a) Vorschwing, Rückschwung im Beugehang mit Zwiagriff.
- b) Felgaufschwung mit Zwiagriff.
- c) Sprung zum Stütz: Felge rw.
- d) Sprung zum flüchtigen Stütz und sofort Unterschwung. Später Unterschwung aus dem Stütz.

2. Sprunghoch:

- a) Schwingen im Hang. Ausgiebiges Schwingen bis zur Waagrecht. Den Schwung schön auslaufen lassen. Am Ende des Rückschwunges die Hüfte etwas heben, Griff lösen und wieder neu fassen.
- b) Kniehang, Knieaufschwung, Ausspreizen zum Stütz, Niedersprung rw.
- c) Am Ende des zweiten Vorschwunges Knieaufschwung außerhalb der Hände.

IV. Spiel

Üben des Schlagballes. Jeder Schüler hat zwei Schläge. Das Fangen auch mit zwei Händen zählt einen Punkt.

3. LEKTION

11. Altersjahr Nach den Sommerferien

Spiellektion

I.

Kampf um den Ball (großer Hohlball). Spielfeldgröße je nach Anzahl der Schüler ca. 10/20 m. Zwei Parteien gleichmäßig im Feld verteilt. Die Roten spielen sich den Ball zu. Jeder Fangball zählt einen Punkt. Die Weißen versuchen den Roten den Ball wegzuschnappen und unter sich zuzuspielen. Wer zuerst 20 Punkte hat, hat gewonnen. Die Fangbälle werden vom Lehrer fortlaufend laut gezählt, so daß die Schüler jederzeit wissen, wie das Spiel „steht“. Die Schüler sollen durch dieses Spiel lernen, sich frei zu laufen und ihre Gegner zu „decken“. Wenn das Spiel gut gespielt wird, strengt es ordentlich an. Es darf also nicht allzulange gespielt werden. Es ist ein Vorspiel für den Hand- und Korbball.

II.

1. Üben des Schlagwurfes. Den Ball abstoppen mit einer Hand, so daß er vor den Füßen auf den Boden fällt. Auffangen und werfen mit Schlagwurf.
2. Zuwerfen des Balles zu zweien im Gehen und Laufen. (Ball je nach Tempo mehr oder weniger schlagen.)
3. Zuwerfen des Balles im Gehen und Laufen zu dreien.
4. Prellen des Balles auf den Boden im Gehen und Laufen (Dreischrittechnik).
5. = 3., auch mit Drehungen um sich selbst.

III.

Handball in einfacher Form. Aufstellung und Spielgedanke (siehe T.S.).

1. Der Ball darf mit den Füßen und Unterschenkeln nicht berührt werden.
2. Es darf mit dem Ball nicht mehr als 3 Schritte gelaufen werden.

4. LEKTION

11. Altersjahr Herbst Halle oder im Freien

I.

1. Antreten auf ein Glied. Üben der militärischen Vierteldrehung (nur kurze Zeit).
2. Zu zweien numerieren. Die Zweiten laufen weg. Jeder Erste sucht soviel Zweier als nur möglich zu fangen. Wer von einem Einer geschlagen ist, setzt sich in den Türkensitz. Wer hat am meisten gefangen? Wechsel.

II.

1. Vorhalte der Arme: Armschwingen sw. (Handflächen nach vorn) und zweimal nachfedern.
2. Beinspreizen l. rw. mit Armschwingen vwh.
3. Strecksitz: Rumpfwippen vw. mit Nachfedern. Auf die dritte Zeit die Unterschenkel umfassen und die Nase zwischen die Knie ziehen (die Beine bleiben gestreckt).
4. Grätschstellung, Arme in der Seithalte: Rumpfschwingen l. schräg vw. mit Armschwingen sw., abw. (Wechselseitig).
5. Doppelhüpfen mit Beinschwingen sw. (auch vw. und sw. und rw.).

III.

1. Stafettenlauf mit Prellen des großen Balles. Aufstellung: In Gruppen zu ca. 6 Schülern in aufgeschlossener Eimerkolonne hintereinander.

Laufen hin und zurück. Beim Hinlaufen den Ball dreimal prellen, beim Zurücklaufen ihn so früh als möglich dem zweiten der Kolonne (mit Schlagwurf) zuwerfen.

2. Barren:

1. Schwingen im Stütz. Beim ersten Rückschwung Reitsitz hinter der linken Hand, Vorschwung und Kehre r. mit Vierteldrehung l.

2. = 1., aber gegengleich.

3. Innenquerstand am Barrenende. Sprung zum Knien auf den Holmen. Überschlag vw. mit gebeugten Armen. (Hilfe stehen, Griff an Schulter und Handgelenk.)

4. = 3., aber aus dem Stand mit einem Bein auf einem Holm, das andere schwingt rw., und Überschlag vw. mit gebeugten Armen (Hilfe stehen).

IV.

Ball über die Schnur mit zwei Bällen. (Die Fehler werden fortlaufend laut vom Lehrer gezählt. Beispiel: 1 : 0, 1 : 1 usw.)

Ergänzungsstoff zur 4. Lektion

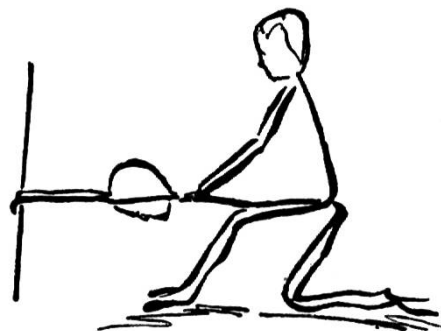
I.

Gruppenschwenken aus der Marschkolonne zum Anhalten in der Frontlinie.

II. Sprossenwand

1. Seitstand vl. Abstand ca. 2 Fußlängen. Griff in Schulterhöhe: Laufen an Ort auf den Ballen mit kräftigem Kniehochreißen und abstoßen am Boden (Füße parallel).

2. Die Wippe: Knielieggestütz mit Griff am 3. (4.) Holm. Arme gestreckt in der Fortsetzung des Rückens. Ein Kamerad setzt sich rittlings auf das Kreuz (möglichst weit unten) des Knieenden, legt die Hände auf seine Schulterblätter und unterstützt das Wippen „nachdrücklich“.



3. Hochsteigen. Es darf nur eine Hand benützt werden.
4. Winkelstandhang. Kleine Grätschstellung. Kräftiges sw. Schwingen der Hüfte.
5. Seitstand vl. Griff in Schulterhöhe: Sprung auf die 3. Sprosse. Loslassen des Griffes und Sprung rw. (in die Höhe springen). Auch mit einer Drehung versuchen.

III.

Stafette mit Prellen des großen Hohlballes: Geöffnete Aufstellung. Der Hinterste läuft, den Ball fortwährend auf den Boden prellend, im Zickzack durch seine Kolonne nach vorn, berührt mit dem Ball die Wand und läuft wieder im Zickzack durch die Reihe zurück bis zur hintern Wand, wieder nach vorn, und übergibt den Ball dem Zweiten. Die Stafette ist fertig, wenn die Vordersten nach dem Lauf wieder an ihrem Platze sind.

IV.

Handball ohne Abseitsregel und ohne Nahkampf. Sperren ohne Berühren ist gestattet. Üben einfacher taktischer Aufgaben.

5. LEKTION

11. Altersjahr, 3. Quartal Geländeübung Trockenes Wetter

I.

Frischer Marschschritt. Wechseln der Schrittlänge und des Tempos. Wechseln der Formationen je nach Breite des Weges: Marschkolonne, Zweierkolonne, Einerkolonne. Marschlied.

II.

1. In der Einerkolonne: Böckligumpe (Wechsel von Darübergrätschen und Unter-den-Beinen-durchkriechen).
2. Auf einer Wiese. Auf Pfiff: Rechtsummachen, Purzelbaum vw. und wieder weiterlaufen.
3. Zu zweien hintereinander; die Ersten stehen in Grätschstellung, die Hände im Hüftstütz, die Zweiten fassen sie an den Oberarmen und versuchen sie zu drehen. Die Ersten leisten Widerstand.
4. „Chräze“ über eine längere Strecke.

5. Der „Bohrer“. Enger Frontkreis, Streckesitz mit etwas gebeugten Beinen. Die Hände etwa 20 cm vor das Gesicht. In die Mitte des Kreises stellt sich ein Schüler stocksteif hin und läßt sich auf die Kameraden fallen. Diese fangen ihn mit den Händen auf und drehen ihn so rasch als möglich im Kreise. Wer den „Bohrer“ fallen läßt, muß mit ihm wechseln.

III./IV.

1. Indianerlauf. Wechsel von 50 Schritt laufen und 50 Schritt gehen. Dauer ca. 8 Minuten. Tempo nicht zu rasch.
2. Tannzapfenschlacht. Zwei Parteien. Die eine besetzt einen Hügelkopf (Busch oder Baumgruppe) und versieht sich mit möglichst viel Munition (Tannzapfen). Die andere Partei versucht von ca. 100 m Entfernung die Festung zu „erstürmen“, d. h. die Schüler schleichen möglichst gewandt an die Festung heran (kurze Sprünge, Lauf im Zickzack). Wer bis auf 3 m an sie herankommt, ohne von einem Zapfen getroffen zu werden, gewinnt für die Angreifer einen Punkt. Wer getroffen wird, darf nicht mehr vorrücken. Die Treffer zählen für die Verteidiger.
3. Versteckenspiel. Zwei Parteien. Grenze des Spielgeländes genau festlegen (am besten eignet sich dazu ein kleines Wäldchen mit Büschen und halbhohen Bäumen). Die Schüler der einen Partei verbergen sich (Zeit 3 Min.), die andere Partei hat 5 Min. Zeit, die Gegner zu suchen. Jeder Gefundene zählt einen Punkt. Wer in der festgesetzten Zeit nicht gefunden werden kann, gewinnt für seine Partei 2 Punkte.

V.

Heimmarsch ins Schulhaus. Auf dem Lande, wo es die Verkehrsverhältnisse gestatten: Wettmarsch in Gruppen zu 4–6 Mann. Es darf nicht gelaufen werden. Jede Gruppe muß geschlossen marschieren. In jeder Gruppe ist ein Schüler als Chef für die Gruppe verantwortlich. Die Gruppen starten in Abständen von 1 Minute. (Ein Schüler ist frühzeitig vorausgegangen und notiert die Reihenfolge und die Zeit des Zurückkommens jeder Gruppe.)

6. LEKTION

11. Altersjahr 5. Klasse Winter in der Halle Halle geheizt

I.

1. Antreten.
2. Üben der Drehungen (nur ein paarmal als Appellübungen).
3. In großen wilden Sprüngen in der Halle umherhüpfen. Auf Pfiff des Lehrers sofort abliegen (mehrere Male wiederholen).
4. Marschieren in der Marschkolonne.

II.

1. Armschwingen sw., auch mit Rumpfdrehen nach l. und r. Lebendige, ebenmäßige Bewegung. Tempo wechseln.
2. Kniesitz: Erheben zum Kniestand mit Rumpfbeugen rw. und Armbeugen zur Schulterhalte, senken zum Kniesitz mit Rumpfbeugen vw. (anstirnen an die Knie), einmal nachfedern.
3. Knien, Sitz l. neben die Füße: Ausholen mit beiden Armen nach l., erheben zum Kniestand und senken zum Sitz r. neben die Füße. Die Arme schwingen dabei über die Hochhalte.
4. Doppelhüpfen mit Beinschwingen vw. und rw. (Leichtes, elastisches Hüpfen. Die Arme schwingen frei mit.)
5. Rückenlage. Beine geschlossen, Arme in der Seithalte. Heben beider Beine über die linke Schulter (zwei Zeiten heben, zwei Zeiten senken). Wechselseitig ausführen.

III.

Hindernisstaffette mit einem Voll- oder Medizinball. Aufstellung der Schüler in aufgeschlossener Einerkolonne von ca. 6 Schülern. Geräte: Matten, Böcke, Reck (kopfhoch).

Aufgaben:

1. Purzelbaum mit dem Ball in beiden Händen auf der Matte.
2. Ball unter dem Bock durchrollen und über den Bock grätschen.
3. Den Ball über die Reckstange werfen und auf der andern Seite wieder auffangen. (Wer den Ball nicht auffangen kann, verliert einen Punkt für die eigene Gruppe.) Jeder richtig ausgeführte Lauf zählt für die Gruppe 3 Punkte. Wenn vier Gruppen laufen, erhält die erste 4 Punkte Zuschlag, die letzte noch 1 Punkt.

III. Reck

- a) Sprung zum Stütz, Unterschwingung.
- b) = a), aber Unterschwingung mit einer Viertel- oder halben Drehung.
- c) Sprung zum Stütz: Üben der Felge rw.
- d) Vorübung zur Laufkippe: Vorlauf mit gestreckten Armen so weit als möglich (Schwerpunkt tief).

IV. Spiel: Völkerball

Ergänzungsstoffe zur 6. Lektion

III.

Laufstafette mit dem Ball. Aufstellung: geöffnete Marschkolonne. Alle liegen auf dem Bauch. Der Unterste jeder Reihe läuft mit dem Ball über die Kameraden seiner Reihe hinweg. Sobald er oben angekommen ist, ruft er: „Auf!“. Alle Kameraden seiner Reihe machen nun einen Katzenbuckel. Nun wird der Ball unter diesem „Tunnel“ hindurchgerollt. Der Letzte fängt ihn auf, ruft: „Ab!“. Er läuft, wie sein „Vorläufer“, über die Kameraden hinweg. Wer den Ball durch den Tunnel geschickt hat, legt sich neben den obersten der Reihe auf den Bauch hin (genügend Zwischenraum).

IV. Spiel

Hallenhandball. Aufstellung wie beim Feldhandball. Als Tore werden zwei niedrig gestellte Barren verwendet. Vor die Barren werden für den Torwächter Matten gelegt. Es darf mit dem Ball nicht gelaufen und er darf nicht geprellt werden.

7. LEKTION

11. Altersjahr Kurzlektion im Freien oder bei ungeheizter Turnhalle

I.

Antreten am Haufen. Hüpfen an Ort (leichtes, elastisches Hüpfen, Betonen der Streckung). Bilden der Marschkolonne aus dem Haufen heraus. Marschieren und Laufen in der Marschkolonne. Auf Pfiff laufen alle zur gegenüberliegenden Wand und zurück und marschieren wieder weiter in der Umzugbahn. Auf Pfiff: So rasch wie möglich auf den Bauch liegen.

II.

1. Arme um die Schultern schlagen.
2. Arme leicht gebeugt: Schulter rollen vw. und rw.
3. Hände reiben und in die Hände klatschen.
4. „Stierkampf“: je zwei Schüler stellen sich gegeneinander. Einer versucht den andern zurückzustoßen.
5. Steirisch ringen (siehe T. S.).

III.

1. Schwarzer Mann. Aber fangen mit 3 Schlägen.
2. Trichterrolle (nur bei trockenem Schnee oder in der Halle). Auf einer Matte knien 3 Schüler, das Gesäß gegeneinander in die „Bank“, zwei quer, einer in der Laufrichtung. Die andern rollen darüber, indem sie sich auf die beiden quer zur Laufrichtung Knieenden stützen und über den dritten in der Mitte hinwegrollen.
3. Die „Stiere“ brechen aus. Zwei Parteien. Die erste bildet durch Einhaken der Arme einen engen Außenfrontkreis. Die zweite Abteilung begibt sich in diesen Kreis und versucht den Kreis zu sprengen und auszubrechen. Wenn sie es nicht fertigbringt, bis der Lehrer bis 10 gezählt hat, hat sie das Spiel verloren. Wechseln.

IV.

„Der Has im Nest“. Je drei Schüler bilden, sich an den Händen fassend, einen Innenfrontkreis: Das Hasennest. In jedem Nest ist ein Hase. Ein Fuchs verfolgt einen Hasen. Dieser schlüpft irgendwo in ein Nest. Sofort muß nun der andere Hase, der bereits im Nest war, hinauslaufen und wird nun seinerseits vom Fuchs verfolgt. Wenn er erwischt wird, wird er zum Fuchs und der Fuchs zum Hasen. (Es muß darauf geachtet werden, daß die Hasen so rasch wie möglich wieder in die Nester laufen.)

Ergänzungstoff zur 7. Lektion

III.

2. Bei nassem Boden im Freien „Salzwägen“. Je zwei, Rücken an Rücken. Einhaken in den Armen. Die Ersten ziehen durch Rumpfbeugen vw. die Zweiten hoch. Diese entspannen sich, so daß Rücken an Rücken liegt. Die Beine dürfen nicht hochgeschwungen werden. Gefahr des Überkippen.

IV. Barlauf

8. LEKTION

Am Ende des Schuljahres in der Halle 11. Altersjahr

I.

Antreten. Zu vieren numerieren. Antreten in der Marschkolonne auf verschiedenen Seiten der Halle oder des Platzes. Kurze Marsch- und Laufschiule.

II.

1. Nachstellschritt sw. mit Armschwingen sw. (Gewichtsverlagerung. Streckung beim Schritt, Entspannung beim Nachstellschritt.)
2. Vorschiitt I. mit Armschwingen vwh. und einmal nachfedern (fortgesetztes Vorwärtsschreiten). Gewicht auf das vordere Bein verlagern.
3. In der Vorschiittstellung: Armschwingen vwh., tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw., abw. (Die Arme schwingen unten durch nach hinten. Dem Strecken geht ein leichtes Kniewippen voraus.)
4. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Rumpfschwingen l. schräg vw. mit Schwingen beider Arme am linken Unterschenkel vorbei.
5. Zweimal hüpfen an Ort und Sprung an Ort mit halber Drehung.

III.

1. Stafette in der Linie mit Stabübergabe von hinten. Aufstellung: geöffnete Marschkolonne. Der Hinterste läuft an der rechten Seite seiner Kolonne nach vorn bis zur Wand und auf der linken Seite bis zur hintern Wand zurück, wieder nach vorn und übergibt dem Zweithintersten den Stab aus der linken Hand in die rechte des andern. Dieser übergibt nach dem Laufen den Stab dem Dritten usw.
2. Üben des Hochsprunges mit schrägem Anlauf.
3. Ringe:
 - a) Schaukeln. vw. und rw., langer Hang. Den Schwung auslaufen lassen.
 - b) = a), aber am Ende des Vorschwunges eine halbe Drehung versuchen (schaukeln an einem Ring).

- c) Am Ende des Vorschwunges sich hochziehen in den Beugehang. Die Füße am Ende des Vorschwunges etwas höher schwingen, dann in den Hüften strecken und erst zuletzt die Arme beugen. Das Aufziehen darf erst im „toten“ Punkt geschehen, in dem Augenblick, da der Körper schwebt.

IV.

Ball über die Schnur mit einem Vollball (500 g).

1. LEKTION

12. Altersjahr Am Anfang des Schuljahres

Im Freien oder in der Halle

I.

Sammlung auf zwei Gliedern. (Nur bei einer Schülerzahl von 20 und mehr, sonst auf ein Glied antreten.) Einigemal in dieser Aufstellung auf verschiedenen Seiten des Platzes antreten. Rascher und ruhiger Wechsel. Kontrollieren der Achtungstellung. Marschieren im Schritt. Eventuell Üben des Schrittwechsels.

II.

1. Vorhalte der Arme: Armschwingen zur Seithalte und zweimal nachfedern. (Hände in der Seithalte weit zurück und in Scheitelhöhe.)
2. Grätschstellung. Armschwingen vwh., Rumpfschwingen vw. mit Armschwingen vw. abw. (Die Beine bleiben gestreckt, die Arme schwingen unten durch. Elastische Rumpfbewegung.)
3. Grätschstellung: Ausholen sw., Rumpfschwingen l. schräg vw. mit Armschwingen abw.
4. Doppelhüpfen mit hohem Beinspreizen vw.

III.

1. Kurze Laufschiule.
2. Startübungen. Tiefer Start.
3. Jeder Schüler hat einen kleinen Ball.
 - a) Hochwerfen und fangen mit beiden Händen. (Schwungwurf, elastische rhythmische Bewegung des ganzen Körpers.)