

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 12. 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: 12.12.2025

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

- 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 Scheitelhohe.)
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 Laufschule.
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.)

- b) = a), aber fangen mit einer Hand.
- c) Prellen des Balls im Vorwärts- und Rückwärtsgehen.
- d) = c), aber mit Hopser hüpfen.
- e) Im Vorwärtsgehen aufwerfen und fangen des Balles (fangen mit einer und mit beiden Händen).
- f) = e), auch mit Hopser hüpfen.

4. Stemmbalken :

- a) Schwebegehen über den Balken.
- b) = a), aber in der Mitte des Balkens eine ganze Drehung.
- c) Sw. gehen über den Balken.
- d) Rasch mit einem Sprung unter dem Balken durchschlüpfen.
- e) Hocke mit flüchtigem Stütz. Weicher Niedersprung.
- f) Flanke l. und r. (Hüfte kräftig hochschwingen und den Körper über den Balken durchstrecken. Fähnchen.)

IV.

Barlauf mit zwei Feldern (siehe T. S.).

Ergänzungsstoffe zur 1. Lektion

I.

Gruppenschwenken aus der zweigliedrigen Frontlinie in die Marschkolonne zum Weitermarschieren.

III.

1. Üben des Fallstartes.
2. Dauerläufe, bis zu 8 Min., zuerst langsames Tempo, nach und nach steigern. Später auch Zwischenspuren einschalten. Schüler sorgfältig beobachten. Nicht überanstrengen.
3. Ballstafetten der 4. und 5. Klasse wiederholen, aber wenn möglich mit Medizinball.
4. An den Geräten die Übungen des 11. Altersjahres wiederholen.

IV.

Die einfachen Lauf- und Ballspiele der 4. und 5. Klasse wiederholen (Schwarzer Mann, Kettenfangis, Verzaubern, Kauerhaschen, Tigerball, Hans fang den Ball, Völkerball und Ball über die Schnur).

2. LEKTION

12. Altersjahr Vorsommer Im Freien Trockenes Wetter

I.

1. Antreten am Haufen (genügend Spielraum von Schüler zu Schüler).
2. Galopphüpfen sw. Deutliche Gewichtsverlagerung. Elastisches Auffangen.
3. Im Laufschritt bilden der Marschkolonne. Marschieren. Achten auf ein lebendiges, aufrechtes Marschieren. Hüfte nicht abknicken, Arme natürlich schwingen. Wechsel von langen und kurzen Schritten. Gehen auch mit leichtem und hohem Knieheben.

II.

1. Armheben vwh. im Vorwärtsschreiten. Gewicht deutlich nach vorn verlagern. Vollständige Streckung des ganzen Körpers beim Heben der Arme. Heben langsam in zwei Zeiten, senken in einer Zeit.
2. Rückenlage: Kerze und Beinsenken über den Kopf bis zum Boden.
3. Rumpfdrehen sw. mit Armheben swh. Zwei Zeiten heben, eine Zeit senken. Aus dem Dreitakt in den Zweitakt übergehen und dazu Armschwingen (Tempo wechseln).
4. Doppelhüpfen mit Beinschwingen vw. und rw. Die Arme schwingen frei mit.

III.

1. Schnellauf über 60 m. Zeit messen.
2. Schlagwurf mit dem Handball. Achten auf ökonomische Bewegungsführung.
3. Barren:
 - a) Vorschwung zum Grätschsitz vor den Händen, sw. um die Holme herum klettern.
 - b) Üben des Schwingens im Stütz. Schwung auslaufen lassen.
 - c) Beim zweiten Rückschwung Wende (flüssiges, lebendiges Schwingen).
 - d) Beim zweiten Vorschwung Kehre mit halber Drehung gegen den Barren.

IV.

Ball über die Schnur mit zwei Vollbällen (Vorsicht).

Ergänzungsstoff zur 2. Lektion

I.

Gruppenschwenken aus der Sammlung auf zwei Glieder zum Weitemarschieren in der Marschkolonne. Auch im Laufschritt ausführen lassen.

II.

Trockenübung für den Rückengleichschlag und für den Brust- und Rückencrawl.

III.

1. Laufschulung. Tret- und Schrittstil. Starts und Spurts. Achten auf richtige Rumpfarbeit, Hüftbewegung, Haltung und Bewegung des Oberkörpers, Atmung, vor allem Ausatmung.
2. a) Übung des Weitsprunges. Der Anlauf ist ein Steigerungslauf. Verhältnismäßig hoher Flug. Elastisches Niederspringen. Lauf mit Fallstart beginnen.
b) Üben des Hochsprunges auf Form und Leistung mit schrägem Anlauf. Vollständige Streckung des Körpers unmittelbar vor dem Verlassen des Bodens beim Aufsprung. Lauf ebenfalls mit Fallstart beginnen.

IV.

Schnappball (siehe Md. T. S.).

3. LEKTION

12. Altersjahr Sommer in der Halle (Fenster geöffnet)
oder im Freien

I.

Antreten auf ein Glied. Militärische Vierteldrehung. Gehen und laufen in der Einerkolonne. Auf Pfiff: Eine Vierteldrehung und Purzelbaum vw. und sofort wieder rw., und weiterlaufen in der Umzugsbahn. Zu vieren numerieren während des Laufens. Bilden der offenen Aufstellung durch Nebenreihen. Sobald die geöffnete

Aufstellung einigermaßen erstellt ist: Hüpfen an Ort. (Die Abstände und Zwischenräume werden auch im Hüpfen noch mehr ausgeglichen.)

II.

1. Vorhalte der Arme: Armschwingen zur Schlaghalte und energetisches, elastisches Nachfedern, Armschwingen zur Seithalte und nachfedern. (Die Arme nicht fallen lassen, Hände in der Seithalte in Scheitelhöhe.)
2. Ausfall-Liegestütz:
Zweimal kräftiges, elastisches Hüftwippen und Hupf in gegengleiche Ausfallstellung.
(Beim Hupf bleiben die Hände auf dem Boden.)
3. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Rumpfschwingen l. schräg vw. mit Armschwingen beider Arme am linken Unterschenkel vorbei.
4. Zwei Schritte vw. und Doppelhüpfen mit Beinschwingen rw.
(Senkrecht in die Höhe hüpfen und den Oberkörper aufrichten.
Die Arme schwingen frei mit.)

III.

1. Die Klasse verteilt sich auf einer Längsseite der Turnhalle. Drei Fußlängen von der Wand entfernt. Hände in Kopfhöhe an der Wand, Arme fast gestreckt: Federndes Laufen an Ort mit kräftigem Knieheben und Durchdrücken der Knie. Stoßen gegen die Wand.
2. In Einerkolonne: Drei Laufschritte und hoher Spreizsprung.
(Rößlisprung bis 20 mal fortgesetzt wiederholen.)
3. Reck, kopfhoch:
 - a) Vorübungen zur Kippe. Vorlauf mit gestreckten Armen. Schwerpunkt tief. Die Füße gehen voraus und sind solange auf dem Boden, bis der Körper vollständig gestreckt ist und dann anristen und mit gestreckten Armen zurückschwingen. Die Füße müssen an der Stange bleiben.
 - b) Vorlauf wie zur Kippe, aber nun l. Knie einhängen, außerhalb der l. Hand und Knieaufschwung zum Ausspreizen r. und Niedersprung vw.

IV.

Kampf um den Ball. Vorübung für den Hand- und Korbball.

1. Zwei Parteien sind gleichmäßig auf einem Spielfeld verteilt (rot und weiß). Der Ball wird vom Lehrer ins Spielfeld geworfen. Rot fängt an, spielt so lange unter sich, bis der Ball von Weiß weggeschnappt wird. Jede Partei sucht durch geschicktes Zuwerfen und Fangen möglichst viel Fangbälle zu erzielen. Jeder Fangball zählt für die Partei einen Punkt. Wer zuerst 20 Punkte hat, ist Sieger.
2. = 1., aber nun werden immer zwei Gegner füreinander verpflichtet. Jeder muß den andern „decken“, d. h. dafür sorgen, daß der Gegner den Ball nicht fangen kann. Er wird dem Gegner wie ein „Schatten“ folgen, damit es diesem schwer fällt, sich frei zu laufen. Jeder Spieler darf nur in seinem Abschnitt spielen. Der Ball darf mit den Unterschenkeln und mit den Füßen nicht berührt werden. — Wer den Ball über eine Spielfeldgrenze hinauswirft, verliert ihn an den Gegner. Der Ball wird über den Kopf hochgezogen und als Einwurf wieder ins Spiel gegeben. Beim Einwurf dürfen die Füße den Boden nicht verlassen. Verlangt wird ein rasches, behendes Zuspiel. Die Schüler lernen sich freilaufen und den Gegner decken.

Ergänzungsstoff zur 3. Lektion

III.

1. Von Zeit zu Zeit Messen der Leistungen im Schnellauf über 60 m, im Weit- und Hochsprung und im Schlagwurf mit dem Schlagball und Handball.
2. Reck. Üben der Kippe am kopfhohen Reck und der Schwungkippe. Barren: Schulterstand aus dem Grätschsitz hinter den Händen. Überrollen vw. und rw.

IV. Spiel

Abwechslungsweise Schlagball und Handball üben.

Die Turnstunden müssen nun bei ordentlichem Wetter ins Wasser verlegt werden. Die Schüler sollten am Ende der 6. Klasse das Brust- und Rückenschwimmen ordentlich beherrschen. Auch das Tauchen und Springen müssen fleißig gepflegt werden.

4. LEKTION

12. Altersjahr Herbst Geländeübung Dauer 2 Stunden

1. Die Schnitzeljagd. Material: Ein Sack voll Maschinenspäne oder Sägemehl und drei bis vier kleine Papiersäcke.

Es ist zu empfehlen, das Spiel mit zwei Klassen durchzuführen, damit mit den „Hasen“ und mit den „Jägern“ je eine Lehrperson mitgehen kann.

Gelände: Wald, Wege, Weide. Es ist streng verboten, über Äcker und durch hohes Gras zu streuen. Die Hasen starten unter der verantwortlichen Leitung eines Lehrers oder zuverlässigen Schülers ca. 20 bis 30 Minuten vor den Jägern. Von einem, miteinander vereinbarten Punkt an wird die Spur gestreut. Je nach Übersichtlichkeit des Geländes streut man in Abständen von 5 bis 15 m ein paar Maschinenspäne (keine Haufen fallen lassen). Es werden eine Hauptspur und zwei bis drei nicht allzu lange Fehlspuren angelegt. Die Hauptspur darf nicht allzu lange sein. Die Leiter der beiden Gruppen vereinbaren miteinander, bis wann die Hasen streuen dürfen. Am Schluß der Hauptspur wird mit den letzten Spänen das verabredete Schlußzeichen gelegt. Die Hasen dürfen sich in einem Umkreis von ca. 50 m verstecken. Sie müssen von den Jägern gesucht und gefangen werden (Schlag auf den Rücken). Wenn bis zu einem festgesetzten Zeitpunkt die Hälfte der Hasen gefangen ist, haben sie das Spiel verloren. Sollten die Jäger die Spur verlieren, so treffen sich die beiden Parteien an einem verabredeten Ort zu einer festgesetzten Zeit. Vier bis sechs „Hasen“ mit einem Leiter genügen. Der Leiter der „Jäger“ muß sich genau vergewissern, wieviele Schüler er bei sich hat und muß darauf achten, daß er niemanden verliert. Er wird mit den Schülern ein Zeichen (Ruf oder Pfiff) vereinbaren, das immer wieder zur Sammlung ruft. Ist nur ein Lehrer, so geht er mit der großen Abteilung, die suchen muß.

2. Speerwerfen mit Ruten. Weit- und Zielwerfen nach morschen Baumstrünken oder dergleichen. Die Ruten auf dem Zeigfinger aufstellen und sie solange wie möglich im Gleichgewicht halten. Die Ruten in beide Hände nehmen und darüber steigen und springen.

In den Ruhepausen und beim Marschieren auf dem Heimweg durch den Wald und über Feld sollte immer fleißig und froh gesungen werden.

5. LEKTION

12. Altersjahr Spätjahr Im Freien auf dem Turnplatz

I.

1. Erstellen der Marschkolonne durch Gruppenschwenken zum Weitemarschieren. Wechsel von Marschieren und Laufen.
2. Auf Pfiff machen alle eine Vierteldrehung l. Der vierte jeder Gruppe läuft drei Schritte vw. und steht „Bock“. Die übrigen drei jeder Gruppe grätschen rasch hintereinander über ihn hinweg und alle laufen wieder in der Umzugsbahn weiter.
3. Acht Laufschritte im Wechsel mit viermal hüpfen in der tiefen Kniebeuge.

II.

1. Armkreisen ausw. und einw., schwunghaft und langsam ausführen. Sorgfältiger Wechsel von Streckung und Entspannung. Hüftarbeit.
2. Zweimal hüpfen an Ort mit Armpendeln vw. und rw. und Sprung an Ort mit Beinschwingen schräg rw. und Armschwingen vwh. (den Körper kräftig strecken und elastisch auffangen).
3. Grätschstellung: Armschwingen vwh. und einmal nachfedern, Rumpfschwingen vw. zum zweimaligen Rumpfwippen mit Armsenken vw. zum Berühren des Bodens (zwischen den Beinen durch), weit hinter den Füßen.
4. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Kniebeugen l. und Rumpfwippen r. sw. (elastisches Federn des ganzen Rumpfes, besonders in den Hüften).
5. Grätschstellung: Gewichtverlagern auf das linke Bein und Rumpfdrehschwingen l. mit Armschwingen beider Arme l. sw., nachfedern. Bei der gegengleichen Ausführung deutliche Gewichtsverlagerung nach r.
6. Beinschwingen l. vw., rw., vw. und Beinkreisen ausw. Am Schluß des Kreisens elastisches Niedersetzen des Beines.

III. / IV.

Barlauf mit zwei Feldern (siehe T. S.).

Ergänzungsstoff zur 5. Lektion

III.

1. Dauerlauf ca. 5 Min. Tempo wechseln, anfänglich nicht zu lange rasches Tempo.
2. Grätschen über den Doppelbock. Zwei Schüler beugen sich in Vorschrittstellung gegeneinander und fassen sich gegenseitig an den Hüften. Köpfe nebeneinander nach unten eingezogen. Grätsche. Aufstützen auf den Buckel. Kräftiges Hochspringen und leichtes, flüchtiges Stützen.
3. Tauziehen im Kreis. Das Tau wird zusammengeknüpft und als Kreis auf den Boden gelegt. Die Schüler stellen sich innerhalb des Kreises auf. Das Tau wird vor die Brust gehoben und auf das Kommando: Achtung – los! schiebt jeder Schüler so kräftig als er nur kann nach außen.
4. = 3., aber die Schüler stellen sich außerhalb des Taues auf, fassen es aber nur mit einer Hand. Es muß eine konzentrische Kreislinie von 3 m größerem Radius berührt werden.

6. LEKTION

12. Altersjahr Winter im Freien oder in der Halle

Vorbereitung für das Skilaufen

I.

1. Antreten im lockern Haufen. Hüpfen an Ort. Das Strecken betonen.
2. Beine schütteln (auflockern der Gelenke). Negertanz. Sw. von einem Bein auf das andere hüpfen. Mit deutlicher Gewichtsverlagerung und elastischem Auffangen auf einem Bein. Auch vw. und rw. üben.
3. Gehen mit langen, federnden Schritten. Füße parallel, Arme ungefähr im rechten Winkel gebeugt. Gegenbewegung von Hüfte und Schultern.
4. Laufen mit leichtem Knieheben. Knie durchdrücken, federn. Füße parallel.
5. Ausfallschritte vw. mit dreimal nachwippen.
6. Zwei Laufschritte, Doppelhüpfen und hohes Spreizen vw.

II.

1. Kniestiegstütz. Stützen vw. und sw. mit kräftigem, elastischem Armwippen. Aufstehen und lockeres Schulterrollen vw. und rw.
2. Üben der hohen, mittleren und tiefen Fahrstellung und dazu fortgesetztes leichtes Wippen mit Armpendeln vw. und rw. Gewicht des Körpers in die Knie stoßen.
3. Beinspreizen l. rw. mit Armschwingen vwh., l. und r. je zwei Zeiten, im Wechsel mit viermal Rumpfwippen vw. Beine gestreckt.
4. = 2., aber in leichter Grätschstellung.
5. Laufen vw. im 6 Achteltakt. Auf die erste Zeit bücken nach l. und mit beiden Händen den Boden neben dem linken Fuß berühren, sich in der zweiten und dritten Zeit völlig aufrichten und auf die vierte Zeit nach r. bücken. Fortgesetzt in lebendiger Bewegung.
6. Grätschstellung: Armschwingen vwh., Kniewippen l. mit Rumpfschwingen l. schräg vw., mit Armschwingen vw. abw. (Die Arme schwingen unten durch.)
7. Vorschritt in die Ausfallstellung l. und nachfedern in den Hüften (Telemark) und Rumpfdrehschwingen l. Fortgesetzt gegengleiche Ausführung. In den Hüften nicht abknicken.
8. Füße parallel. Knie weit nach vorn drücken. Fersen bleiben auf dem Boden. Dreimal kräftiges Kniewippen, Knie dabei nach l. und die Hüfte nach r. drücken. Füße kanten. Arme in der Lage für Stockhaltung. Beine nachher ausschlenken.
9. Zehenstand und Beinschwingen vw., rw., vw. und zweimal kreisen ausw.
10. Laufen in der Umzugsbahn. Auf Pfiff plötzlich umfallen und rasch wieder aufstehen.

III. Gleichgewichtsübungen

Schwebekante:

1. Gehen vw. über die Kanten.
2. Gehen sw. über die Kanten.
3. Gehen rw. über die Kanten.
4. Von der Seite auf die Bank springen, oben eine halbe Drehung und rw. auf die andere Seite niederspringen.
5. Auf allen vieren über die Kanten gehen.

IV.

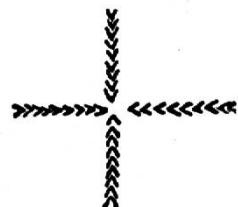
Ball über die Schnur mit einem Vollball (500 g), eventuell mit einem Medizinball (nur mit sehr geschickten Schülern).

7. LEKTION

12. Altersjahr Winter in der Halle

I.

1. Antreten in Frontlinie. Vierteldrehung zur Einerkolonne. Neger-tanz sw.
2. Laufschule.
3. Vier Langbänke im Kreuz aufstellen, Kante nach oben. Die Klasse verteilt sich auf die vier Bänke.



II.

1. Hüpfen auf einem Bein über die Bank vw. und rw. und sw.
2. Brettseite oben: Alle stehen auf ihrer Bank. Armschwingen sw. und swh. (Erheben zum Zehenstand. Gleichgewicht.)
3. Auf Pfiff: Rasch unter der Bank durchkriechen und sich wieder auf die Bank stellen. Welche Reihe ist zuerst wieder oben?
4. Sitz auf der Bank. Um Rumpflänge Abstand: Rumpfdrehen l. zum Griff mit beiden Händen an der Bankkante hinter dem Rücken (rasche Bewegung).
5. Grätschstellung (die Bank befindet sich zwischen den Beinen): Zweimal hüpfen und Sprung auf die Bank und sofort wieder zurück zur Grätschstellung auf dem Boden.
6. Grätschsitz mit gestreckten Beinen auf der Bank. Hochhalte der Arme: Zweimal Rumpfwippen schräg vw. zum Berühren des Bodens mit beiden Händen neben dem linken Fuß. Auf die dritte Zeit strecken mit Armheben zur Hochhalte.
7. Grätschstellung wie bei 5.: Zweimal hüpfen in der Grätschstellung und Sprung mit einer halben Drehung zur Grätschstellung mit entgegengesetzter Front (bis 10 mal wiederholen).
8. Grätschstellung l. neben den Bänken: Alle fassen die Bank am Brett, die Arme gekreuzt, die linke Hand an der entfernteren Kante. Heben der Bank über die Köpfe und abstellen auf der andern Seite (eine Zeit heben, eine Zeit senken).

III.

1. Lauf. Stafette um die Bänke. Aufstellung der Bänke wie unter II. Auf jeder Bank sitzt (Grätschsitz) die gleiche Anzahl Schüler. Auf das Kommando: Los! laufen die Hintersten jeder Bank einmal um den Kreis und geben nun ihrem Vordermann einen Schlag auf den Rücken als Startzeichen. Wer gelaufen ist, setzt sich als Vorderster wieder auf die Bank.
2. Tiefsprünge. Die Bänke werden schräg als Laufbretter an die etwa kopfhoch gestellte Reckstange gestellt.
 - a) Hinauflaufen und Niedersprung vw. (Matten).
 - b) = a), aber in die Höhe springen.
 - c) = b), über einen etwa 50 cm über der Höhe der Reckstange gehaltenen Stab springen.
 - d) = a), aber im Sprung eine Viertel- oder halbe Drehung machen.
3. Reck, kopfhoch:
 - a) Sprung zum Stütz, Felge rw., Unterschwung (auch mit einer Drehung).
 - b) Kippe. Niedersprung rw. Unterschwung.
 - c) Felgaufschwung rl. vw. zum Sitz auf der Stange. Knie grätschen und das Gesäß zurückschieben. Die Reckstange in den Kniekehlen; loslassen der Hände, Körper in den Hüften strecken und rw. abw. schwingen zum Vorschwung und Niedersprung (Gloggi). Hilfe stehen: Fassen mit der einen Hand am Fußgelenk und mit der andern am Ende des Vorschwunges unter der Brust. Fußgelenk loslassen am Ende des Vorschwunges.

IV.

Hallenhandball.

Ergänzungsstoff zur 7. Lektion

III.

1. Kommt mit! Die Bänke stehen radial zueinander. Gleichgroße Parteien stehen darauf (auch Grätschsitz). Einer läuft um den Kreis. Er schlägt den Hintersten einer Bankreihe auf den Rücken, alle geben den Schlag nach vorn weiter und laufen einmal (auch zweimal) um den Kreis. Der Erste, der wieder auf der Bank sitzt, darf das Spiel fortsetzen.

2. Aufstellung wie bei 1. Auf Pfiff laufen alle Gruppen einmal um den Kreis. Die Gruppe, die zuerst wieder auf der Bank steht, hat gewonnen.
3. Reck, sprunghoch:
 - a) Beim zweiten Vorschwung Kippe. Unterschwung (auch mit halber Drehung).
 - b) Kniehang außerhalb der l. Hand, Knieaufschwung, ausspreizen l. zum Stütz. Felge rw. Unterschwung zum Rückschwung und Niedersprung mit einer Vierteldrehung.
 - c) Beim zweiten Vorschwung Hangkehre, Vorschwung zum Niedersprung vw. mit einer Vierteldrehung.

IV.

Einführung in den Korbball.

8. LEKTION

12. Altersjahr Ende des Schuljahres im Freien

I.

1. Sammlung in Frontlinie.
2. Gruppenschwenken zum Weitemarschieren.
3. Frontwechsel durch Drehungen (Viertel- und halbe Drehungen im Marschieren).
4. Auf Pfiff machen alle eine Vierteldrehung gegen die Platzmitte. Der Vierte stellt sich als Böckli hin. Alle machen Böckligumpe bis hinüber auf die andere Seite des Platzes.

II. Marschkolonne

1. Viermal Armkreisen vw., viermal rw. Schwunghaft.
2. Beinspreizen rw. mit Armschwingen vwh. (im Vorwärtsschreiten).
3. Im Vorwärtsschreiten: Armschwingen vwh. Tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen schräg vw. und Armschwingen vw. abw. am vorgestellten Unterschenkel vorbei.
4. Offene Aufstellung: Vorschritt l., mit Rumpfschwingen l. sw., mit Armschwingen beidarmig l. sw. und Nachfedern (Vorwärtsschreiten).
5. Hüpfen mit geschlossenen Füßen vw., sw., rw., sw. Gewichtsverlagerung.

III.

1. Verfolgungslauf. Sammlung auf zwei Gliedern. Geöffnet. Abstand der Reihen ca. 2 m. Beide Reihen starten auf Pfiff mit Fallstart (Füße geschlossen, den Körper nach vorn fallen lassen). Jeder der hintern Reihe sucht seinen Vordermann während des Laufes über eine Strecke von ca. 40 bis 60 m einzuholen (Schlag auf den Rücken). Jeder Gefangene zählt für die Reihe einen Punkt (Wechseln.)
2. Stützsprünge über das hüfthoch gestellte Reck:
 1. Flanke, l. und r. ausführen.
 2. Fechtkehre.
 3. Sprung zum Stütz: Aufsteigen zum Stand auf der Stange. Niedersprung vw. mit Durchstrecken des Körpers.
 4. = 3., aber mit einer Drehung.

IV.

Barlauf mit drei Feldern (siehe T. S.).

Übungsbeispiele für den I. und II. Teil der Lektion im Mädchenturnen

10. Altersjahr

I / II.

1. Antreten im Haufen. Leises, federndes Hüpfen an Ort. Strecken des Körpers bei jedem zweiten Hupf.
2. Laufen in der Einerkolonne. Leise laufen, mit leichtem Knieheben.
3. Gehen. Nicht zu lange Schritte. Natürliche Armführung. Hüfte nicht abknicken. Kopf hochtragen.
4. Hopserhüpfen (die Arme schlenkern frei mit). Große und kleine Hupfe. Laut und leise. Auch einmal mit Kreuzen l. und r.
5. Armpendeln sw. und Armschwingen swh. (Alle Gelenke spielen mit. Man achte besonders auf die Beweglichmachung des Hüftgelenks.) Den Körper beim Armschwingen swh. nicht zurückbeugen.