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
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

AUGUST GRAF

TURNLEKTIONEN

FÜR DAS 4. BIS 6. SCHULJAHR

SCHWEIZERISCHE LANDESBIBLIOTHEK BERN

TURNLEKTIONEN
FÜR DAS 4. BIS 6. SCHULJAHR

VON

AUGUST GRAF
SEMINARLEHRER
KÜSNACHT (ZÜRICH)



JAHRBUCH 1940
DER REALLEHRERKONFERENZ DES KANTONS ZÜRICH

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort
2. Allgemeine Ziele und Grundsätze für die Praxis 1
3. Die Normallektion und die Verteilung des Übungsstoffes auf die einzelnen Lektionsteile 3
4. Betriebsweise der Übungen 4
5. Das Turnen in ungünstigen Verhältnissen 6
6. Das Turnen mit den Mädchen 7
7. Lektionen für das 10. Altersjahr 8
8. Lektionen für das 11. Altersjahr 28
9. Lektionen für das 12. Altersjahr 41
10. Lektionen für die Mädchen, I./II. Lektionsteil 54
11. Literatur (Auszug) 59

ZUM GELEIT

Die Eidgenössische Turnschule für die Knaben ist vergriffen und wird in nächster Zeit nicht neu aufgelegt. Eine weitere Erschwerung des Turnbetriebes besteht darin, daß diesen Winter viele Turnhallen nicht geheizt werden können. Wir sind deshalb Herrn August Graf, Seminarlehrer in Küsnacht ⟨Zürich⟩, sehr zu Dank verpflichtet, daß er mit der Herausgabe der vorliegenden Turnlektionen jedem Lehrer unserer Stufe die Möglichkeit verschafft, die Turnstunden trotzdem erzieherisch wertvoll, gesundheitsfördernd und kurzweilig zu gestalten. Wir hoffen, daß das Büchlein, wie die entsprechende Arbeit des gleichen Verfassers für die Elementarschule, auch über die Grenzen des Kantons hinaus Beachtung und Verwendung finde.

Zürich 7, im Dezember 1940.

Für die Reallehrerkonferenz des Kantons Zürich:

W. Hofmann

VORWORT

Die vorliegende kleine Lektionssammlung macht nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Sie will nur eine bescheidene Anregung und Hilfe sein. Immerhin ist der wesentlichste Stoff des Knabenturnens (mit Ausnahme von Eis- und Skilauf sowie Schwimmen) der II. Stufe in den Lektionen enthalten. Dort, wo ein Lehrer mit zwei oder mehreren Klassen zugleich turnen muß, richtet sich die Stoffauswahl bei Übungen, die gemeinsam geturnt werden (Haltung und Bewegungsschule) nach den Fähigkeiten des jüngsten Jahrganges. Die Anforderung an Form und Leistung bleibt aber verschieden, d. h. dem Alter angemessen. An den Geräten kann in Fähigkeitsgruppen geturnt werden. Oft sind jüngere Schüler ältern an Geschicklichkeit überlegen. In den Spielen muß man sich in solchen Verhältnissen auf ein paar wenige beschränken und besonders am Anfang des Schuljahres immer wieder einfache Formen üben. In den Spielgruppen müssen die ältern Schüler dazu erzogen werden, mit jüngern Kameraden ritterlich Nachsicht zu üben. Der Lehrer sollte es fertig bringen, daß die Ältern den Jüngern bei allen Übungen Ansporn und Hilfe sind. Die Lektionen sollen nicht ängstlich kopiert werden; der Lehrer muß es verstehen, sie für seine Verhältnisse umzuformen. Das Wertvollste jedes Unterrrichtes: Die Verlebendigung des toten Stoffes, die Gestaltung der Lektion vor allem, bleibt seine ganz persönliche Aufgabe.

Der Verfasser.

Allgemeine Ziele und Grundsätze für die praktische Arbeit

Im Mittelpunkt aller unserer Bestrebungen steht der lebendige, wachsende Mensch, mit seinem freudebetonten Bewegungstrieb. Die Entfaltung der im Schüler innewohnenden körperlichen Anlagen gehört zur Bildungspflicht jedes Erziehers. Das Ziel unserer Bestrebungen ist der in allen Teilen gut funktionierende, wohlgestaltete, kraftsparend bewegte, leistungsfähige und abgehärtete Körper, in dem ein frohgemutes Lebensgefühl und ein starker Wille wohnt. Der Mensch ist nur solange jung, als er sich bewegt. Die meisten Menschen haben aber ihre volle Kraft und Gesundheit und damit das wertvollste körperliche und seelische Wohlgefühl überhaupt noch nie ausgekostet, weil ihre körperlichen Anlagen nicht, oder nur ungenügend entwickelt wurden. Unsere Leistungsfähigkeit auf allen Lebensgebieten ist vom Gesundheitszustand des Körpers normalerweise ausschlaggebend abhängig. In den Leibesübungen ist der Schule ein Erziehungsmittel gegeben, das wir in der Heranbildung lebenstüchtiger Menschen nicht vernachlässigen dürfen. Es sind vor allem die bewegungsreichen Lebensformen des Laufes, Sprunges und Wurfes, die wir unermüdlich pflegen müssen. Die zur Arbeit an sich selbst erziehenden, den Körper beweglich und geschmeidig machenden gymnastischen Übungen (Freiübungen, Bodenturnen usw.) dürfen nicht fehlen. Aber auch die kräftigenden, gewandtmachenden Übungen des Geräteturnens, die Kampf- und Tummelspiele, die großen Rasen- und Parteispiele zählen zu den vornehmsten Mitteln einer umfassenden Körpererziehung. Daneben sollen wir mit den Schülern fleißig wandern, eis- und skilaufen und im Sommer fleißig schwimmen.

Immer sei unser erstes und wichtigstes physiologisches Ziel die Kräftigung der lebenswichtigsten Organe Herz und Lunge. Der Herzmuskel läßt sich erziehen wie jeder andere Muskel. Es geschieht vornehmlich durch Laufen und Schwimmen, Lauf- und Wettspiele (Schlagball, Handball), Wald- und Geländeläufe, Skilaufen. Für eine freie Entfaltung von Herz und Lunge muß jedoch genügend Raum geschaffen werden. Die Sitz- und Arbeitshaltung unserer Schüler begünstigt sie nicht. Jede Turnstunde muß eine Haltungsverbesserung bezwecken. Die runden Rücken müssen verschwinden. Durch Haltungsübungen müssen die geschwächten Brust- und Rückenmuskeln gestärkt werden. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule

ist ein Gradmesser des Jungseins, in den Lenden beginnt das Altern. Neben dem Schultergelenk muß besonders das Hüftgelenk zu voller Bewegungsfähigkeit ausgebildet werden. Natürlich dürfen wir die Ausbildung der übrigen Muskeln zu Kraft, Schnellkraft und Ausdauer nicht vernachlässigen. Die Kraft ist die Triebfeder jeglicher Bewegung und Leistung. Sie wächst und erhält sich am Widerstande. Durch Kämpfe mit dem Gegner, durch Ziehen, Schieben, Werfen, Stoßen, Tragen, durch Hangen, Stützen, Klettern und Schwingen an den Geräten werden die Muskeln des Rumpfes, des Schultergürtels und der Arme gekräftigt. Durch unermüdliches Hüpfen und Springen schulen wir die Sprungkraft der Beine und die Elastizität des Rumpfes.

In allen Disziplinen sollen wir immerfort eine sorgfältige Bewegungsschule beobachten, damit sich die Kraft allseitig und gewandt in lebendiger Bewegung verwirklichen kann.

Der Schüler der II. Stufe ist für Gewandtheits- und Geschicklichkeitsübungen leicht zu begeistern. Die Bewegungskünste am Boden und an den Geräten lernt er rascher und müheloser als später auf der III. Stufe. Was jetzt versäumt wird, kann bei Beginn und während des zweiten Längenwachstums kaum mehr nachgeholt werden, und deshalb müssen die Elemente des Geräteturnens auf der II. Stufe erworben werden.

Unser Körper ist konservativ. Er reagiert nicht so rasch auf jeden flüchtigen Wink. Wir erfahren diese Tatsache im orthopädischen Turnen, wenn Anomalien behoben werden müssen; deshalb müssen die zwei wöchentlichen Turnstunden restlos ausgenützt werden, wenn wir durch sie die Möglichkeit besitzen wollen, unsere Schüler körperlich zu erziehen. Aus hygienischen Gründen werden wir auch dem Turnkleid unsere Aufmerksamkeit schenken. Die Knaben sollen im Sommer, wenn es die Witterung nur einigermaßen gestattet, in einer leichten Turnhose, barfuß und mit entblößtem Oberkörper turnen. Für die Mädchen ist das Turnkleid auch aus Gründen der Schicklichkeit unumgänglich notwendig. Aus praktischen und aus wirtschaftlichen Erwägungen wird man für Buben und Mädchen das Turnkleid fordern.

Der Turnunterricht verlangt vom Lehrer große Hingabe. Eine sich bewegende Klasse ist nicht immer leicht zu führen. Es ist nicht möglich, sie in der zweiten Hälfte der Stunde still zu beschäftigen. Dabei verlangt das Turnen auch vom Lehrer beständige Übung. Bis zum 50. Altersjahr sollte der Lehrer mit den Schülern mitlaufen, mitspringen, mitspielen können. Das Vorzeigen ist mehr wert als tausend Worte.

Die Normallektion und die Verteilung des Turnstoffes auf die Lektionsteile

	Aufgabe der einzelnen Lektionsteile
I. Anregende Übungen ca. 2–3 Min. Ordnungs- u. Appellübungen, Marsch- und kurze Lauf-, Hüpf- und Sprungübungen.	I. Rasches Wecken und Ordnen der Klasse. Anregung des Blutkreislaufes und der Atmung, Lösen der Steifheit von Muskeln und Bändern. Anwärmen des Körpers.
II. Haltungs- u. Bewegungsschule ca. 8 Min. Freiübungen, Bodenübungen, Partnerübungen, Übungen an der Sprossenwand, Vorübungen und Bewegungsschule für Laufen, Sprung und Wurf, für Stoßen, Eis- und Skilaufen.	II. Durcharbeiten des ganzen Körpers von oben bis unten, ohne ihn jedoch zu übermüden. Fördern der Geschmeidigkeit, Schulung der Koordination (Abstimmung des Krafteinsatzes bei der Bewegungsauslösung und Bewegungsführung, Bewegungsschule), Haltungserziehung. Selbstbearbeitung, Selbstkontrolle, Selbsterziehung.
III. Leistungsturnen ca. 20 Min. a) Volkstümliche Übungen, 1. Laufen: Schnell- und Dauerlauf in Schul- und Wettkampfformen. Stafetten. Hindernislauf, Laufspiele, Märsche, Waldläufe. 2. Springen: Weit- u. Hochsprung. Stützsprung, Tiefsprünge, Überschlag, Salto, Hechtrolle. 3. Werfen und Stoßen: Großer und kleiner Ball. Medizinball, Vollbälle, Steinwurf, Werfen mit Ruten. 4. Ringen: Rauf- und Tummelspiele. Ringen. b) Geräteturnen, Reck, Barren, Klettergerüst, Sprossenwand, Leitern, Gitterleitern, Rundlauf, Ringe, Kasten. c) Schwimmen. Eis- und Skilaufen.	III. Schulung der Organkraft von Herz und Lunge. Kraft, Schnellkraft und Ausdauer der Skelettmuskeln. Erziehung zur Freude an wirklicher Leistung. Sichern der elementarsten Bewegungsfähigkeiten des Menschen. Abhärtung. Einsatz. Selbstvertrauen. Freude an Gewandtheit und Geschicklichkeit. Überwindung von Hindernissen. Mutschulung.
IV. Spiel ca. 20 Min. Ballspiele mit dem großen und kleinen Ball. Jägerball, Schlagball, Ball über die Schnur. Völkerball. Korbball. Handball. Tummelspiele.	IV. Erziehung zu gemeinschaftlichem Handeln. Kameradschaftsgeist. Ein- und Unterordnung unter das Spielgesetz. Ritterlicher Kampf mit dem Gegner. Hingabe an den Spielgedanken. Ausdauer. Abhärtung.

Aufbau der Haltungs- und Bewegungsschule

1. Übungen für die Arme und den Schultergürtel.
2. Übungen für die geraden, queren und schiefen Rumpfmuskeln (Drehungen um die Breiten-, Quer- und Längsachse des Körpers und solche um alle drei Achsen).
3. Bein- und Hüftübungen.
   Je nach Wesensart der einzelnen Übungen können anregende oder beruhigende Übungen eingeschoben werden.

Die Betriebsweise der Übungen

Durch den ersten und zweiten Teil der Lektionen soll der Schüler für das Leistungsturnen vorbereitet werden. Durch ein paar lebendige, frisch kommandierte Ordnungs- und Appellübungen wird die Klasse zu sorgfältiger Aufmerksamkeit gezwungen. Darauf wird der Körper durch Freiübungen, Bodenübungen, Partnerübungen usw. gehörig durchgearbeitet. Da wir dazu nur etwa zehn Minuten Zeit einräumen, müssen sich die einzelnen Übungen rasch folgen, ohne die Schüler aber sehr zu ermüden. Solange es notwendig ist, werden die Übungen genau vorgeturnt und dann unter frischem Kommando des Lehrers durch die Schüler 10- bis 20mal wiederholt. Dabei wird das Zeitmaß mit Vorteil variiert. Wir beginnen und beendigen die Übung normalerweise in langsamen Rhythmen, dazwischen liegen je nach der Wesensart der Bewegung die verschiedensten Tempi. Fehler Einzelner werden während des Übens korrigiert. (Besser strecken! usw.) Die Aufstellung der Klasse ist je nach Schülerzahl und Art der Übung der Kreis (Stirn-, Front-, Doppelkreis), die Kolonne (Zweier- und Marschkolonne), oder die geöffnete Kolonne. Der Lehrer muß die Abteilung immer überblicken können. Der Schüler muß zu kraftsparendem, sorgfältigem Arbeiten, zu rhythmischer Bewegungsführung erzogen werden. (Nähere Hinweise siehe Lektionen.) Eine besondere Schulung der Atmung scheint mir auf dieser Stufe normalerweise nicht nötig zu sein. Im allgemeinen gilt folgende Regel: Bei Streckung des Körpers wird ein-, bei Entspannung ausgeatmet. (Wenn nötig ausgiebige und hörbare Ausatmung. Vermeidung von Pressungen.)

Sind die Schüler einmal außer Atem, läßt man sie entspannt auf dem Rücken liegen oder läßt sie in langsamem Zeitmaß marschieren.

Es ist ratsam, den Schülern gelegentlich den Sinn und Zweck einer Übung kurz zu erklären; dadurch ist es möglich, die innere An-

teilnahme an den nicht immer beliebten Frei- und Vorübungen zu steigern. Die Turnstunde sei aber ums Himmelswillen keine Theoriestunde. Gegen Ende des Schuljahres sollte es möglich sein, mehrere Übungen in einer zusammenhängenden Übungsgruppe pausenlos durchzuturnen. Das setzt voraus, daß die gleiche Übungsgruppe während längerer Zeit bestehen bleibt und nur nach und nach geändert wird. Nur so wird es möglich sein, die Dauer des ersten Lektionsteiles auf zehn Minuten zu beschränken.

Im dritten Lektionsteil soll nun der Schüler Gelegenheit haben, seine Kräfte voll einzusetzen. Wir müssen unsere Buben viel mehr, als wir es bis jetzt getan haben, zu Leistung, Härte, Ausdauer und vollem kämpferischem Einsatz erziehen.

Nachdem durch frohes Sichbewegen das gesunde, natürliche Bewegungsgefühl wiedergewonnen ist, müssen in methodischer Sorgfalt die bewegungstechnischen Schwierigkeiten erarbeitet werden. Ein natürlicher, kraftsparender, fließender Bewegungsablauf ist überall unser Ziel. Eine Zergliederung dieses Ablaufes nach bewegungsanalytischer Methode führt meistens nicht zum Ziel, denn die Hauptbewegung ist oft anderer Art und mehr als die Summe ihrer einzelnen Teile. Die Hauptbewegung wird meistens als Ganzes vorgezeigt und geübt. Fehler im Bewegungsablauf werden den Schülern bewußt gemacht und durch immer wiederkehrendes, fleißigstes Üben der richtigen Form nach und nach ausgemerzt.

Auf die rascheste Art muß immer die zweckdienlichste Arbeitsaufstellung erstellt werden. Beim Springen, Werfen, Stoßen, beim Turnen an den Geräten sollen die Schüler in laufender Reihenfolge immer wieder zur Übung Gelegenheit haben. Dabei muß auf Unfallmöglichkeiten Bedacht genommen werden. Lehrer und Kameraden müssen unter Umständen Hilfe stehen. Der Lehrer sollte von seinem Standort aus nicht nur die Übenden, sondern die ganze Abteilung überblicken können.

Immer wieder muß der Schüler Gelegenheit haben, sein Bestmögliches zu leisten. Er wird dies immer im Wettstreit mit seinen Kameraden erstreben. Keine Turnstunde ohne Wettkämpfe oder Leistungsturnen. Natürlich dürfen wir die Schüler nicht überfordern; wir werden ihr Aussehen, ihr Verhalten immerfort beobachten. Jedoch — „der Mensch muß geschunden werden, wenn aus ihm etwas Ordentliches werden soll“. In körperlicher Hinsicht haben wir bis heute unsere Buben eher verweichlicht.

Das Spiel soll etwa zwei Fünftel der für die Turnstunde zur Verfügung stehenden Zeit beanspruchen. Ein körperlich normal veranlagter Schüler (auch die Schülerin) sollte am Ende der Mittelstufe den Jägerball, den Schlagball und den Korb- oder Handball in einfacher Form geschickt spielen können. Völkerball und Ball über die Schnur gehören an den Anfang der II. Stufe. Der Völkerball sollte auf der III. Stufe als einziges Spiel nicht mehr gespielt werden dürfen.

Die Erarbeitung der technischen und taktischen Schwierigkeiten der Spiele ist für den Lehrer eine interessante methodische Aufgabe. In vielen unserer Schulen wird jedoch das Spiel als Spielerei betrieben und verliert dadurch seine erzieherischen Werte. Die Leitung eines Parteispieles ist meistens eine schwierige und immer eine sehr anstrengende Aufgabe. Nur wenn wir uns bemühen, dem Spielgesetz unaufhörlich und unparteiisch Nachachtung zu verschaffen, werden wir das Vertrauen der Kinder gewinnen und sie durch das Spiel erziehen. Durch einen kurzen vernehmlichen Pfiff wird bei jedem Verstoß gegen das Spielgesetz das Spiel unterbrochen und die Partei des Fehlbaren durch bestimmten Entscheid bestraft. Der Schüler muß dazu erzogen werden, sich ohne Widerrede diesem Entscheid zu fügen. Er muß lernen, einen möglichen Fehlentscheid des Lehrers zu ertragen und ihn durch vermehrten Einsatz auszugleichen versuchen. Im Schulzimmer, in der Schulbank ist verhältnismäßig leicht Disziplin zu halten. Die Leitung eines Parteispieles ist der beste Prüfstein für die Autorität, die ein Lehrer bei seinen Schülern wirklich besitzt.

Das Turnen in ungünstigen Verhältnissen

Wo dem Lehrer ein geräumiger Turn- und Spielplatz und auch im Winter eine geheizte, wohlausgerüstete Halle zur Verfügung steht, sollte es nicht schwer fallen, einen geordneten, intensiven Turnbetrieb durchzuführen. Der Lehrer muß es aber verstehen, überall, auch in der bescheidensten Landschule, einen ausreichenden Turnunterricht zu erteilen. Wer sich wirklich Mühe nimmt, das Schulhaus, die nähere und weitere Umgebung des Schulortes auf Übungsmöglichkeiten für die körperliche Ertüchtigung seiner Schüler zu untersuchen, wird bald mit Freude entdecken, daß überall eine Fülle von Gegebenheiten vorhanden ist. Wald, Wiese und Weide, Wege und Stege, Kiesgruben, ein Tobel, ein Uferstreifen, alle diese Orte müssen für

Turnplatz und Halle Ersatz bieten. Sogar in ungünstigen Turnverhältnissen darf auch im Winter keine einzige Turnstunde ausfallen. Es ist überall möglich, Turnstunden, die bei ganz schlechter Witterung ausfallen müssen, nachzuholen. Wer sich daran gewöhnt, immer wieder und regelmäßig mit den Schülern hinauszugehen, wird die Wohltat solcher Bewegungsstunden am eigenen Leibe erfahren; er wird mit den Schülern körperlich und seelisch jung und frisch bleiben.

Turnen mit den Mädchen

Das Mädchen sollte vom zehnten Altersjahre an im Turnen nicht mehr mit dem Knaben zusammen unterrichtet werden. Je mehr es sich zur Frau entwickelt, desto offensichtlicher äußert sich der Unterschied seines Wesens von dem des Knaben auch in der Bewegung. Die körperliche Leistungsfähigkeit der Knaben wird zusehends größer als die der Mädchen. Die Eigenart des Sichbewegens wird eine andere. Im Mädchenturnen werden wir immer mehr auf die Form als auf die Leistung achten müssen. Immerhin dürfen auch im Mädchenturnen Wettkämpfe und Leistungsmessungen nicht fehlen. Die Anforderungen müssen aber fast überall (vielleicht im Schwimmen ausgenommen) geringere sein. Mit Ausnahme einiger Ordnungs- und akrobatischen Übungen an den Geräten und auf dem Boden kann im Mädchenturnen der gleiche Stoff durchgearbeitet werden wie bei den Knaben. Das Bewegungsprinzip ist für beide Geschlechter dasselbe. Die Wesensart der Bewegung, der Krafteinsatz, die Bewegungsführung, die Leistung werden beim Mädchen immer anders sein als beim Knaben. Der Lektionsaufbau ist derselbe. Den ersten und zweiten Teil der Lektion, die anregenden Übungen und die Haltungs- und Bewegungsschule, bereichern wir mit einer Anzahl Hüpf- und Schrittübungen, die allerdings gelegentlich auch im Knabenturnen angebracht sind.

Es ist vor allem das Gebot der Schicklichkeit, das uns veranlassen soll, die Mädchen im Turnen gesondert zu unterrichten. Sie fühlen sich freier unter sich, die Arbeit wird dadurch ersprießlicher.

Abkürzungen:

vw.	=	vorwärts	rl.	=	rücklings
rw.	=	rückwärts	seitl.	=	seitlings
sw.	=	seitwärts	r.	=	rechts
abw.	=	abwärts	l.	=	links
aufw.	=	aufwärts	>	=	Schüler
vl.	=	vorlings	x	=	Lehrer

1. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Frühling–Schulanfang

I/II. Ordnungsübungen, Haltungs- und Bewegungsschule

1. Antreten auf ein Glied. Ordnen der Größe nach. Grundstellung erklären und üben.
2. „Verzaubern". Spielfeld: Rechteck (halbe Turnhalle). Ein Schüler versucht innerhalb einer bestimmten Zeitspanne (20 Sek.) möglichst viele Kameraden zu fangen. Wer vom Fänger berührt wird, sitzt in den Türkensitz. Kurze Fristen gewähren, damit möglichst viele Schüler Fänger sein können. Wer am meisten fängt, hat gewonnen.
3. Antreten auf ein Glied. Mit einem Hupf eine Vierteldrehung rechts. Marschieren in der Umzugsbahn in Einerkolonne. Propellerkreisen.
4. Frontlinie. Knien ohne Hilfe der Hände. Anstirnen (Stirne an die Knie). Strecken und den Himmel ansehen.
5. Zu zweien numerieren. Bilden der Zweierkolonne. Marschieren in der Zweierkolonne. Hopserhüpfen. Leicht, mit kurzen Schritten auf den Ballen. Schwere, lange Hupfe auf den Sohlen.
6. In der Zweierkolonne gegeneinander drehen. Hände fassen in der Hochhalte: Raddrehen. (Nach den ersten, dann nach den letzten.)
7. Laufen mit langen, mit kurzen Schritten. Zehengang. Lange, elastische Schritte.

III. Leistungsturnen

a) Lauf. Stafette um einen Pfosten, oder zu einem Ziel und zurück. Aufstellung.



Die Klasse wird in mindestens drei gleiche Gruppen aufgeteilt. Drei Einerkolonnen nach vorn aufgeschlossen. Zwischenraum ca. 2 m. Der Zweite läuft, wenn er vom Ersten einen Schlag auf die vorgehaltene rechte Hand erhalten hat. Wer gelaufen ist, schließt hinten an. Die einzelnen Gruppen sollten nicht mehr als 6 Schüler zählen, damit die Stafette in kürzester Frist 3–4 mal gelaufen werden kann.

b) Sprung. Böckligumpe. Die Aufstellung bleibt. Der Erste tritt 3–4 Schritte vor und macht das Böckli. Wer gesprungen ist, stellt sich mit ca. 5 m Abstand als Böckli vorn hin. (Böckli: Vorschrittstellung. Beine ein wenig gebeugt. Die Hände stützen auf den Knien. Der Kopf wird etwas eingezogen.

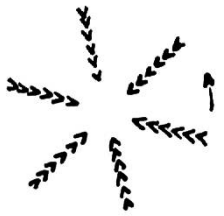
c) Gerät. Reck, sprunghoch. (Die Stangen werden von den Schülern bereit gestellt.) Alle Geräte benützen. Die Schüler der Größe nach auf die Recke verteilen. Aufstellung in Frontlinien. Bei großer Schülerzahl mehrere Frontlinien hintereinander. Soviel Schüler als möglich miteinander turnen lassen.

1. Sprung zum Hang. 5–10 mal. Elastischer Niedersprung. Auf der entgegengesetzten Seite mit Front zum Gerät antreten.
2. = 1., aber im Hang links und rechts abwechslungsweise die Griffe lockern. (Hangeln an Ort.)
3. Wanderhangeln (rasche Kehrordnung).

IV. Spiel

a) Ringschlagen zu mehreren. Aufstellung in Gruppen, radial hintereinander.

Ein Schüler läuft um den Kreis, schlägt dem Hintersten einer Kolonne auf den Rücken. Jeder gibt den Schlag sofort dem Vordermann weiter. Alle laufen nun um den Kreis um die Wette. Die Laufrichtung ist freigestellt. Wer von den Geschlagenen zuerst auf den alten Platz einläuft, hat gewonnen und darf das Spiel fortsetzen.



b) Dreimannhoch. (siehe T.S.). (Dieses Spiel sollte bereits bekannt sein.)

Ergänzungsstoff zur 1. Lektion

I. Ordnungsübungen, Appellübungen

1. Bilden der Marschkolonne durch Nebenreihen, auch im Marschieren und Laufen.
2. Marschieren im Schritt. Miteinander anhalten aus dem Marschieren.
3. Drehungen mit Hüpfen.
4. Offene Aufstellung.

5. Auf Pfiff: plötzliches Anhalten. Kauern. Absitzen. Liegen. Hüpfen an Ort. Umkehren usw.

II. Haltungs- und Bewegungsschule

a) Freiübungen (Erlernen des Bewegungsprinzipes):

1. Armschwingen sw., swh.
2. Rumpfwippen vw. schräg, vw. und sw. (die Hände berühren neben den Füßen den Boden).
3. Grätschstellung. Vorhalte der Arme: Rumpfdrehschwingen mit Armschwingen beider Arme sw. (auch mit Nachfedern).
4. Hüpfen an Ort, laut, leise. Hüpfen zur Grätsch- und Grundstellung. Hüpfen wie ein Hampelmann. Hüpfen auf einem Bein an Ort vw., rw., sw.

b) Bodenübungen (sauberer Boden):

1. Knien ohne Hilfe der Hände. Beim Niederknien und Aufstehen Zwischenwippen.
2. Wechsel von Kniesitz und Kniestand. Auch als Partnerübung. Der Partner steht hinter dem Knienden und leistet durch Druck auf die Schultern Widerstand.
3. Knieliegestütz: Armwippen.
4. Knieliegestütz: Stützeln im Kreise herum nach l. und nach r.
5. Rumpfbeugen vw. Vorhalte der Arme: vw. gehen auf den Händen bis zur Bauchlage und wieder zurück zum Stand mit gestreckten Beinen.
6. Hocksitz: Strecken in die Rückenlage und sofort wieder beugen zum Hocksitz.
7. Die Ersten liegen auf dem Bauch, die Zweiten versuchen sie auf den Rücken zu drehen.
8. Ohne Hilfe der Hände umfallen und wieder aufstehen.

III. Leistungsturnen

a) Lauf:

1. Nummernwettlauf in der offenen Aufstellung. (siehe T. S.).
2. = 1., aber Laufen durch die Kolonnen im Zickzack.



3. Stafette hin und zurück mit Stabübergabe.



b) Sprung:

1. Hochsprung mit geradem Anlauf (viel üben). Sprungkraftschulung.
2. Weitsprung. Steigerungslauf üben. Sprünge über Bäche, Matten.
3. Stützsprünge über Stemmbalken:
   a) Mutabsprung aus den Knien auf dem Balken.
   b) Stand auf dem Balken. Niedersprung vw. in die Höhe, in die Weite.
   c) Sich über den Balken wälzen.
4. Stützsprung über den quergestellten Bock: Grätsche (Bockhöhe 110 cm).

c) Werfen:

1. Schlagwurf mit dem kleinen Ball in die Weite und in die Höhe.
2. Zielwürfe mit dem kleinen Ball. Zielwürfe mit Steinen in einer Kiesgrube oder „Schutti“ auf alte Kessel oder Flaschen.

d) Geräte:

Reck, brusthoch:

1. Sprung zum Stütz (Stütz nur flüchtig), auch mit Zwischensprung.
2. = 1., aber Niedersprung weit rw.
3. = 1., aber Niedersprung mit einer Viertels- oder halben Drehg.
4. Sprung zum Stütz, Aufstellen eines Fußes und Niedersprung vw. über die Stange.
5. Sprung zum Stütz: Senken vw.
6. Hocksturzhang, Durchschub zum Stand.

Barren:

1. Quer über die Holme klettern.
2. Auf allen Vieren (längs) über die Holme gehen.
3. Auf den nähern Holm steigen und über den entferntern hinweg springen.
4. Kniehang am entferntern Holm mit Griff am nähern. Aufsteigen zum Sitz auf den entferntern Holm. Niedersprung vw.

Klettergerüst:

Schräge Stange: Strecksitz mit Anstemmen der Füße am Vorderbalken.

Griff an zwei Stangen. Aufwärts hangeln bis zur völligen Streckung des Körpers. Die Füße bleiben auf den Querbalken.

IV. Spiele

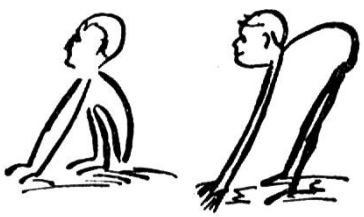
1. Tigerball mit dem kleinen und großen Ball.
2. Jägerball. Wer getroffen wird, wird Jäger. Jägerball als Parteispiel mit Einlaufen eines Hasen. (siehe T. S.).

2. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Gegen Ende des ersten Quartals
Im Freien

I/II. Ordnungsübungen, Haltungs- und Bewegungsschule

1. Antreten am Haufen. Grundstellung. Auf Pfeifen absitzen in den Türkensitz. Auf Pfeifen aufstehen. Mehrere Male wiederholen.
2. Antreten auf ein Glied (Frontlinie).
3. Vierteldrehung r. Marschieren in der Einerkolonne. Hopserhüpfen. Zu vieren numerieren während des Gehens.
4. Erstellung der Marschkolonne durch Nebenreihen. Marschieren im Schritt. Wechsel von Laufen und Gehen. Bilden der geöffneten Aufstellung.
5. Armpendeln und Armschwingen vwh. (Wippen in allen Gelenken und darauf völliges Strecken. Tempo wechseln.)
6. Doppelhüpfen.
7. Kauern. – Katzenbuckel.
8. Bauchlage. Die Hände neben den Schultern auf den Boden: Durch Armstrekken den Oberkörper aufbäumen. Die Hüfte bleibt auf dem Boden.



9. Auf allen Vieren vw. schleichen wie ein Tiger (Katze).
10. Rückenlage: Strampeln mit den Beinen (Velofahren).

III. Leistungsturnen

1. Lauf:
   Schwarzer Mann.

2. Sprung, Sprungkraftschulung:
   1. Aufstellung: Marschkolonne. Zwei Schüler laufen mit einer ca. 30 cm über dem Boden getragenen Sprungplatte l. und r. an der Marschkolonne nach hinten, so daß alle Kameraden über die Stange springen müssen. Hinten wenden sie sich rasch und laufen wieder nach vorn. (Nach dem Sprung müssen sich die Schüler rasch umkehren.) 20 mal laufen lassen. Die Höhe der Stange etwas steigern.
   2. = 1., aber die Schüler müssen sich, wenn die Stange von hinten nach vorn getragen wird, unter der Stange durchbücken.

3. Gerät: Stemmbalken
   1. Schwebegehen auf dem Balken.
   2. Kriechen auf allen Vieren über den Balken.
   3. Liegen quer über den Balken. Rumpfsenken vw., die Hände stützen auf den Boden. Vw. stützeln und niedersteigen. (Ein Bein nach dem andern herunternehmen.)
   4. Seitsitz auf dem Balken. Ohne Hilfe der Hände, Beine über den Balken schwingen zum Seitsitz auf der andern Seite.

IV. Spiel

Ball über die Schnur.

Ergänzungsstoff zur 2. Lektion

II. Haltungs- und Bewegungsschule

Trockenübungen für das Brustschwimmen. (Siehe nächste Lektion. Bodenübungen.)

1. Sich aus der Bauchlage ohne Hilfe der Hände auf den Rücken drehen.
2. Vw. stützeln bis zur Bauchlage. (Becken am Boden, Schultern hoch.)
3. Die Mühle vw. und rw.
4. Das Krokodil: Bauchlage-Stütz auf den Unterarmen. Vorwärtsgehen auf den Unterarmen und dabei den Körper nachziehen. Beine gestreckt. (Auch im Zickzack nach vorn kriechen. Auf Ko. nach l. oder nach r. umkehren.)

5. Rollen vw. und rw.
6. Doppelhüpfen mit Beinschwingen rw.

III. Leistungsturnen

a) Ziehen und Schieben, Aufstellung Zweierreihen:
   1. Rücken an Rücken. Sich gegenseitig zurückschieben. Vorsicht.
   2. Zu Paaren einander gegenüber: Hände an den Schultern des Kameraden. Sich gegenseitig zurückschieben.

b) Lauf:
   1. Schnellauf über 60 m (Zeit messen).
   2. Tunnelball. (Die Schüler stehen in Einerkolonnen in Grätschstellung hintereinander. Die ersten der Kolonnen rollen einen Hohlball — auch Medizinball — unter den Beinen der Kameraden durch. Der Letzte jeder Kolonne läuft wieder nach vorn und rollt den Ball weiter.)
   3. = 2., aber im Zickzack nach vorn laufen.

c) Sprung:
   1. Hochsprung. Die Leistung jedes Einzelnen wird gemessen. Wer ist der beste Hochspringer der Klasse?
   2. Weitsprung. Messen der Leistung. Die Leistungen werden vom Lehrer notiert.
   3. Stützsprung. Grätsche über den breiten Bock. Flüchtiger Stütz. Hocke durch die Pauschen des Stemmbalkens.

d) Wurf:
   1. Weitwurf mit dem kleinen Ball (Steinwurf). Wer wirft am weitesten von der Klasse?
   2. Üben des Zielwurfes mit Steinen in der Kiesgrube oder „Schutti“ (Vorsicht).
   3. Werfen und Fangen mit dem großen Ball.

e) Geräte:
   a) Reck, kopfhoch:
      1. Kniehang.
      2. Knieaufschwung, senken rw., ausspreizen, Niedersprung.
   b) Barren, etwas über hüfthoch:
      1. Im Laufen Sprung zum Stütz, Vorschwung zum Niedersprung vw.
      2. Quer um die Holme herum klettern.

c) Klettergerüst, schräge Stangen:

1. Auf der Unterseite der Stangen kauern, Griff an 2 Stangen in Kopfhöhe. Purzelbaum rw. und zurück.
2. Hang mit Griff an 2 Stangen. Auch mit Zwischensprung.
3. Üben des Kletterschlusses im Sitz auf dem Boden.

Griff mit den Füßen und mit den Knien (große und kleine „Zange").



IV. Spiele

1. Tigerball (zwei oder mehrere Tiger, großer Kreis).
2. Balljagd im Kreise. Die Schüler stehen in Grätschstellung, Fuß an Fuß im Kreis. Ein großer Ball wird von einem zum andern geboten. Ein Schüler steht außerhalb des Kreises. Er muß versuchen, den Ball zu fangen. Der Schüler, bei dem der Ball erwischt wird, muß ablösen.

3. LEKTION

Am Wasser, Hüfttiefes Wasser, 18–20 Grad

I. Wassergewöhnungsübungen

1. Antreten zu zweien hintereinander am Ufer.
2. Die „Landratten" ins Wasser ziehen (nur für Wasserfreudige). Die Kinder in der vordern Reihe sind die „Wasserratten", in der hinteren stehen die „Landratten". Die „Wasserratten" fassen die „Landratten" bei den Händen (immer steht eine „Wasserratte" zwischen zwei „Landratten") und versuchen, sie ins Wasser zu ziehen. Halbe Drehung der „Landratten". Diese ziehen die „Wasserratten" ans Ufer.
3. Wettlaufen im Wasser.
4. Fassen wie bei 2. Die „Landratten" lernen schwimmen, sie ziehen die Beine hoch und lassen sich von den „Wasserratten" vorwärts ziehen. Wechsel.
5. „Taucherli" und „Enten" stehen abwechselnd mit gefaßten Händen im Kreis. Die „Taucherli" tauchen kopfüber und strampeln mit den Beinen. Nachher tauchen auch die „Enten".

6. „Bierfäßli". Die „Taucherli" tauchen, nachdem sie erst tief eingeatmet, unter, umfassen mit beiden Armen die Knie und lassen sich an die Wasseroberfläche drücken. Alle schwimmen. „Das Wasser trägt", sagen die „Enten". Nun machen auch sie das „Bierfäßli".
7. „De Pfil". Alle stellen sich auf ein Glied. Die „Taucherli" pfeilen sich auf die Wasseroberfläche, daß sie schwimmen wie ein Brett. Hände in Hochhalte, Kopf unter Wasser. Wechsel.
8. Schwarzer Mann: Wer den größten Stein aus dem Wasser holt, darf der „schwarze Mann" sein. Abtrocknen.

II. Kauerhaschen

auf kleinem Platze (Erwärmung am Lande).

III. Trockenübungen

für das Brustschwimmen.

IV. Schrittle

Ein Spiel, das alle Schüler von der Unterstufe her können.

4. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Herbst

Bewegungsstunde im Gelände

I. Marsch ins Gelände

Antreten auf ein Glied. Zu vieren numerieren. Mit einem leichten, elastischen Hüpfen nach den Ersten umdrehen. Bilden der Marschkolonne durch Nebenreihen. Marschieren in lebendigem Tempo. Auf die Haltung achten! Köpfe hochtragen. Marschlied: „Ich hab mich ergeben mit Herz und mit Hand." Tempo etwas verlangsamen (ruhiges, regelmäßiges Atmen). Laufschritt. Langsam (ausatmen betonen).

II. Haltungs- und Bewegungsschule

(Auf einer Wiese, Feldweg, in einer Kiesgrube.)
Geöffnete Zweier- oder Viererkolonne.

1. Armpendeln vw. und rw. Armschwingen vwh. (Bewegung in allen Gelenken. Maximale Streckung bis in die Fingerspitzen hinauf. Wechsel von Spannung und Lockerung. Kein hohles Kreuz bei der Streckung.)
2. Viermal Armkreisen vorwärts und viermal rückwärts (Auflockerung des Schultergürtels. In allen Gelenken mitfedern.)
3. Die Ersten und Dritten Strecksitz, die Zweiten und Vierten stehen unmittelbar hinter ihrem Vordermann. Rumpfwippen vorwärts unter „nachdrücklicher" Mithilfe der „Hintermänner". Wechseln.
4. Viermal hüpfen an Ort (Betonen der Streckung des Körpers), viermal hüpfen in leichter Kniebeuge und viermal hüpfen in der tiefen Kniebeuge (etwa zweimal wiederholen, nachher die Beine ausschlenkern).
5. Knieliegestütz (die „Bank"). Stützeln, d. h. leichtes, elastisches Armwippen, und dabei immer etwas vom Boden auffedern. Auch mit Drehen des Rumpfes nach der Seite bis gegen die Füße.
6. 3, 4 Schritte ein Bord hinauflaufen, sich im Hang umdrehen und wieder zurücklaufen. Die Übung 10–15 mal. (Hin und her pendeln.) Bei der Drehung am Hang den Körper strecken.
7. Auf allen vieren das Bord hinaufklettern. Oben umdrehen und langsam, Kopf voraus, wieder auf allen vieren abwärtsklettern. (Das Bord darf nicht gar zu steil sein.)
8. Seitwärts (um die Längsachse) den Hang hinaufzurollen versuchen.

III. Leistungsturnen

1. Werfen. Jeder sammelt sich ein Dutzend flacher, „würfiger" Steine.
   a) Wurf in die Weite über Bäume, über die Kiesgrube hinweg (Vorsicht).
   b) Zielwurf auf einen alten Kessel (Entfernung ca. 15 m).
   c) Das „Schützenfest". In Gruppen von 10 Schülern in Frontlinie: „Trommelfeuer" auf den Kessel. Von jeder Gruppe werden die Treffer gezählt. Jeder der Gruppe, die am meisten Treffer erzielt, darf sich auf dem Heimweg ein Eichenblatt ins Knopfloch stecken.
2. Dauerlauf. In langsamem Tempo durch dick und dünn über Kieshaufen, Gräben, durch Büsche (Vorsicht). In Schlangenlinien durch den Wald (ca. 500 m). Absitzen und ein Lied singen, z. B. „Hab oft im Kreise der Lieben".

IV. Tummelspiel: Räubern

1. Zwei Räuberbanden in einer Entfernung von ca. 20 m. Jede Bande raubt von der andern soviel Mitglieder als möglich. (Die Schüler dürfen sich gegenseitig ziehen, schieben und tragen. Es ist aber verboten, sich an den Kleidern zu fassen.) Wer mit beiden Füßen im gegnerischen Lager (Kreis mit Ruten abgesteckt) steht, ist gefangen. (Das Spiel ist sehr anstrengend und darf nicht zu lange dauern.)
2. Heimmarsch. Marschieren im Wechsel mit elastischem Hopserhüpfen. Nachher Marschlied: „So scheiden wir mit Sang und Klang".

Ergänzungsstoff zur 4. Lektion

III. Leistungsturnen

1. Laufen. Stafette in die Weite: Abstände der Posten ca. 30 m. Bei jeder Straßenseite wird eine Postenlinie errichtet. Der Lehrer befindet sich am Startort, der zugleich Ziel ist. Wenn möglich sollte die ganze Kette von hier aus überblickt werden können.
   a) Es wird ein zusammengerollter Zettel durch die Linie gegeben, auf welchem für den Letzten eine Aufgabe steht. Zum Beispiel: Es muß vom Letzten ein Tannzapfen (eine bestimmte Blume oder dergleichen) gesucht und durch die Linie zurückgegeben werden. Jeder Posten kehrt immer wieder zu seinem Ausgangsstandort zurück. Die Zeit wird gemessen.
   b) Es befinden sich auf jeder Postenkette 10 Mann. Für jeden Posten steht auf dem Zettel eine einfache Kopfrechnung, die jeder lösen und das Ergebnis aufschreiben muß. (Zu Hause vorbereiten. Ein Bleistift „reist" mit dem Zettel.)
   c) Es wird von einem Posten zum andern ein Ball geworfen. (Kleiner Spielball, auch Tannzapfen.)
2. Werfen. Es werden Ruten geschnitten. Mit Ruten „Speerwerfen" (Vorsicht). Wer wird Klassenmeister?

IV. Spiele

1. Den „Lebensfaden" rauben. Ein Wäldchen (Wiese, Straße) wird von der einen Partei besetzt. Jeder Schüler der andern Partei trägt am Oberarm einen roten Wollfaden. Diese Partei muß nun versuchen, unbeschadet durch das Wäldchen zu einem bestimmten Ziel (hoher Baum, Fels usw.) zu gelangen. Jeder geraubte Faden zählt für die „Besatzungsarmee" einen Punkt. Wechsel.

2. Nummern suchen. An den beiden Straßenrändern (höchstens 1 m von der Straße weg) werden für zwei Parteien in fortlaufender Reihenfolge 20 Nummern (Zettel) unter Steine, Moos, Zweige, Blätter usw. verborgen. Die Zettel müssen jedoch ein klein wenig sichtbar sein.
   a) Welche Gruppe hat zuerst alle Zettel gefunden?
   b) Die Nummern müssen der Reihenfolge nach gesucht werden. Es darf nie mehr als eine Nummer fehlen. Das heißt, wenn Nr. 1 und 3 gefunden sind, muß zuerst Nr. 2 vor Nr. 4 gesucht werden.

5. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Ende September

In der Halle, Turnhalle, Regenwetter

I. Anregende Übungen

Antreten. Zu vieren numerieren. Sammlung in Marschkolonne an verschiedenen Orten der Turnhalle. — Marschieren und laufen in der Marschkolonne. Auf Pfeifen plötzlich anhalten. Mehrere Male üben.

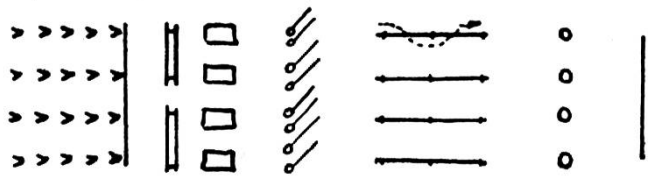
II. Haltungs- und Bewegungsschule

1. Armschwingen sw. und swh. Auch mit Rumpfdrehen. Lebendige dynamische Gestaltung. Tempo variieren.
2. Bauchlage. Hände stützen neben den Schultern. Aufstehen mit gestreckten Beinen (die Füße bleiben an Ort). Wieder niederlegen auf den Bauch. Wiederholung 6–10 mal.
3. Bauchlage, Arme in der Hochhalte: die „Schlange". (Bein und Oberkörper schwingen sw. nach der gleichen Seite. Die Hüfte bleibt an Ort.)
4. Hopserhüpfen mit Kreuzen der Beine.
5. Grätschstellung mit Hochhalten der Arme: 3 mal Rumpfwippen schräg vorwärts. Die Hände berühren neben den Füßen den Boden.

III. Leistungsturnen

1. Hindernislauf. Aufstellung in 4 Einerkolonnen.
2. Barren: In freier Weise darüber klettern.
3. Matten: Purzelbäume vorwärts.

4. Ringe: Einen Stafettenstab (er liegt auf dem Boden bereit) durch beide Ringe schieben und wieder auf den Boden legen.
5. Langbänke: In Schlangenlinie durch die Langbänke kriechen.
6. Hinter der Ziellinie durch ein Spielband schlüpfen. Das Band von den Füßen her über den Kopf ziehen. Die Sieger erhalten 4 Punkte, die zweiten 3, die dritten 2 Punkte. Wer einen Fehler macht, verliert für die Gruppe 1 Punkt.



IV. Spiel (zur Beruhigung)

Schrittle. Die Klasse steht auf der schmalen Seite der Turnhalle in Frontlinie. In der Mitte der Halle befindet sich der „Einseher". (Der Lehrer steht vor ihm mit Front gegen die Klasse.) Die Schüler versuchen nun, sich leise an den „Einseher" heranzuschleichen. Dieser dreht sich von Zeit zu Zeit rasch um. Wer von ihm gesehen wird, muß zurück zur Ausgangslinie und das Anschleichen von vorn beginnen. Wer ungesehen bis an den „Einseher" herankommt und diesen berühren kann, darf „einsehen".

Ergänzungsstoff zur 5. Lektion

II. Haltungs- und Bewegungsschule

1. Bleibt.
2. Klatschen vor den Füßen und hoch über dem Kopf.
3. Kleine Grätschstellung: Glockenläuten (mit der großen, mit der kleinen Glocke), rhythmische, beschwingte Totalbewegung. Gewichtverlagerung von einem Bein auf das andere.
4. Knien und sitzen neben den Füßen: Sich über die Füße hinweg auf die andere Seite setzen.
5. Doppelhüpfen mit Beinschwingen sw. (elastisches Hüpfen auf den Ballen).

III. Leistungsturnen

1. Lauf:
   a) Dreiballauf (siehe T. S. unter Laufen). Aber an Stelle der Bälle Keulen in die Reifen austragen.

b) Aber die Keulen stehen bereits in den Reifen. Beim Hinlaufen werfen nun die Schüler die Keulen mit einer Hand um. Beim Zurücklaufen stellen sie sie wieder in die Ringe. Der nächste läuft auf Handschlag.

2. Sprung: Hüpfen über die im Kreise herumgeschwungene Sprunglatte. Die Schüler stehen im Innenfrontkreis. In der Mitte des Kreises ist der Lehrer und schwingt eine Latte (Stickel, Stange) horizontal im Kreise herum. Das äußere Ende schleift auf dem Boden. Die Schüler hüpfen über die kreisende Latte. (Es kann auch ein Seil verwendet werden.)



3. Geräte. Klettergerüst, schräge Stangen:
   a) Üben des Kletterschlusses und klettern an einer Stange.
   b) Sprung zum Beugehang.
   c) Vorschwung im Hang und Niedersprung vw. mit einer Vierteldrehung.

   Barren, hüfthoch:
   a) Stand auf dem näheren Holm. Sprung über den entferntern mit einer Vierteldrehung (Matten).
   b) Vorschwung im Stütz zum Niedersprung in den Barren.
   c) Vorschwung zur Kehre.
   d) Vorschwung zum Grätschsitz vor den Händen, Vorfallenlassen des Rumpfes und Vorschwung wieder zum Grätschsitz vor den Händen. Dies fortgesetzt bis an das Barrenende.

   Reck, brusthoch:
   a) Knieaufschwung links außerhalb der Hände, ausspreizen links zum Niedersprung rw.
   b) = a), aber spreizen rechts ausw. zum Niedersprung vw.
   c) Unterschwung.
   d) = c), mit einer Vierteldrehung.
   e) Sprung zum Stütz, senken vw. zum Stand.
   f) Hocksturzhang, Durchschub zum Kniehang, loslassen der Hände, Handstand und aushaken der Beine (eines nach dem andern) und senken zum Stand auf allen vieren.

IV. Spiele

1. Ball über die Schnur mit einem Vollball (400 bis 500 g).
2. = 1., aber mit einem Jägerball (Üben des Schlagwurfes).

3. Jägerball mit zwei Parteien (großer Ball). Die eine Partei ist Jäger. Wer getroffen ist, scheidet aus. Wechsel. Es wird die Zeit gemessen.
4. = 3., aber alle bleiben immer im Feld. Es werden die Treffer der einen Partei während einer bestimmten Zeit (3 Min.) gezählt.

6. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Dauer 30 Minuten
Kalter Novembertag im Freien

Kurzlektion (durch die Nase atmen, nicht zu warm kleiden)

I.

Aufstellung im lockern Haufen. Hüpfen an Ort. Die Hände reiben. Klatschen. Die Arme schütteln. Gehen in Einerkolonne. Im Marschieren zu zweien numerieren. Erstellen der Zweierkolonne. Wechsel von Marschieren und Laufen. 4 Schritte vw., 4 mal Hüpfen an Ort, 4 mal kräftiges Stampfen an Ort.

II.

1. Zueinanderdrehen. Fassen an den Händen: Armstoßen l. und r. abwechslungsweise vw. Der Partner leistet Widerstand.
2. Arme an die Schultern schlagen.
3. Zwei und zwei hintereinander: die Hintern legen die Hände auf die Schultern der Vordern und hüpfen an Ort. Der Aufsprung wird durch Stützen auf den Schultern des Vordermannes möglichst hoch ausgeführt. Wechsel.

III. Tummelspiel

Die Ersten bilden durch Einhaken der Arme einen Außenfrontkreis. Alle Zweiten befinden sich im Kreise. Sie versuchen den Kreis zu sprengen und auszubrechen. Der Kreis kann immer wieder geschlossen werden. Wechsel.

4. Marschieren in der Zweierkolonne. Auf Pfeifen läuft immer das hinterste Paar hintereinander im Zickzack durch die Kolonne nach vorn.
5. Zwei und zwei hintereinander. Die Vordern stehen in der Grätschstellung, die Hände in die Hüften gestützt. Die Hintern fassen die Vordern an den Oberarmen und versuchen sie umzudrehen. Die Ersten leisten Widerstand. Wechseln.

6. „Chräze".
7. Hopserhüpfen mit Klatschen. Auch mit Drehen um sich selbst.

IV. Bauer treib die Schafe aus (Abart des Schwarzen Mannes)

Hinter der einen Schmalseite des rechteckigen Platzes sind die Schafe. Gegenüber auf der andern Schmalseite befindet sich der Wolf. Ein Bauer stellt sich mit ausgebreiteten Armen vor die Schafe. Wenn nun der Wolf in die Hände klatscht, marschiert der Bauer mit seinen Schafen im Rücken vw. Der Wolf versucht nun dem Bauern ein Schaf zu schlagen. Er muß aber den Bauern umlaufen. Dieser dreht sich immer nach dem Wolfe um. Die Schafe stehen hinter dem Bauern. Sobald eines glaubt, ohne geschlagen zu werden, über die gegenüberliegende Schmalseite ins Ziel laufen zu können, darf es dies versuchen. Wer vom Wolf erwischt wird, wird zum Wolf. Der Bauer wechselt.

Ergänzungsstoff zur 6. Lektion

1. Ausmärsche, 5 km in der Stunde.
2. Waldlauf. Wechsel von 100 Schritten laufen mit 100 Schritten gehen.

IV. Spiel

Einführung in den Barlauf.

7. LEKTION

10. Altersjahr 4. Klasse Winter in der Halle (Halle geheizt)
Ende Februar

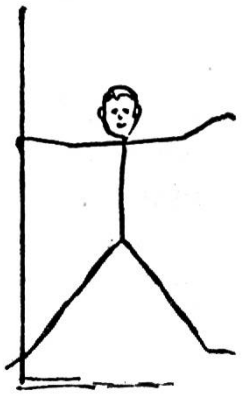
I.

1. Antreten auf ein Glied. Erstellen der Marschkolonne durch Gruppenschwenken.
2. Wechsel von Marschieren und Laufen. (Beim Laufen immer auf eine gute Haltung achten: Fußstellung. Gegenbewegung von Becken- und Schultergürtel. Armführung. Atmung.)
3. Appellübungen: Auf Pfeifen rasch auf den Bauch liegen. Sprung in die Höhe. Hüpfen an Ort. Umkehren. — In Zweierkolonne: Auf Pfiff: Alle machen rasch eine Vierteldrehung, die Ersten stehen Bock, die Zweiten grätschen hinüber. Auf Doppelpfiff stehen die Zweiten Bock.

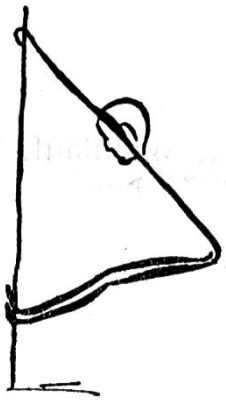
II. Sprossenwand

Immer möglichst viele Schüler zugleich beschäftigen.

1. Seitstand vorl. Abstand von der Sprossenwand ca. 2–3 Fußlängen: Vorfallen an die Wand. Mit den Händen den Körper in Brusthöhe auffangen, den Stoß abfedern und den Körper zurückstoßen in den Stand. Die Wirkung der Übung kann durch Vergrößern der Distanz von der Sprossenwand gesteigert werden.



2. Im schmalen Grätschstand mit stark gebeugten Beinen die Sprossenwand auf- und abklettern.
3. Aufsteigen auf die 3., 4., 5., 6. Sprosse, umdrehen und Niedersprung vw.
4. = 3., aber Niedersprung mit einer Viertel- oder halben Drehung.
5. Auf der 3. Sprosse: Querstand auf einem Bein. Griff mit einer Hand etwas unter Schulterhöhe, Arm gebeugt. Den Körper durch Strecken des Griffarmes von der Sprossenwand wegstoßen. Beugen und strecken des Armes.
   Auch gegengleich ausführen.

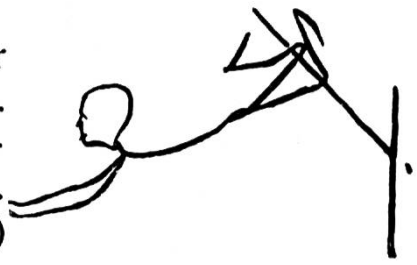


6. Winkelhangstand auf der 3. Sprosse. Die Beine sind fast, die Arme ganz gestreckt.
   Rhythmisches Hin- und Herpendeln des Körpers. Gewichtsverlagerung von einer Seite auf die andere.

III.

Laufen, offene Marschkolonne:

1. Böckligumpen-Stafette: Die hinterste Gruppe beginnt. Abwechslungsweise über die „Böcke“ springen (grätschen) und unter den gegrätschten Beinen hindurchkriechen. Vor der Abteilung bis zur Wand laufen und im Zickzack durch die Reihen zurücklaufen bis zur Hinterwand. Der Zweithinterste startet auf Schlag auf die zurückgehaltene rechte Hand.
2. Reck, brusthoch:
   1. Stütz. Umdrehen zum Sitz auf der Stange. Senken rw. zum Kniehang. Schwingen im Kniehang und Niedersprung am Ende des Rückschwunges. (Vorsicht und Hilfe stehen, Matten.)



2. Unterschwung. Auch mit einer Vierteldrehung versuchen.
3. Felgaufschwung. Niedersprung rw. Unterschwung. Fleißig üben.

IV.

Ball über die Schnur, eventuell mit 2 Bällen.

Ergänzungsstoff zur 7. Lektion

I.

3 = I 3, aber unter den gegrätschten Beinen der Kameraden zurückkriechen.

II.

1. Armbeugen zur Schulterhalte. Auch zur Schlaghalte.
2. Armkreisen vw. und rw.
3. Grätschstellung mit Schulterhalte der Arme: Rumpfbeugen vw. zum dreimaligen Rumpfwippen mit Armstrecken und Berühren des Bodens hinter den Fersen.
4. Grätschstellung mit Vorhalte der Arme: Rumpfdrehschwingen mit Armschwingen, beidarmig, sw., 2 mal nachfedern.
5. Beinspreizen vw. (so hoch wie möglich über den Kopf).

III.

1. Wurfstafette: Aufstellung: In mehreren aufgeschlossenen Einerkolonnen auf der Schmalseite der Halle. Ausführung: Der Erste jeder Gruppe läuft mit einem Hohl- oder Vollball bis zur Gegenwand, berührt dort mit dem Ball den Boden und läuft zurück. Sobald er in Wurfweite seiner Kameraden ist, wirft er den Ball dem Nächsten seiner Kolonne zu, der die gleiche Aufgabe zu lösen hat. Er selbst reiht sich hinter seiner Kolonne auf. Das Spiel ist fertig, wenn der Erste vom Letzten der Kolonne den Ball wieder zugeworfen erhalten hat.

2. Säulitriebe. Aufstellung wie unter III 1. Ausführung: Auf dem Boden vor dem Ersten jeder Kolonne liegen 3 Bälle (2) verschiedener Größe. Diese müssen durch fortgesetztes Schlagen mit der offenen Hand bis zur nächsten Wand und wieder zurückgerollt werden. Wenn alle hinter die Startlinie zurückgelangt sind, darf der Zweite beginnen.

3. = 2., aber die Bälle müssen in Schlangenlinie durch eine Keulenreihe oder andere Hindernisse (Spielbänder usw.) gerollt werden (genügend Abstand zwischen den Keulen).

Gerät, Barren:

1. Vorschwung, Rückschwung zur Wende.
2. Vorschwung zum Grätschsitz vor den Händen. Vorfallen und Aufstieg zum Liegestütz vl. Niedersprung sw.
3. Am Barrenende Innenquerstand: Vorschwung, Rückschwung zum Abgrätschen vw. (Hilfe stehen, Matte).

Reck, sprunghoch:

1. Sprung zum Hang. Zwischensprung.
2. Sprung zum Hang. Hangeln an Ort.
3. = 2., aber hangeln sw.
4. Sprung zum Vorschwung im Hang zum Niedersprung vw. Mit Vierteldrehung (eine Hand nach der andern loslassen). Erst im „toten" Punkt niederspringen.
5. Vorschwung, Rückschwung zum Niedersprung.
6. = 5., aber auch mit einer Vierteldrehung.

Langbänke:

1. Gehen vw., rw., sw. über die Bänke.
2. Gehen vw. in der Mitte der Bank eine halbe Drehung und rw. gehen.
3. = 2., aber eine ganze Drehung in der Mitte.
4. Kriechen auf allen vieren über die Bank.
5. Fortgesetzte Hochwende über die Bank.

IV. Spiel

Völkerball.

8. LEKTION

10. Altersjahr März im Freien Turnplatz

I.

1. Kettenfangis.
2. Antreten auf ein Glied. Vierteldrehung durch Hupf. Marschieren und laufen in der Einerkolonne kreuz und quer durch den Platz: Um die Reckpfosten, unter den Stemmbalken durch, um die Pfosten des Barrens usw. Im Laufen zu vieren numerieren. Erstellen der Marschkolonne durch Nebenreihen.

II.

In der Marschkolonne:

1. Armschwingen vwh. und nachfedern (kein hohles Kreuz), Körper bis in die Fingerspitzen hinauf strecken.
2. Rumpfbeugen rw. mit Armbeugen zur Schulterhalte. (Nur im Brustteil der Wirbelsäule zurückbiegen. Kein hohles Kreuz.)
3. Ausholen rw., tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw.
4. Die hinterste Gruppe läuft (auf Pfiff) in Einerkolonne im Zickzack durch die andern und stellt sich vorn wieder auf.
5. In Marschkolonne: Mit einem Hupf eine Vierteldrehung. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Dreimaliges Rumpfwippen schräg vw. (mit den Händen den Boden neben den Füßen berühren).
6. Einerkolonne: Hopserhüpfen mit Kreuzen (kräftige Drehbewegung in den Hüften).
7. Laufen: Auf Pfiff machen alle eine ganze Drehung und laufen in derselben Richtung weiter.

III.

1. Marschieren im Flankenkreis: Nummernwettlauf im Kreis. (Es ist bereits zu vieren numeriert.) Auf einen Pfiff laufen die Ersten in der Marschrichtung einmal um den Kreis (auf zwei Pfiffe die Zweiten usw.), eventuell auch zweimal laufen.
2. a) Sprung schräg vw. über ein Seil (ca. 60 cm über Boden halten) und sofort wieder darunter zurückkriechen. Das Seil darf nicht mit dem Rücken und der Boden nicht mit den Händen berührt werden.
   b) Sprung mit geradem Anlauf und einer halben Drehung über dem Seil.
   c) Weitsprung über den Bach („Ufer" durch das Seil andeuten).
3. Barren:
   a) Hangeln mit Griff an beiden Holmen längs durch den Barren (Knie hochziehen).
   b) Außenseitstand. Griff am näheren Holm: Sprung zum Anstemmen der Beine am entfernteren Holm, 2 mal wippen und Niedersprung.
   c) Vorschwung zum Außenquersitz vor der linken Hand. Kehre rechts.

III. Dreimannhoch (siehe T. S.)

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 Vorschrittstellung: Ausholen vwh., tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw., abw.
4. Rumpfdrehen mit Armheben swh.
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) Vorschwung, Rückschwung, Niedersprung. Niedersprung auch mit Vierteldrehung.
   c) Beim zweiten Vorschwung 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 (Lockerung).
   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. Laufschule.

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) Vorschwung, Rückschwung im Beugehang mit Zwiegriff.
   b) Felgaufschwung mit Zwiegriff.
   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 Waagrechten. 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 Einerkolonne 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.)

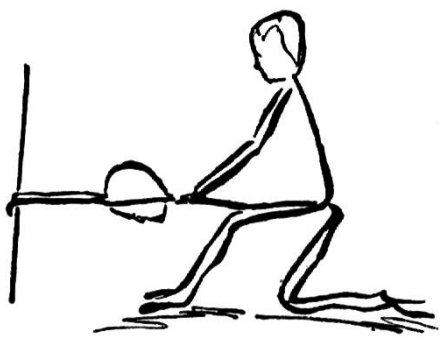
Ergänzungsstoff zur 4. Lektion

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: Knieliegestütz 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, Strecksitz 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.

Hindernisstafette 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, Unterschwung.
b) = a), aber Unterschwung 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 angelangt 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.)

Ergänzungsstoff 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 Überkippens.

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 Laufschule.

II.

1. Nachstellschritt sw. mit Armschwingen swh. (Gewichtsverlagerung. Streckung beim Schritt, Entspannung beim Nachstellschritt.)
2. Vorschritt l. mit Armschwingen vwh. und einmal nachfedern (fortgesetztes Vorwärtsschreiten). Gewicht auf das vordere Bein verlagern.
3. In der Vorschrittstellung: 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 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 Hopserhüpfen.
e) Im Vorwärtsgehen aufwerfen und fangen des Balles (fangen mit einer und mit beiden Händen).
f) = e), auch mit Hopserhüpfen.

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 Zwischenspurts 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 Weitermarschieren 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 energisches, 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 freizulaufen. 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 Weitermarschieren. 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. Knieliegestütz. Stützeln 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 ausschlenkern.
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.

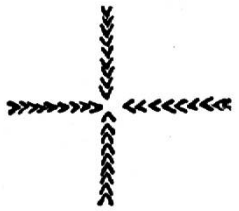
Ball über die Schnur mit einem Vollball (500 g), eventuell mit einem Medizinball (nur mit sehr geschickten Schülern).

7. LEKTION

12. Altersjahr Winter in der Halle

I.

1. Antreten in Frontlinie. Vierteldrehung zur Einerkolonne. Negertanz 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 strekken 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 Weitermarschieren.
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.

6. Kniesitz. Erheben zum Kniestand und Rumpfbeugen rw. mit Armheben vwh., senken zum Kniesitz und zweimal Rumpfwippen vw. (die Stirne berührt die Knie, die Hände stützen leicht auf dem Boden).
7. Doppelhüpfen mit Beinschwingen sw. (elastisches Hüpfen).
8. Grätschstellung mit Vorhalte der Arme: Rumpfdrehen l. mit Armschwingen beider Arme l. sw. mit Nachfedern.
9. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Rumpfwippen vw., schräg vw. und möglichst weit sw.
10. Hopserhüpfen. Vier Zeiten vw. und in vier Zeiten eine halbe Drehung. Die Arme schlenkern fröhlich mit.
11. Zehengang. Leise, federnde Schritte.

Mädchenturnen 11. Altersjahr

I/II.

1. Gehen in der Einerkolonne. Im Laufen zu zweien numerieren. Bilden der Zweierkolonne durch Nebenreihen.
2. Zehengang mit Hochhalte der Arme. Lange, elastische Schritte. Rumpfarbeit: Gegenbewegung von Schultern und Hüften.
3. Spreizhopsen vw. mit Armschwingen vw., abw., sw., auf den Ballen hüpfen. In die Höhe, nicht in die Weite hüpfen.
4. Armkreisen vw. und rw. (viermal vw., viermal rw.). Alle Gelenke mitspielen lassen.
5. In der Vorschrittstellung: Ausholen vwh. Tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw., abw. (die Arme schwingen unten durch), vierteilig (auch im Vorwärtsschreiten üben).
6. In Paaren mit in der Seithalte gefaßten Händen: vier Laufschritte vw. (außen antreten), Doppelhüpfen mit Beinschwingen nach den Letzten und nach den Ersten.
7. Galopphüpfen sw. mit in der Seithalte gefaßten Händen. Auf den dritten Hupf eine halbe Drehung.
8. Glockenläuten (mit der großen und kleinen Glocke läuten). Rhythmische Bewegungsführung aus dem Schwerpunkt heraus.
9. Hüpfen an Ort und Sprung mit einer halben (auch mit einer ganzen) Drehung.

10. Gehen vw. Achten auf einen leichtfüßigen, elastischen Gang. Das Becken ist gehoben, die Hüfte und Schultern spielen leicht mit. Der Kopf wird aufrecht getragen. Das Tempo und die Schrittlänge wechseln.

Mädchenturnen 12. Altersjahr

I/II.

1. Antreten auf ein Glied. Mit einem leisen Hupf nach den Großen umdrehen. Gehen in der Einerkolonne. (Achten auf Haltung und Bewegung im Gehen.)
2. Bogenlaufen mit Seithalte der Arme. Die bogeninnere Schulter wird stets etwas vorgeschoben. Verhältnismäßig lange, elastische Schritte. Hüften nicht abknicken.
3. Nachstellschritt sw. mit Armschwingen sw. und swh. (deutliche Gewichtsverlagerung).
4. Gehen sw. mit Kreuzen vorn und hinten hinüber. Große, federnde Schritte auch beim Kreuzen hinten hinüber. Kräftige Drehung in den Hüften. Die Arme werden in der Seithalte getragen.
5. Vier Laufschritte vw. mit Seithalte der Arme, Doppelhüpfen l. mit Beinschwingen r. rw. und Armschwingen abw., vwh. (Strekken des Körpers) Doppelhüpfen r. mit Beinschwingen l. vw. und Armschwingen abw. sw. (Hüpfen an Ort).
6. Rückenlage mit Seithalte der Arme: Beinheben zur Kerze und senken über den Kopf bis zum Boden.
7. Knien und Sitz l. neben den Fersen: Ausholen mit beiden Armen l. sw., hochschwingen des Körpers zum Kniestand und sofort senken zum Sitzen r. neben den Fersen. Armschwingen durch die Hochhalte.
8. Rückenlage, Beine gegrätscht, Arme in der Seithalte: Mit der linken Hand soweit als nur möglich nach r. hinüber den Boden berühren. Die Füße bleiben auf dem Boden, der Rumpf wird kräftig gedreht.
9. Kleine Grätschstellung: Ausholen vw., zweimal kleine Rundschlagbewegung l. rw. (Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß. Körper beim Hochziehen der Arme rwh. strecken) und Rumpfschwingen r. schräg vw. mit Armschwingen (beider Arme) am r. Unterschenkel vorbei. (Fuß- und Kniegelenk federn mit.)
10. Schrittwechselgang mit asymmetrischer Armführung (vw. sw.).

Beispiele von zusammengesetzten Übungen (Knaben)

a) Reck:

4. Klasse:
1. Kniehang außerhalb der linken Hand, Knieaufschwung Ausspreizen zum Niedersprung rw., Unterschwung.
2. Felgaufschwung, senken vw. zum Stand, Unterschwung.

5. Klasse:
1. Knieaufschwung l. (oder r) außerhalb der Hände, Ausspreizen r. zum Niedersprung vw. (Die ganze Übung ohne Halt. Die l. Hand greift über den l. Oberschenkel und faßt in Kammgriff.)
2. Felgaufschwung, Felge rw., Unterschwung zum Niedersprung vw.

6. Klasse:
1. Kippe. Felge, Unterschwung.
2. Hocksturzhang, Felgaufzug rl. vw., halbe Drehung zum Stütz, Unterschwung zum Niedersprung vw. mit einer Vierteldrehung.
3. Sprunghoch: Beim zweiten Vorschwung Knieaufschwung l. außerhalb der Hände, spreizen l. ausw. zum Stütz, Unterschwung zum Zwischenschwung, Kippe, Unterschwung zum Niedersprung vw.

b) Barren:

4. Klasse: Vorschwung zum Außenquersitz vor der linken Hand, Zwischenschwung zum Außenquersitz vor der rechten Hand, Kehre l.

5. Klasse: Beim ersten Rückschwung Reitsitz hinter der l. Hand, Zwischenschwung zum Reitsitz hinter der r. Hand und Wende l.

6. Klasse: Vorschwung, Rückschwung zum Grätschsitz hinter den Händen, Schulterstand, abrollen vw. zum Grätschsitz vor den Händen, vorfallen zum Griff am Barrenende, Vorschwung, Rückschwung zum Abgrätschen vw.

c) Bodenübungen:

4. Klasse: Rollen vw. Rollen rw. Kerze, Kopfstand.

5. Klasse: Unterarmstand. Hechtrollen über einen (Knieliegestütz) Mitschüler. Handstand. Salto vw. ins Wasser und auf Matten. (Vorsicht. Es müssen weiche Matten sein.)

6. Klasse: Hechtrolle. Salto vw. Überschlag vw. Rad sw. Rolle rw. zum Stand. Handstand.

4. Klasse: Beherrschung des Bewegungsprinzips in einfachen Übungen, wie: Armheben sw. und swh. Armbeugen zur Schulterhalte. Rumpfwippen vw. Rumpfdrehen mit Armheben sw. usw.

5. Klasse:
1. Armpendeln vw., rw. und Armschwingen vwh.; spreizen l. rw. mit Armschwingen vwh.; Vorschritt l. mit Armschwingen vwh.; tiefes Kniewippen mit Rumpfschwingen vw. und Armschwingen vw. abw.
2. Grätschstellung mit Hochhalte der Arme: Rumpfwippen vw., schräg vw. bis weit sw. Sprung zur Grundstellung mit Armsenken vw., hüpfen an Ort mit Sprung an Ort und hohem Knieheben.

6. Klasse: Grätschstellung: Armschwingen vw. zur Schlaghalte und Armschwingen sw.; Armschwingen vwh., Rumpfschwingen vw. mit Armschwingen vw. abw. (außen an den Unterschenkeln vorbei. In der letzten T.-Zeit Armsenken sw.); Rumpfdrehen l. mit Armschwingen swh. Doppelhüpfen mit hohem Beinschwingen sw. (Arme schwingen frei mit).
Die Übungen werden als Ganzes, zusammenhängend geturnt. Die einzelnen Teile können 8 oder 16 mal wiederholt werden.

LITERATUR (Auszug)

I. Allgemeines Schrifttum über Fragen der Leibeserziehung

Bode: Rhythmus und Körpererziehung. Jena 1925.

Bode: Leib und Seele in der Leibeserziehung. 1938.

Gaulhofer-Streicher: Grundzüge des österreichischen Schulturnens. Wien 1924. Das neue Schulturnen. 1930. Natürliches Turnen (gesammelte Aufsätze). Wien 1930.

Eidgenössische Turnschule für die körperliche Erziehung der Knaben.

Eberhardt: Der Körper in Form und Hemmung.

Fischer: Körperschönheit und Körperkultur.

Kipfer: Ziele, Mittel und Methoden der physischen Erziehung. (Verlag des eidg. Oberkriegskommissariats, Bern.)

Krümmel: Athletik, ein Handbuch der lebenswichtigen Leibesübungen. Lehmann, München 1930.

Mathias: Biologie der Leibesübungen. Quelle & Meyer, Leipzig 1930.

Neuendorf: Methodik des Schulturnens. Quelle & Meyer, Leipzig 1930.

Schweizer. Mädchen-Turnschule. Lehrmittelverlag Zürich 1929.

Slama: Neues deutsches Turnen. 1933.

Spitzi: Die körperliche Erziehung des Kindes. Springer, Wien 1926.

Stünzner: Methodik der Leibeserziehung im Schulunterricht. Quelle & Meyer, Leipzig 1938.

II. Spezial-Literatur

Böni: Jahresschlußlektionen. Paul Haupt, Bern 1934.

Meusel: Körperliche Grundausbildung. Weidmannsche Verlagsbuchhandlung, Berlin.

Klinge-Papper-Neuendorff: Deutsches Mädchenturnen, Teil 1 und 2. Lumpert, Dresden 1933.

Unterstufe:

Graf: Bewegungsstunden auf der Unterstufe. Wilh. Schweizer, Winterthur 1931.

Krüger: Purzelvolk. Lumpert, Dresden 1931.

Allgemeine Körperschule

Bukh: Grundgymnastik. Leipzig und Berlin 1927.

Eick: Körperschule für Knabenturnen. Quelle & Meyer, Leipzig 1935.

Eidg. Turnverein: Medizinball-Übungen 1939. Geschäftsstelle E.T.V., Aarau.

Geräte:

E.T.V.: Übungsbezeichnung der Geräteübungen 1933. Geschäftsstelle E.T.V., Aarau.

Meusel: Natürliches Geräteturnen. Weidmann, Berlin 1929.

Leemann: Fröhliches Geräteturnen. Paul Haupt, Bern 1937.

Skilauf:

Interverband für Skilauf: Der Skilauf, Schweiz. Skianleitung 1938. Sekretariat des Interverbandes für Skilauf, Davos.
Katz: Skifibel I., II. Teil. Schweiz. Jugendschriftenwerk, Zürich, Seilergraben 1.

Schwimmen:

Graf: „Patschnaß", Schwimmanleitung für Buben und Mädchen. Schweizer, Jugendschriftenwerk, Seilergraben 1, Zürich.
Wiessner: Natürlicher Schwimmunterricht. Wien 1938.

Spiele, Wandern usw.:

Kaundinya: Das Handballspiel.
Scheller: Deutsches Spielhandbuch 1.–4. Teil.

Eislauf:

Kätterer: Die Schule des Eislaufes. Paul Haupt, Bern.

BUCHDRUCKEREI
BERICHTHAUS
ZÜRICH