

Natürliches Turnen

Praktische Hilfsblätter
für die neuere Richtung des Turnens
Heft 1: Purzelvolt

W. KRÜGER



Purzelvolt

Turnen für die
einzelnen Jahrgänge
der Grundschule

3. Auflage

Sächsische

3 A

4489

Landesbibl.



Natürliches Turnen

Praktische Hilfsbücher für die neue Richtung des Turnens
Herausgeber: Direktor Erich Harte, Hamburg

Purzelwolf

Turnen für die einzelnen Jahrgänge
der Grundschule

Herausgegeben von

W. Krüger

unter Mitarbeit von

A. Graupmann, L. Heyne und E. Mehle

Die Bilder zeichnete W. Kramer

Technische Hochschule Dresden

Institut für körperliche Erziehung

3. verbesserte Auflage

Wilhelm Limpert-Verlag, Dresden=A. 1, Marienstr. 16

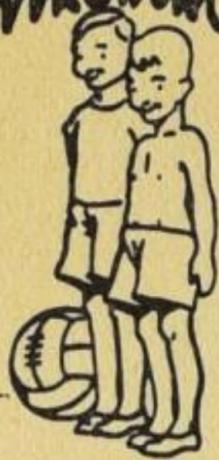
Ungültig

Sächsische
Landesbibliothek
13 NOV 1978
Dresden

G

Alle Rechte an Text und Bildern, besonders das Übersetzungsrecht vorbehalten.
Copyright by Wilhelm Limpert-Verlag, Dresden-A. 1, Marienstraße 16

Der Turnvereinigung
Berliner Lehrer gewidmet



Im letzten Jahrzehnt haben sich Wertschätzung und Ausgestaltung der Leibesübungen bedeutsam gewandelt. Es ist in weiten Kreisen erkannt worden, daß sie nicht nur der körperlichen Entwicklung und Gesunderhaltung dienen, sondern auch die geistige und seelische Entfaltung fördern. An dem guten Willen, das Erkannte in die Tat umzusetzen, fehlt es nicht; aber das „Vollbringen“ ist schwer. Die Hauptklippen liegen im Stoff und im Betrieb. Das vorliegende Büchlein will versuchen, diesen Mängeln abzuhelpfen. Dabei ist zu berücksichtigen, daß dies für den Betrieb durch Worte bloß bedingt möglich ist.

Das Büchlein soll unseren Amtsfreunden Handreichung bieten. Es ist nicht möglich, daß ein jeder Meister in allem sei. Mag es denen, die in Liebe für deutsches Turnen leben, in bescheidener Weise dienen, denen aber, die durch Neigung mehr an andere Gebiete gefesselt sind, mag es eine sichere Stütze sein. Ein umfassendes Lehrbuch will es nicht sein, sondern nur ein Hilfsbuch für den täglichen Gebrauch.

Aus den Ausführungen über die Übungsgliederung ergibt sich, daß die Stoffdarbietungen des Buches nur Anregungen, Beispiele sein können. Der Lehrer darf sich daran nicht binden; er muß allen Stoff für seine besonderen Zwecke schöpferisch gestalten und dafür Sorge tragen, daß aus der kindlichen Einbildungskraft heraus sich immer neue Bewegungs- und damit Bildungsmöglichkeiten ergeben. Auf diese Weise fließt ihm eine Fülle von Stoffen zu. Er braucht sich auch nicht sklavisch an die vorhandenen Turngeräte zu binden, weil sie ihn unter Umständen daran hindern, notwendigen Übungsabsichten nachzukommen.

Die Bezeichnung „Turnen“ ist beibehalten worden, weil sie an unseren Volksschulen bis heute am Leben geblieben ist und weil der Begriff hier seine alte, alle Leibesübungen umfassende Bedeutung behalten hat. Auch außerhalb der Schule scheint „Turnen“ wieder mehr in seinem ursprünglichen, umfassenden Sinne verstanden zu werden.

Möge das Buch dem Schulturnen mit zu der Stellung verhelfen, die ihm wegen seiner erziehlichen Bedeutung zukommt.

Berlin=Schöneberg, im Januar 1929.

Billy Krüger.

Vorwort zur 3. Auflage

Die 2. Auflage ist unverändert hinausgegangen, die 3. ist nötig geworden, ein Zeichen, daß sich das Büchlein durchgesetzt hat.

Inzwischen sind die amtlichen preußischen Richtlinien für den Turnunterricht an der Volksschule erschienen. Sie bringen nichts, was zu Änderungen an dem Büchlein Anlaß gäbe; sie bezeichnen lediglich die „Belebenden Übungen“ als „Anregungsübungen“. Den Begriff „Körperschule“ zu streichen, waren wir in Versuchung. Da er aber in die Richtlinien aufgenommen worden ist, das Buch in diesem Aufbau weite Verbreitung gefunden hat, und da der Meinungsaustausch um die Körperschule bisher noch nicht zu erwünschter Klärung geführt hat, ist diese Bezeichnung ebenfalls beibehalten worden. Die große Zahl der Beurteilungen in der Presse hat Änderungswünsche nicht gebracht. Dennoch sind Verbesserungen vorgenommen worden, die hoffentlich den Brauchwert des Büchleins erhöhen. Es ist dem neuesten Stand des Schulturnens wieder angeglichen worden. Die hauptsächlichsten Änderungen erstrecken sich in der Richtung auf den Grundsatz des natürlichen Turnens. Danach hat der ganze Abschnitt über das Leistungsturnen einen anderen Aufbau erfahren. Nach diesem Grundsatz ist eine bessere Ausnützung natürlicher Verhältnisse wünschenswert, soweit sie örtlich oder auf Wanderungen möglich ist. Noch einen Schritt hätte man weitergehen können, wenn die Schul- und Sportplatzgestaltung natürlicher wäre. Die Sportplätze sind in erster Linie in Rücksicht auf die Leistung, den „Rekord“, gebaut worden. Das Bildungsziel, soweit es überhaupt berücksichtigt wurde, kam jedenfalls zu kurz. Man hat noch kaum einen

Blick dafür. Hoffentlich wird bald auch in dieser Richtung etwas geschaffen. Ein umfangreicheres natürliches Turnen wird dazu den Anstoß und die notwendigen Voraussetzungen geben.

Die einheitliche Grundschule hat inzwischen in unserem Volke Wurzel gefaßt und Wertschätzung gefunden. Dazu hat sicherlich die Neugestaltung des Grundschulturnens mit ihrer größeren Erlebnisfreude beigetragen. Möge auch das „Purzelvolk“ in diesem Sinne weiterhin der Jugend und unserer Volksschule dienen.

Berlin-Schöneberg, im September 1931.

W. Krüger.

Die Entwicklung zum natürlichen Turnen geht unaufhaltsam ihren Weg. Sie ist nicht feindselig gegen das bisherige stilgebundene Turnen. Grundsätzlich soll betont werden, daß die Entwicklung des Menschen und seines gesamten Bewegungslebens Aufgabe einer zeitgemäßen körperlichen Erziehung sein muß. Die aus dem Bewegungstrieb geborene Bewegung ist von Grund auf natürlich und soll so erhalten und gepflegt werden. Erst wenn das bis zu der den Anlagen des Kindes entsprechenden Leistungshöhe erreicht ist, kann es ihm überlassen werden, das freie Spiel mit der Bewegung bestimmten Formgesetzen zu unterwerfen, sei es in der Form des Kunstturnens an den Geräten oder in der Form der ausgeklügelten Ausführungsweise vieler volkstümlicher Übungen. Die zeitgemäße Turnlehre darf nicht schulmeistern, sondern muß verlebendigend wirken, wenn sie frohes Mitschaffen der Jugend erreichen will. Auf diesem Wege soll diese Sammlung ein Helfer sein.

Berlin, im Dezember 1928.

Erich Harte.

Einleitung

Übungsgliederung

Der Übungsstoff des deutschen Turnens läßt sich nicht streng wissenschaftlich nach der Lehre vom Körperleben ordnen, da es nicht möglich ist, die Wirkungen irgendeiner Übung auf den Körper genau abzugrenzen und zu messen. Bemerkbar wird immer nur ihre Wirkung auf die Gesamterscheinung des Menschen. Darum wird der Übungsaufbau durch die Absicht bestimmt, die der Lehrer im gegebenen Augenblick verfolgt. Wenn z. B. der Mut geübt werden soll, und dem Landlehrer steht eine Sandgrube zur Verfügung, so läßt er zunächst den einfachen Tiefsprung ausführen, dann läßt er weiterspringen nach einer vorbezeichneten Stelle, hält eine Schnur davor, eine Gerte, einen Stab, ein Brett oder stellt Schüler in Doppelwippstellung davor. Grundsatz ist, die Übungsabsichten durch immer neue Aufgaben zu verwirklichen. Beim Hochsprung zum Beispiel besteht die Übungsabsicht des Lehrers darin, den Schüler zu einem körperrichtigen und kraftsparenden Sprung zu führen. Um das zu erreichen, muß das Springen ganz verschiedenartig betrieben werden: mit kurzem, mit längerem Anlauf, über das Schwingseil, über einen Stab, über Schüler, von festem, von weichem Boden, springen bergan, bergab, springen in die Grube, auf den Rasen u. a. Selbstverständlich ist, daß der Lehrer, der über keine natürlichen Turngelegenheiten und über keine eigentlichen Turngeräte verfügt, zu Ersatzgeräten greift, wenn deren Benutzung ungefährlich ist, z. B. beim Tiefspringen zum Tisch, beim Schweben zum Baumstamm, beim Steigen zur Feuerleiter oder Fensterputztreppe, beim Tragen zu Kiepe, Kartoffelrubbels o. a. Das Kind soll

im Mittelpunkt stehen, nicht der Stoff; das ganze sich entwickelnde kleine Wesen soll auf diese Weise erfaßt werden. So werden Herz und Lunge vorwiegend durch Dauerübungen, Muskeln und Gehirn durch Kraft- und Gewandtheitsübungen, die Nerven durch Schnelligkeitsübungen gestärkt, Haut und Verdauung durch Anleitungen und Gewöhnung zur Gesundheitspflege, die Sinne durch Auffassungsübungen, der Wille durch Mutübungen. Übungen in der Selbstzucht wollen das Einleben in eine Gesamtheit erleichtern.

Neben solchen ausgesprochen erzieherischen Aufgaben hat das Turnen auch gewissen gesundheitlichen Anforderungen zu genügen. So ist häufig die Haltung unserer Kinder schlecht. Die Ursachen dieser Haltungsschwächen sind sowohl auf seelischem wie auf körperlichem Gebiet zu suchen. Der Kampf gegen sie soll geführt werden durch die Körperschule. Aus den obigen Darlegungen geht aber hervor, daß ihre Bedeutung sehr überschätzt wird. Wohl macht sie dem zu Erziehenden seine Schwächen bewußt, für den Erzieher aber ist sie mehr oder weniger nur eine Gewissensentlastung. Da ihre Übungen körperformend wirken sollen, wird sie ihren Zweck am besten dann erfüllen, wenn sie dem Bewegungsleben des Kindes in jeder Hinsicht entspricht. Das ist am besten der Fall, wenn sie den Spiel- und Nachahmungstrieb und später den triebhaften Drang nach Leistung befriedigt. Deshalb lassen wir nicht bloß die Arme heben, sondern nach dem höchsten Ast greifen, nicht bloß den Ball stoßen, sondern nach dem Tor schießen, nicht bloß den Kumpf beugen, sondern mit den Fingern auf die Fußspitzen schlagen. Die Übungen dürfen auch nicht bloß Glieder- oder Einzelbewegungen, sogenannte Schulbewegungen sein, sondern natürliche, mehr den ganzen Menschen erfassende Bewegungsabläufe, die dem Leben

entnommen sind. Man soll z. B. beim „Apfelpflücken“ nicht bloß ein Kumpfbeugen und -strecken ausführen lassen, sondern den natürlichen Bewegungsablauf dieser Tätigkeit. Es ist auch kindlicher und zweckmäßiger, die Körperschule nicht im Stillstehen, „an Ort“ zu betreiben, sondern in der Bewegung, „im Strom“. Sprünge in den Umzug eingelegt sind natürlicher, kindesgemäßer als auf der Stelle ausgeführt, ebenso Mähen, Fliegen, Schwimmen u. a. Das Leistungsturnen vollzieht sich nicht nach einer bestimmten Geräteordnung, sondern nach dem Grundsatz natürlicher Bewegungsformen.

Mitleben und Mitsfreude sind der Gradmesser des Übungswertes. Steht hier der Zeiger auf Null, dann soll man die Übungen fortlassen. Andernfalls aber steht der Turnunterricht im Zeichen der Arbeitsschule und erfüllt seine erzieherische Aufgabe wie kaum ein anderes Fach.

Hat der Stoff in der neuen Turnschule auch nicht die ihm früher zugesprochene Bedeutung, so steht doch fest, daß man ohne Stoff nicht erziehen kann. Wie aber nicht jeder Stoff ernährt, so hat auch nicht jeder Turnstoff erzieherische Werte. Auch paßt nicht jeder Stoff für jede Zeit. Jedes Schuljahr hat sein eigenes Gesicht. Bisher wurde das Übungsbedürfnis meist zusammenfassend für Unter-, Mittel- und Oberstufe festgestellt. Der Klassenlehrer aber hat nicht die Stufe, er hat die Klasse vor sich. Er muß seinen Jahrgang kennen und ihn in gemäßer Weise erziehen. Für die Unterrichtsarbeit muß der Stoff deshalb aufgeteilt werden. Das ist nicht einfach und verlangt von dem Lehrer der Volksschule viel, denn er soll allen Fächern gerecht werden, und das in einer Zeit, die auf allen Gebieten Neues bringt. Hier ist versucht worden, für jedes Jahr das Übungsbedürfnis

herauszustellen und ihm gemäßen Stoff zuzuweisen. Es gibt Turnstoffe, die bestimmten Schuljahren entwicklungs-gemäß zugehören. Solche Übungen sind z. B. für das 1. Schuljahr Einzelspiel mit dem kleinen Ball, für das 2. der Schockwurf, für das 3. der Schwung- oder Kernwurf als Zwurf, für das 4. der Kernwurf als Weitwurf, oder: für das 1. Schuljahr einfacher Purzelbaum, für das 2. Purzelbaum mit Anlauf, für das 3. Purzelbaum vom kleinen Kasten herab, für das 4. Purzelbaum über einen Schüler hinweg. Solche Übungen, die dem Kinde fast als Teil seines Selbst von Jahr zu Jahr zuwachsen, werden als Kernübungen bezeichnet, und diese müssen wie das Einmaleins allen folgenden Jahren eigen bleiben, wenn sie im Sinne von Hemmnissen noch die Tatkraftigkeit der Kinder erwecken. Von diesen Übungen sollen aber im folgenden Turnstoff nur wenige durch Halbfettdruck für die Wiederholung hervorgehoben werden, damit viel Raum bleibt zu freier Arbeit für Lehrer und Schüler.

Wie man auf allen anderen Schulgebieten nicht bloß allgemein bilden, erziehen kann, also ohne abgerundete Leistung nicht auskommt, so auch im Turnen. „Man trägt ein göttliches Gefühl in der Brust, sobald man erst weiß, daß man etwas kann, wenn man nur will“ (F. L. Jahn). Das muß in heutiger Zeit einmal ausgesprochen werden. Damit soll jedoch beileibe nicht der freie Pulsschlag unserer heutigen Turnbewegung abgebunden werden, der das Eigenleben, das Leben der Persönlichkeit sichert; doch auch die Turnkunst ver-trägt keine „Kurpfuscherei“.

Lehrbericht

Viel Unklarheit herrscht über die Aufnahme des Turnens in die Stoffverteilung und über die wöchentlichen Ein-

tragungen in den Lehrbericht. Wie für jedes andere Unterrichtsfach, ist es auch für das Turnen unerlässlich, einen Jahresplan für jede Klasse aufzustellen. Er muß die Absichten bringen, die Kernübungen und die wertvollsten Bildungstoffe. Deren Auswertung muß sich richten nach dem Stande der Klasse, nach Halle, Hof, Spielplatz und sonstiger Übungsgelegenheit. Für den Lehrbericht sind allgemeine Bemerkungen, wie: Spiel, Springen, Laufen, Reck, Pferd nichts sagend. Sämtliche Einzelübungen aller Wochenstunden und des Spielnachmittags einzutragen, ist ebenfalls nicht angängig. Es ist aber möglich, die Übungen aufzuführen, die in der Woche als neue Erziehungsmittel aufgetreten sind, und von denen besondere Wirkungen ausgingen, also z. B. für das 2. Schuljahr, vom 12. bis 17. Mai: Besserung der Kopfhaltung bei Gang und Lauf. Ballstoßen über breiten Graben. Purzelbaum. 19. bis 24. Mai: Aufrechte Körperhaltung bei Gang und Lauf. Ballstoßen über einen hohen Zaun. Sprünge über das Seil. Fleißige Handwerker. Für das 4. Schuljahr, vom 5. bis 10. März: Körperschule in Rückenlage. Hochsprung: Flug über die Schnur. Reck brusthoch: Hangstand und Knieliegehang im Wechsel. (Absicht ist Aufschwungsvorbereitung.) 12. bis 17. März: Schlußsprung mit Anhocken der Knie. — Hochsprung: Niedersprung. Reck wie vor, aber kopfhoch. Barren: Aus Seitstand: Aufschwung am näheren Holm.

Es ist nicht richtig, wochenlang dieselbe Übung turnen zu lassen, z. B. im 3. Schuljahr am Reck den Hocksturzhang. Andererseits aber muß man so oft zu dieser Übung zurückkehren, bis sie von den Kindern beherrscht wird. Ebenso wie von den Übungen muß auch eine bestimmte Zahl von Spielen zum Können geführt werden.

Einteilung der Turnstunde

Die äußerliche Einteilung der Turnstunde nach Geräten läßt sich mit der Auffassung vom Übungsbedürfnis nicht vereinigen, am wenigsten in der Grundschule. Eine Einteilung nach rein physiologischen Gesichtspunkten ist ebenfalls abzulehnen, sie wäre unpädagogisch. „Vor allem sind die gesundheitlichen Zwecke, die wir mit den Leibesübungen verbinden, nur ein Teilziel. Wichtiger und wesentlicher sind die seelisch-sittlichen Ziele, um derentwillen Turnen ein Erziehungsfach ist.“ (Neuendorff.) Die Erziehung hat es mit lebendigen Wesen, mit Menschen von Leib und Seele zu tun. Zwar ist das Kind von seiner Körperlichkeit mehr abhängig als der Erwachsene; aber jeder Erzieher weiß, wie leicht dem Kinde der Körper wird, wenn die freudige Seele ihm Flügel gibt. Kaum eine Turnstunde gleicht der anderen. Turnen ist Bewegung, ist Leben. Dementsprechend hat der Erzieher die Turnstunde zu gestalten. In den ersten Jahren der Grundschule kommen wir aus mit belebenden Übungen und Spielen, die in natürlicher Weise oft von kleinen Pausen und beruhigenden Übungen unterbrochen werden. Mit leichteren Übungen wird begonnen, die anstrengenden liegen in der Mitte und leiten gegen Schluß der Stunde zu den beruhigenden Übungen über. Jede Turnstunde hat zwei Höhepunkte, den „Reizkern“ (R=K) und den „Bildungskern“ (B=K). Das Arndt-Schulz'sche Gesetz lautet: Schwache Reize sind wirkungslos, kräftige Reize nützen, überstarke schädigen und stärkste Reize töten. Der Reizkern zielt hauptsächlich ab auf die nach Diem bezeichnete Organbeanspruchung, also auf Übungen, die sich als kräftige Reize an Herz und Lunge wenden wie ein Wettlauf oder ein Wettklettern an Stangen. Der

Bildungskern bezweckt die besondere Körper- und Bewegungsformung in der Stunde, für die besonders Lebensformen in Frage kommen. Es soll z. B. der Brustkorb gedehnt werden, darum: Überkriechen der Barren aus Querstand im Knieliegestütz oder Affenstand. Oder das Geradeauspendeln der Beine im Lauf soll geformt werden, darum: Laufen auf einem Strich. Außere Verhältnisse und gewisse Zwecksetzungen führen dazu, der Turnstunde in den folgenden Jahren eine etwas festere Form zu geben. Darum seien folgende Einteilungen empfohlen: 1. Belebende Übungen, Körperschule im Gang und Lauf, Leistungsturnen oder Spiel und beruhigende Übungen. (Belebende Übungen und Körperschule im Gang und Lauf sind möglichst im Freien zu betreiben. Dann erst wird die Halle betreten.) 2. In der Halle mit zwei gleichaltrigen Klassen: Belebende Übungen, Körperschule, Gang und Lauf gemeinsam, Leistungsturnen, beruhigende Übungen. (Bei Staubentwicklung fallen belebende Übungen, sowie Gang und Lauf fort.) 3. Halle und Hof für zwei Klassen: Die eine Klasse Leistungsturnen in der Halle, die andere Körperschule, Gang und Lauf oder Spiel auf dem Hofe. Nach Halbzeit Wechsel. Lebhafteste Arbeitsweise ist wichtiger als ein starrer Stunden-
aufbau.

Befehl und Turnsprache

In der Turnstunde ist keine Zeit mit Nebensächlichkeiten zu verlieren. Die Übungsplätze sollen von den Kindern auf die schnellste und natürlichste Weise eingenommen werden. Da hierbei fast immer dieselben Aufstellungen wiederkehren, sind kaum Befehle nötig. Meist genügen Zeichen; eine nicht zu schrille Pfeife leistet bei gewissen Übungen der Ordnungs-

schule gute Dienste. Beim Übungsbefehl müssen „laut“ und „leise“ je nach Übungsbetonung miteinander wechseln. Die Kinder sollen dahin geführt werden, das Leiseverhalten als eine Selbstverständlichkeit zu empfinden. Das viele und laute „Kommandieren“ stiehlt Zeit, macht die Kinder laut und schadet der Stimme. Nicht die Anstrengung des Lehrers macht die Güte der Turnstunde aus, sondern die Aufgabe, die er mit den Schülern löst. Vormachen spart Zeit und ist anschaulicher. Am eigenen Kameraden sieht das Kind besser als am Lehrer, wie die Bewegung kindesgemäß aussieht. Wohl steht vor dem Worte die Tat, besonders im Turnen; dennoch setzt ein lebendiger Betrieb eine gewisse Beherrschung der Turnsprache voraus. Die beigefügten Zeichnungen mögen einige turnsprachliche Ausdrücke erläutern.

Turnlehrer der Grundschule

Das Turnen der Grundschule bedarf eines ausgezeichneten Erziehers. Der Klassenlehrer ist zugleich Turnlehrer; er erteilt den Gesamtunterricht, er kennt die Kinder und den Unterrichtsstoff und kann diesen im Turnen darstellen lassen. Andererseits gibt ihm ein fröhlicher Turnbetrieb Einblicke in das innerste Wesen seiner Zöglinge wie kaum eine andere Stunde. Hier kann er ihnen „Kamerad“ werden und sie werden „seine“ Kinder; die Turnstunde wird zum fruchtbaren Ackergrund, auf dem die Saat wahrhafter Erziehung emporwächst. Hier liegen die Furchen der kleinen Seelen offen; denn „Turnen“ ist nicht „Schule“, „Turnen“ ist lebensnaher Unterricht; diese Welt der Bewegung und des Spiels ist den Kleinen das Leben selbst. Hier lernt man diejenigen kennen und werten, die Leben und Menschen am besten

meistern. Aber die Turnstunde muß auch lebensnahe, natürliche Bewegungsstunde bleiben. Das setzt bei dem Grundschullehrer viel voraus. Er muß den Zögling kennen, wie er ist, und vor seinem geistigen Auge muß das Bild dessen stehen, „was aus ihm werden soll“. Er muß die besten Mittel kennen, um zum Ziele zu kommen. „Biologie“ und Turnlehre sind wichtige Hilfswissenschaften, in denen er nicht fremd sein darf. Den Ausschlag aber gibt immer die Erzieherpersönlichkeit. Die Turnstunde einer oberen Klasse lehnt sich mehr an den eigentlichen Turnstoff an und ist mehr nach einem bestimmten äußeren Plan zu leiten, rollt sich selbstständiger ab. In der Grundschule steht fast immer der Lehrer im Mittelpunkt. Er muß ein bestimmtes Ziel im Auge haben und die Übungen doch herholen aus Kinderleben und Märchenland. Der Turnstoff, der höhere Leistungen erfordert, ist nicht das Entscheidende für die Schwierigkeit des Turnunterrichts. In der Grundschule sollen Wesen zur freiwilligen Einordnung im Klassenverband geführt werden, die es noch nicht einmal zur Herrschaft über die eigenen Glieder gebracht haben. Dabei dürfen Natürlichkeit und Zutrauen nicht erschlagen werden. In der Klasse sind die Kinder an den Sitzplatz gebunden, in der Turnstunde aber bewegen sie sich frei im Raum; aber gerade darauf kommt es an. Während das alte Turnen vorwiegend durch die Halte zur Haltung erzog und durch festgehaltene Ordnung zur Ordnung, treten heute Halte und festgefügte Ordnung zugunsten der Bewegung zurück. Aus freier Bewegung erfolgt immer wieder die Zusammenfassung der Abteilung oder Klasse, wobei die Zusammenfassung, die Ordnung als notwendig erkannt werden muß. So wird eine lebensnahe, kindesgemäße Ordnungsschule erstrebt, die allerdings viel Umsicht und Kraft erfordert.

Trotz aller Schwierigkeiten aber ist das Grundschulturnen eine Quelle voller Frohsinn und Freude; denn eine frohe Schülerschar bei eifriger Arbeit ist Lehrerglück. Hier braucht der Lehrer keinen Treiberstecken, eher muß er die Zügel anziehen. Die Jugend kann schlecht maßhalten; man muß sie behüten vor Unfällen und vor dem Zuviel und soll oft den Schularzt zu Räte ziehen. — Mehr und mehr wird die Bedeutung der Leibesübungen für die Gesamterziehung erkannt, und die Zahl der Freunde für das Grundschulturnen wächst.

Hindernisturnen, eine Turnlehre von Thilo Scheller, 2. erweiterte und verbesserte Auflage, 72 Seiten mit 30 Abbildungen, 1.50 RM., **Wilhelm Limpert-Verlag, Dresden-N. 1.**

Ein schönes Zeichen dafür, daß sich der neue Geist im Turnbetrieb allenthalben regt, ist, daß das erst vor kurzem erschienene Werkchen schon eine 2. Auflage benötigt. Es hat viel Freude gebracht, den Lehrern beim Lesen, beim praktischen Gebrauch, den Schülern in ihren Turnstunden. Es hat auch bewiesen, daß man ernste und notwendige Dinge auch fröhlich, ja oft ein wenig frech übermitteln kann, wie es der Verfasser aus dem Gefühl heraus tat, daß es in erster Linie auf den Geist ankommt. Am Grundplan ist in der 2. Auflage wenig geändert worden; nur dem Wunsche nach „mehr“ ist entsprochen worden. Es zeigen sich ja immer neue Dinge, es steht ja das Rad des Lebens nie still und das schönste ist, was der Verfasser in seinem Vorwort selbst zum Ausdruck bringt, daß die Schüler selbst mithelfen auszubauen und weiterzuschaffen. Wenn im Buche auch immer von Jungens die Rede ist und in erster Linie die Schilderungen den Jungens-Turnstunden entnommen sind, so sind die meisten der Übungen auch im Mädchenturnen zu verwenden, ja das Turnen der Mädchen wird in noch höherem Maße Hindernisturnen sein als das der Jungen. Auch die Mädchen sollen nicht zimperlich dem Gerät aus dem Wege gehen, weil man sich daran stoßen könnte. In der frisch und springlebendig geschriebenen Schilderung des Turnlebens, in dessen Mittelpunkt das Hindernis steht, kommt neben Betriebsweise und Lehrform deutlich zum Ausdruck, mit jungen Menschen jung zu sein und sich zu tummeln, wie es die Stunde gibt. Schon aus den 30 Bildern, von Walter Kramer gezeichnet, leuchtet helle Freude und darum ein zweites Mal: „Auf zur fröhlichen Turnstunde.“

Das Turnen der vier Grundschuljahre

1. Schuljahr

1. Übungsbedürfnis

Das Kind ist in der Entwicklung begriffen. Die Knochen sind noch nicht fest, die Gelenke in hohem Maße geschmeidig. Empfindung für Einzelbewegungen ist in den Gelenken kaum vorhanden. Das Rückgrat ist in der Bildung begriffen, die zur S-Form führt. Die Adern sind weit, Herz und Lunge sind klein, die Nerven empfindlich.

Die Schule schränkt die körperliche Bewegungsfreiheit plötzlich und stark ein. Sie erfordert, die Zeit der häuslichen Beschäftigung eingerechnet, wöchentlich etwa 20 Stunden Sitzzwang. Stoffwechsel, Blutkreislauf, Atmung werden herabgemindert, die Herzarbeit wird beim Stillsitzen erschwert. In schlechter Schulluft werden Blutarmut, Bleichsucht gefördert. Die Rückenmuskeln werden besonders bei schwächlichen, kränklichen Kindern überlastet. Rückgratverkrümmungen können entstehen. Die Wachstumslinie erreicht mit dem 1. Schuljahr den tiefsten Stand.

Geistig=seelisch steht das Kind im Banne seines Bewegungstriebes, der in ursprünglicher, natürlicher Weise zum Ausdruck kommt. Seine Kräfte streben zur Selbstausbildung. Es spielt noch für sich und spielt in der Masse das Spiel nebeneinander.

Darum keine feste Übungsgliederung, alle Übungen wechseln in der Form belebender und beruhigender Übungen. Körperformende Übungen erfolgen in Rückenlage oder Sitz. Alle Übungen erscheinen in Spielform, jedoch nie als Einzelsondern stets als Gesamtbewegung, denn das ist die natürliche Bewegungsart des Kindes. Die Einbildungskraft, der

Märchensinn, der Kinder bestimmt die Übungen, wenn auch selbstverständlich der Lehrer führt und die Ordnung sichert, die der Klassenverband erfordert. Bewegungsfreude und Ausdrucksvermögen aber dürfen nicht leiden, müssen gefördert werden. Die Turnstunde ist Bewegungsstunde, darum Bewegung und nochmals Bewegung. Den Turnstoff einer Stunde in eine „Bewegungsgeschichte“ zu kleiden ist wohl möglich, nämlich in dem seltenen Falle, wo die Kinder so in der Geschichte leben, daß sie gleichsam zur Darstellung gedrängt werden. Es ist aber pädagogischer Unfug, alle Stoffe in diese Form zwingen zu wollen.

2. Turnstoff

Belebende Übungen

Frei herumspringen. — Auf der Straße; auf dem Platze; auf dem Bahnsteig: Durcheinandergehen, ohne jemand anzustoßen. (Bild 1.) — Darstellen einfacher Bewegungen: Fliegen wie Tauben, Schmetterlinge. — Schweben wie Flugzeuge. — Hüpfen wie Drosseln, Spazieren. — Tanzen und springen wie die jungen Geißlein auf der Wiese (Der Wolf und die sieben Geißlein). — Traben und galoppieren wie ein stolzes Pferd. Laufen wie ein müdes Pferd. — Fahren und fauchen wie die Eisenbahn. — Fahren und brummen wie die Straßenbahn. —

Einfachste Bewegungsspiele: Pferdchen spielen und durch belebte Straßen fahren. — Ballregen: Wer sammelt die meisten? — Hunde und Hasen: Die Hasen bekommen Vorsprung und fliehen in den Busch (Mauer). Wer vor dem Busch gefangen ist, wird Hund. — Wettlauf zum Baum, zur Mauer, zum Lehrer. — Fortlaufen, auf Pfiff niederhocken, knien, setzen, feststehen.

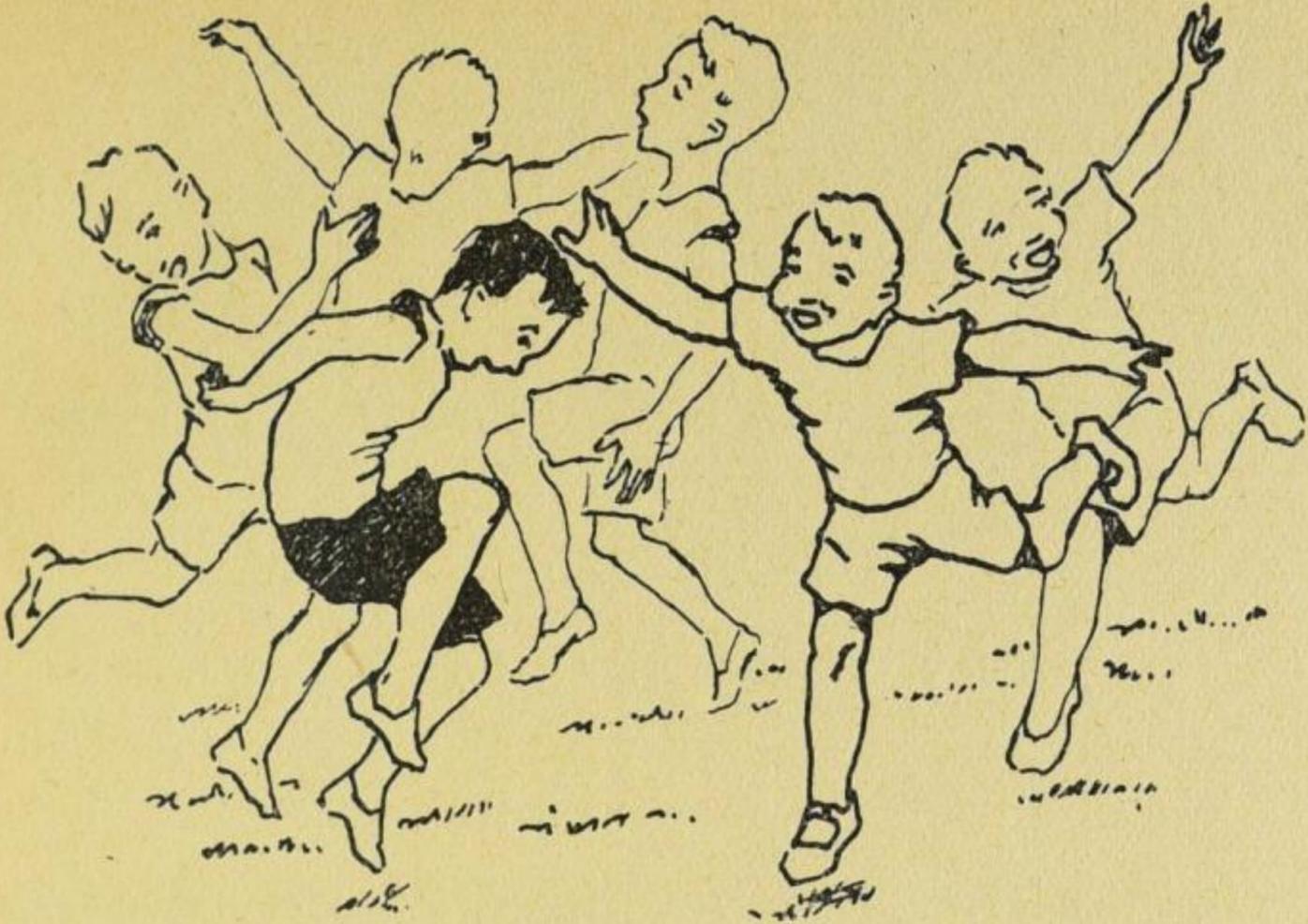


Bild 1. Frei herumspringen

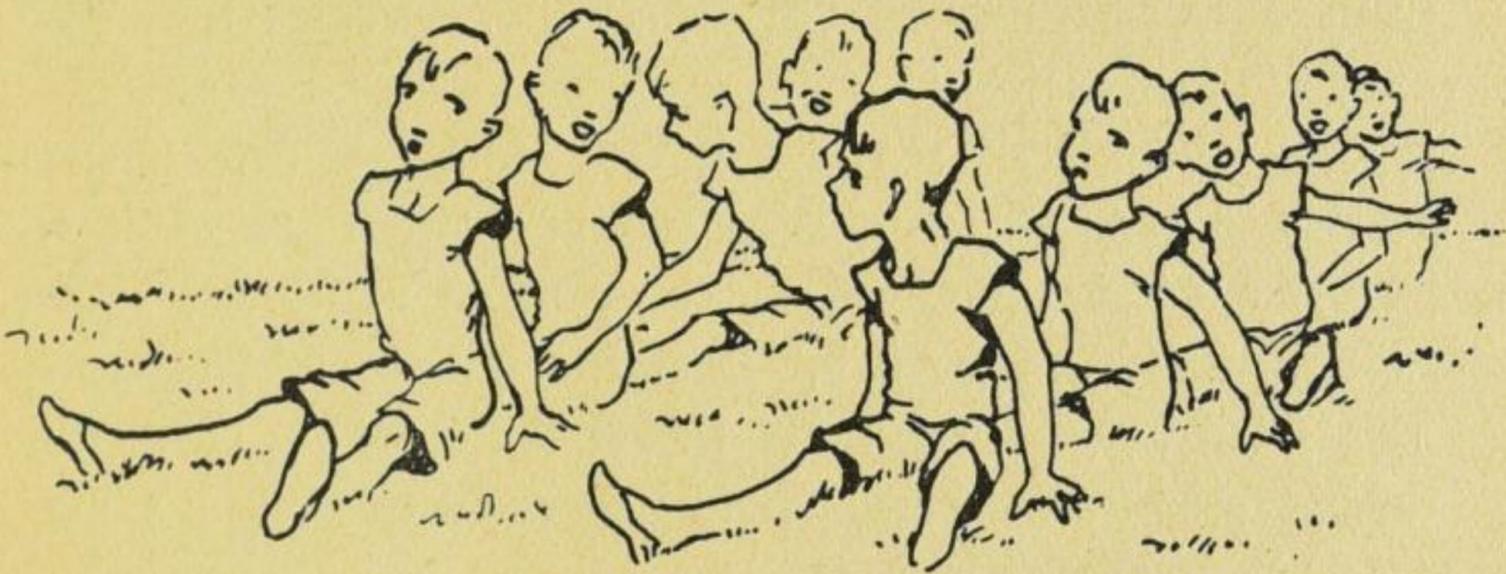


Bild 2. Sitzen in Reihen

Alle diese Übungen werden oft unterbrochen durch **Sam-
meln um den Lehrer**; zuerst zwanglos, später im Kreis, dann
auch in ein bis vier Flankenreihen, je nach der Schulordnung
(nicht nach der Größe!). **Übungsaufstellung:** Geöffnete Reihen,
wie auf Bänken in der Klasse, wie die Bäume im Garten,
in der Allee stehen. (Bild 2.)

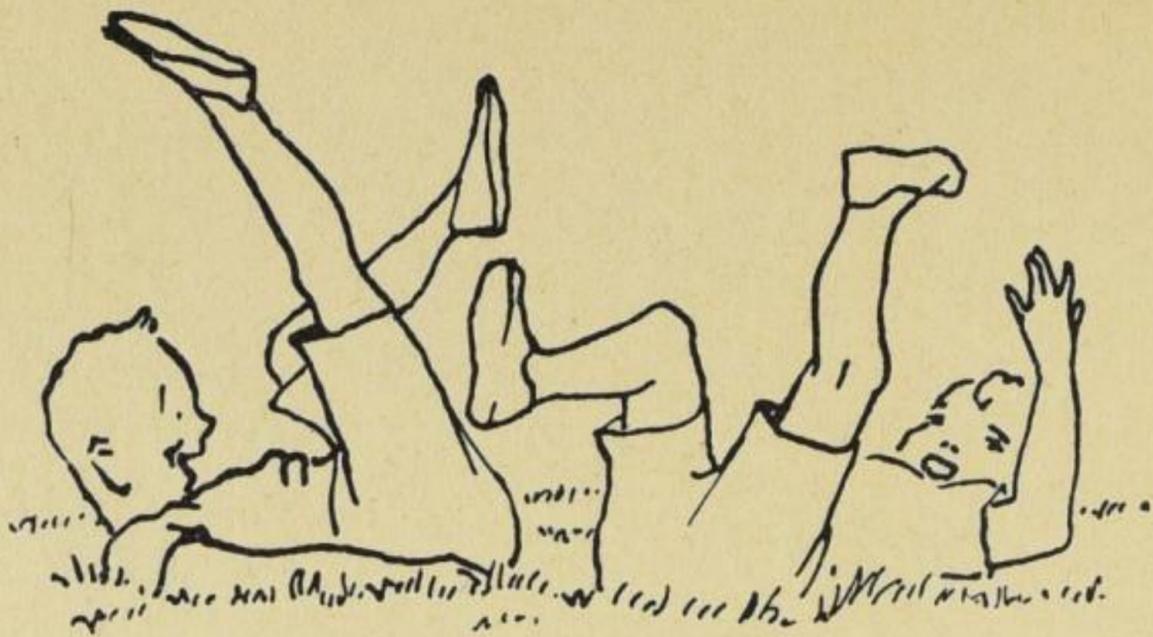


Bild 3. Strampeln wie das kleine Brüderchen

Körperschule

Sitzen wie der Schneider. — Liegen wie im Bett. (Kein hohles Kreuz!) Sich umdrehen. — Sitzen wie der Steinseher. — Auf allen vieren gehen wie der Hund. — Niederknien und auf die Hacken setzen.

Im Schneidersitz: Leinwand zerreißen. — Mit langem Faden nähen. — Einschlafen (Kopf zwischen die Knie legen), aufwachen und sich recken. — Sich umsehen. — Mit den Armen schlagen wie der Hampelmann. — Schwingen wie die Glocke. — Die **Unruhe in der Taschenuhr**. (Mit seitwärts gehaltenen Armen Kumpf schwunghaft drehen. „Ticktack“.) — Die Tellerwage.

In der Rückenlage: Strampeln wie das kleine Brüderchen. (Bild 3.) — Der Maikäfer. — **Radfahren**. — Schauen, wer kommt. — **Aufrichten zum Sitz**. — Schaukeln wie ein Boot.

In der Bauchlage: Mit den Beinen strampeln. — Abwechselnd links und rechts nach den **Füßen sehen**. — Auf die Fußsohlen schlagen.

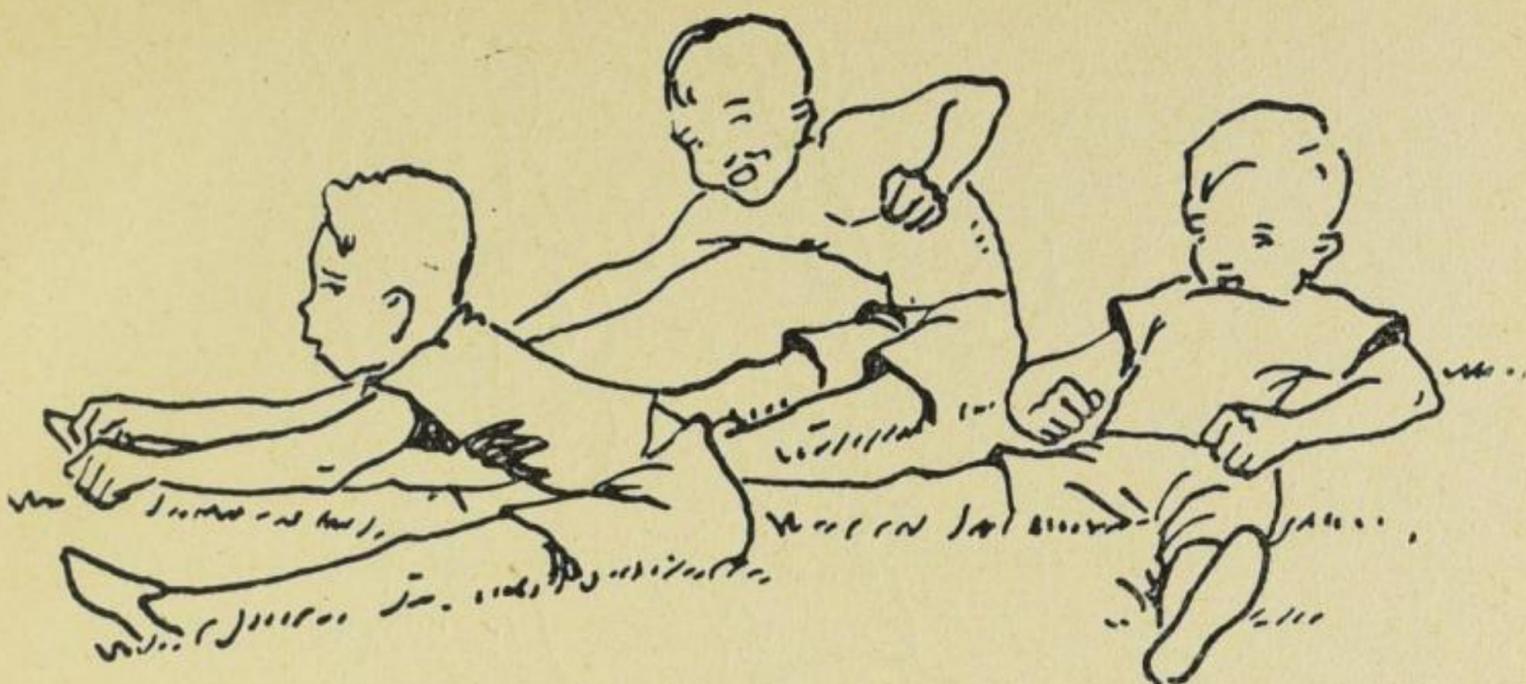


Bild 4. Rudern und paddeln

Im Langsitz, Grätschsitz: Rudern und paddeln. (Bild 4.)
 — Mit den **Händen auf die Fußspitzen schlagen**. — Wie die Steinklopfer mit schwerem Hammer schlagen. — Große Steine werfen.



Bild 5. Fußboden scheuern

Im Knieliegestütz (Pferdchen): Sich recken und strecken wie das Käzchen. — Schönmachen und bitten wie der Pudel. — Männchen machen und sich niederduckeln wie das Häschen. — Nicken wie der Bär im Käfig. — **Fußboden scheuern**. (Bild 5.) — Sich umsehen wie das Pferd nach dem Kutscher.

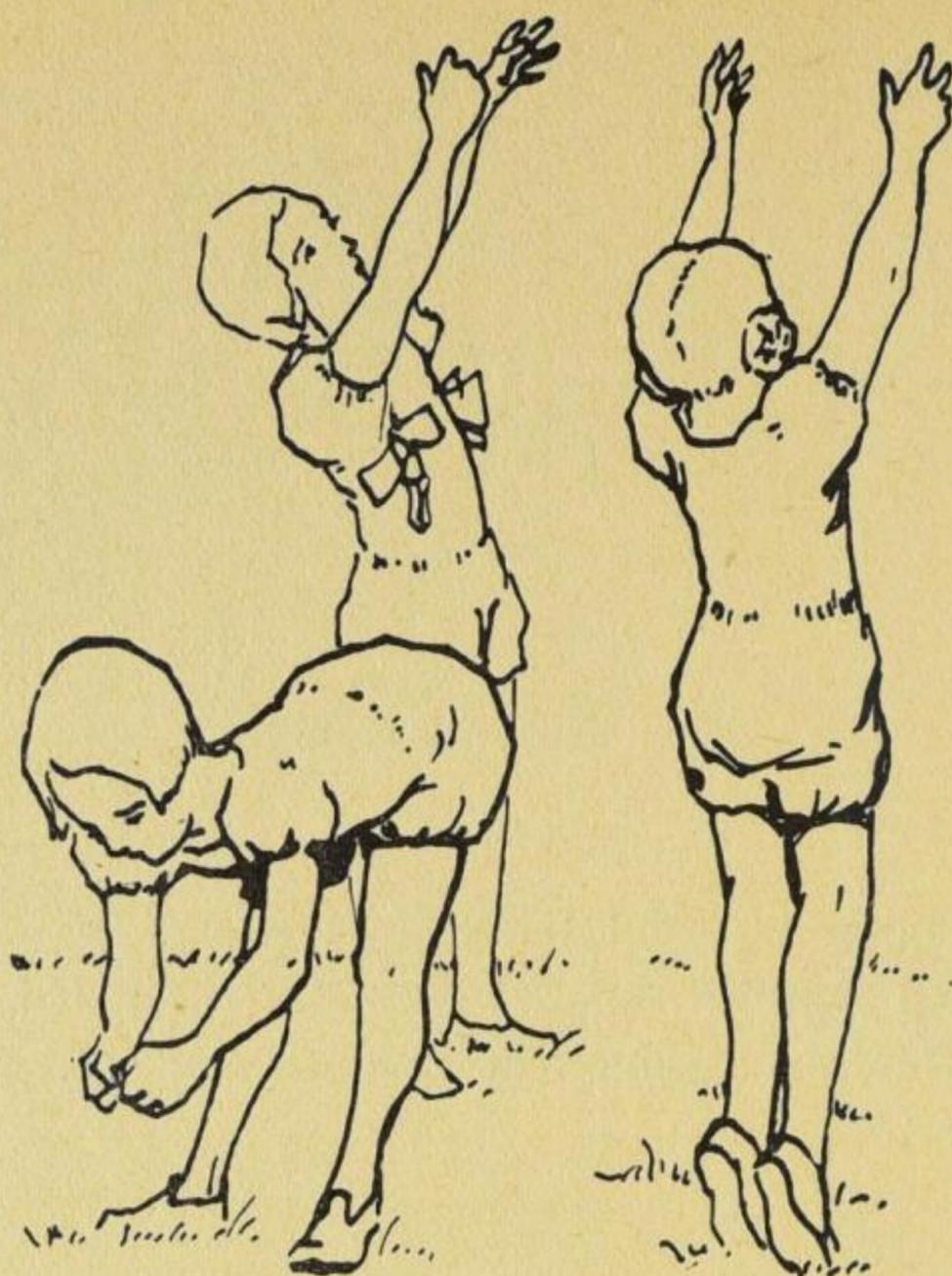


Bild 6. Wäsche waschen und aufhängen

Im Kniesitz: Entengründeln: Die rückwärts gehobenen Hände ahmen die Schwimmbewegungen der Ente nach. — Kartoffeln ernten. — Kuchenteig kneten. — Fußboden streichen. — Der japanische Gruß. — Wasser pantschen. — Sich abwechselnd links und rechts auf die Fußsohlen schlagen.

Im Stand: Stehen wie gerade und krumme Bäume. — Riesen und Zwerge. — Stolz stehen wie ein Hahn; krähen und mit den Flügeln schlagen. — Obstpflücken vom hohen Ast. — Wäsche waschen und aufhängen. (Bild 6.) — Nach allen Seiten höfliche Verbeugungen machen. — Äste hacken und

sägen. — Die Rolle drehen, Leierkasten. — Schnee fegen. Säen und mähen, auch im Gehen. — **Schaufeln wie ein Baum im Winde** (Leichter Wind, Sturm, Seitenwind, Rückenwind, Wirbelwind). — Nach dem Hintermann, der Mauer, den eigenen Hacken sehen und zeigen. — Auf einem Bein stehen wie der Storch; dabei auch umsehen und mit den Flügeln schlagen. — Auf einem Bein stehen und mit dem anderen schwingen wie der Hampelmann. — Hüpfen im Wasser, pantschen und untertauchen. — **Der Hampelmann.**

Leistungsturnen

Gehen und Laufen:

Gehen wie auf der Straße. — Leise gehen wie in der Schlafstube. — Schleichen wie die Katze. — Waten wie durch tiefen Schnee. — Langsam gehen wie ein alter Mann. — Schnell gehen, damit wir nicht zu spät kommen. — Gehen mit Zwergschritten, mit Riesenschritten. — Gehen den Berg hinan und herab (Bretter, Schwebebänke, Kastensätze u. a. schräg stellen). — Gehen über Brücken. —

Massen- und Gruppentwettläufe über kurze Strecken (Vorsicht vor dem Voreinanderlaufen und Fallen, darum geöffnete Ablaufstellung). — Wettlauf um den Kreis. — Langsam anfahren wie die Eisenbahn und dann schneller werden (Steigerungslauf). —

Dauerläufe als Straßen- oder **Eisenbahn mit Haltestellen.** — Pferdchen spielen, Kutsche fahren. — Reifen oder große Bälle trudeln.

Laufen über schmale Flächen (zwischen zwei Strichen). — Laufen bergan und bergab, besonders wo natürliche Verhältnisse dafür gegeben sind. — Laufen mit **Umkehren**, um

einen Baum, Kasten herum. Die Bewegungen des Umkehrens (schnell, langsam, flacher Bogen, scharfer Bogen, plötzliche Wendung, Wendungsfolge rechts und links u. a.) sind ausgiebig zu pflegen, weil sie recht bildend sind. — (Beim Gehen und Laufen ist vom Lehrer folgendes zu beachten: Die Beweglichkeit im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, die Schrittlänge, gerades Pendeln der Beine, die Fußabwicklung vom Boden, das Auf- und Abschwanken, das Seitenschwanken und das Schwingen der Arme. Je nach der Übungsabsicht werden die Übungen verwendet.)

Springen:

Herabspringen von Schwebestangen, Bänken, Kästen, Treppenstufen in die Sprunggrube, auf Matten, dann auf festerem Boden (Rasen).

Weitspringen **über einen Graben** (Striche, Bänder, Schwingseil auf weichem Sand). — Einfaches Weitspringen in die Grube. — Von Kreis zu Kreis, von Trudelreifen zu Trudelreifen hüpfen. — Einfacher Schlußsprung in die Grube. —

Hinaufspringen auf einen Stein (Kasten, der recht fest steht, auf die aufeinanderliegenden Matten, auf eine Treppenstufe). — Stützsprünge siehe Stützen.

Hinüberspringen **über Rasenstangen** (tiefgehaltene Stäbe, nur ein Schüler hält den Stab) (Bild 7). — Über Baumstämme (liegende Schüler).

Werfen und Fangen:

(Jeder Schüler hat seinen kleinen Gummiball, Stoffball oder weichen Schlagball.) Einzelspiel. Einfaches Werfen und Fangen an einer Wand. — Werfen und Fangen mit

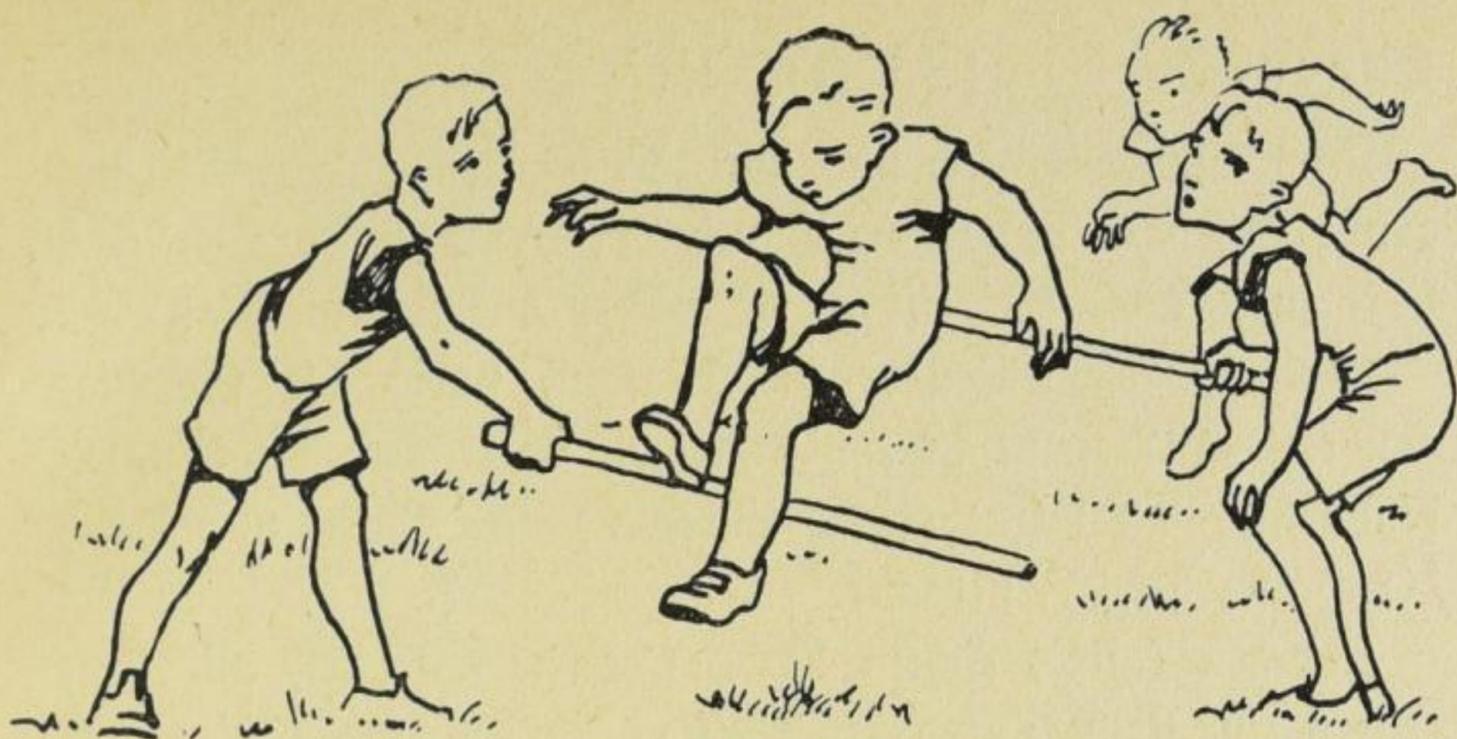


Bild 7. Springen über Stäbe

kleinen Kunststückchen wie Handklapp zwischen Wurf und Fang, über den Kopf werfen und vorwärts fangen u. a.

Niederwurf, welcher Ball springt am höchsten. — **Werfen nach** der Wand, nach Kästen, **Fußbällen**, Medizinbällen. — Schneebällen, auch mit kleinen Bällen. Die Parteien werden durch 5 Meter entfernte Grenzlinien auseinandergehalten.

Tragen, Ziehen, Schieben:

Tragen von Hohlballen, Medizinbällen. — Wagen ziehen (ein Schüler den anderen). — Hund an der Leine. — Baumstämme, Fässer, Schneeklumpen rollen. — Gruppen von 4—6 Schülern schieben auf Rollen gestellte Böcke oder Pferde. Beim Barrenschieben müssen die Holme herausgenommen werden (Ordnung, Vorsicht!). — Die Kette zerreißen. — Den Partner über einen Strich ziehen. —

Setzen, Fallen, Wälzen, Kriechen:

In Gruppen laufen und auf den Matten, in der Springgrube fallen in Sitzarten, Bauch-, Rückenlage. — Wer sitzt, liegt zuerst? — Wer ist zuerst wieder auf seinem Platz? —

Wälzen, kriechen über die Matten, durch die Springgrube. — Dasselbe in 3—4 Reihen unter dem Schwingseil hindurch. — Wälzen (kurze Strecken) auf Rasen und durch die Halle, bergab, bergauf. —

Kriechen (auf weichem Boden), kurze Strecken mit Umkehren, in Rechts- und Linkskreisen, in Schlangenlinien.

Klettern, Stützen, Steigen:

Hinaufklettern auf verschiedene Geräte (Pferde, Barren). —

Überklettern von Mauern und Zäunen. (Niedrige Geräte wie Schwebestangen, Bänke, Kästen, Böcke, Reckstangen.)

Treppensteigen. (Kreislaufend z. B. die Turnhallenstufen hinauf und herab.) — An schrägen und senkrechten Leitern steigen, so hoch es jeder wagt.

Mit Handstütz über Zäune, Mauern, Gehege springen (Schwebestangen, Bänke, ganz niedrige Reckstangen), also Hockwende.

Schweben:

Über Bänke gehen (Bänke, tiefliegende Bretter).

Bewegungskünste:

Purzelbaum. (Einübung: Weiter Grätschstand, Arme und Kopf weit zwischen die Beine hindurchstecken, vorn überfallen lassen. Bei Ungeschickten drückt der Lehrer leicht nach.)

Spiele*)

Lauffspiele: Guten Morgen, Herr Fischer. — Böckchen, Böckchen schiele nicht. — **Schwarzer Mann.**

Darstellungsspiele: Ringel, Ringel Rosenkranz. — Der Sandmann ist da. — Zeigt her eure Füßchen. — **Wollt ihr wissen, wie's die kleinen Knaben machen.** — Die Tiroler sind lustig. — Häschen in der Grube. — Ich armer Mann. — Wir sind zwei Musikanten. — Dornröschen. — Alle meine Enten. — Kirarutsch, wir fahren in der Kutsch. — Liebe Schwester tanz mit mir. — Wenn die Kinder artig sind. — Die goldene Brücke. —

Beruhigende Übungen

So leise gehen, setzen, hinlegen, daß niemand etwas hört. — Heinzelmännchen. — Mit geschlossenen Augen über eine Brücke (zwei Striche) gehen. — Rückwärts auf die Plätze gehen. — **Bockschlagen.** (Mit verbundenen Augen Bock suchen und schlagen.)

Wandern

Kleine Spaziergänge mit vielen Unterbrechungen und mit Spiel.

Winterübungen

Schneeballen (siehe Werfen). — Schneemänner bauen.

*) Spielvolk. 50 Spiele für Knaben und Mädchen der Grundschule und der oberen Jahrgänge. Herausgegeben von der Turnv. Berliner Lehrer. Hirt, Breslau. 0,50 RM.

3. Stundenbilder

I.

Im Freien

1. Taubenmann und Tauben.

Fliegt wie Tauben! (Zwanglos.) Der Taubenmann gibt die Flugrichtung an. Alle Tauben lassen sich auf dem Dach nieder — wiederholen. Alle Tauben sammeln sich um den Taubenmann — Kreisaufrstellung.

2. Was der Schneider macht. B=R

Sitzt wie der Schneider! (Setzen und Aufstehen üben.) Zerreißt ein Stück Leinwand! (Ausgiebige Bewegung! Etwa achtmal „s—s—s—!“)

Näht mit einem langen Faden! (Abwechselnd rechts und links, achtmal.)

Schläft ein — wacht auf! (Kopf in den Schoß — aufrichten und umsehen. Achtmal.)

3. Der Hampelmann.

Hüpft und macht dabei wie ein Hampelmann!

4. Um die Wette laufen. R=R

Wer ist zuerst an der Mauer? (Am Zaun, am Baum, bei mir?) (Laufstrecke etwa 15—20 Meter.)

5. „Wenn die Kinder artig sind.“

II.

Im Freien (30 Minuten).

1. Ballregen (5 Minuten).

Der Lehrer schüttet aus einem Netz kleine Bälle über den ganzen Platz — für jedes Kind einen Ball. Wer sammelt die meisten ein? Wer die meisten hat, darf Bälle regnen lassen.

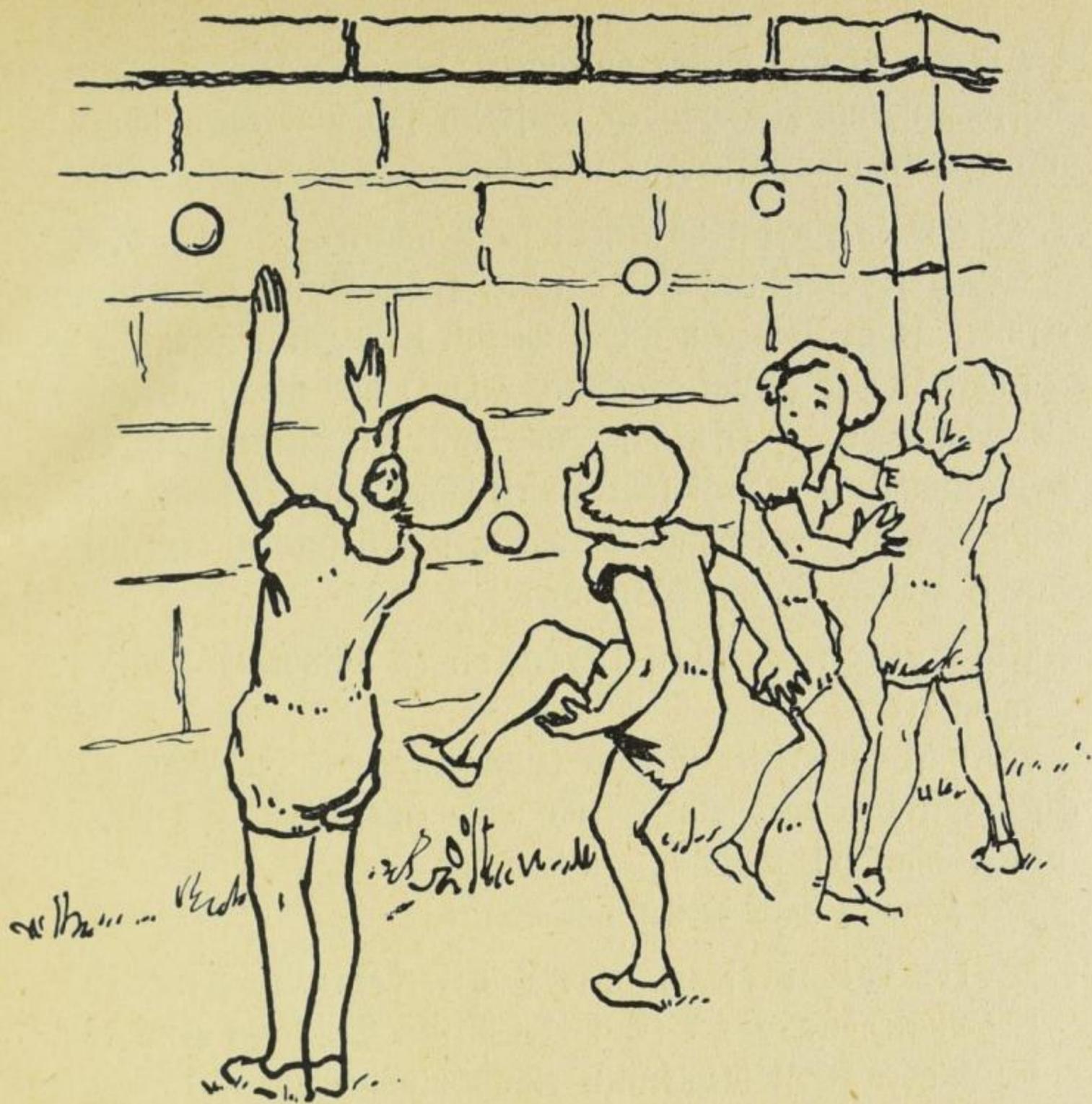


Bild 8. Ballschule

2. Ballschule (10 Minuten). (Bild 8.)

Jedes Kind bekommt einen Ball. Geht herum und spielt mit dem Ball! Stellt euch so auf, daß ihr gegen eine Wand werfen könnt. Stellt euch frei auf und spielt, ohne gegen die Wand zu werfen.

Die Kinder spielen völlig frei, sie finden selbst alle möglichen Kunststückchen. Dann erst kommen bestimmte Aufgaben, z. B.: Wer kann den Ball so hoch werfen, wie

der Baum ist und wieder auffangen? — Wer kann vor dem Auffangen mit den Händen klatschen, sich umdrehen, schnell niederhocken und aufstehen? und ähnl. B=K

3. Die Eisenbahn kommt! (5 Minuten). K=K

Spielt jetzt Eisenbahn! — Zuerst freies Spiel, die Kinder erfinden selbst Übungen. Dann werden Übungen angesagt.

Fahrt jetzt so herum (Richtung zeigen) und macht alle wie die Maschine! — (tsch—tsch und mit den Armen wie die Kolbenstangen.) — Jetzt fahren viele Züge! (eine Maschine und 4—6 Wagen) — langsam anfahren, schnell fahren, bremsen, Kurve, Haltestelle, umkippen usw.

4. Über einen Graben springen (3 Minuten). (Zeichnung 1.)

Dort ist ein breiter Graben (zwei quer über den Platz gezogene Striche, oder ein Strich und eine lange Schnur), springt hinüber!

Der Graben wird breiter und breiter.

5. Wollt ihr wissen, wie's die kleinen Knaben (Mädchen) machen? (Auch bei diesem Spielchen erfinden die Kinder selbst die kleinen Nachahmungsübungen.)

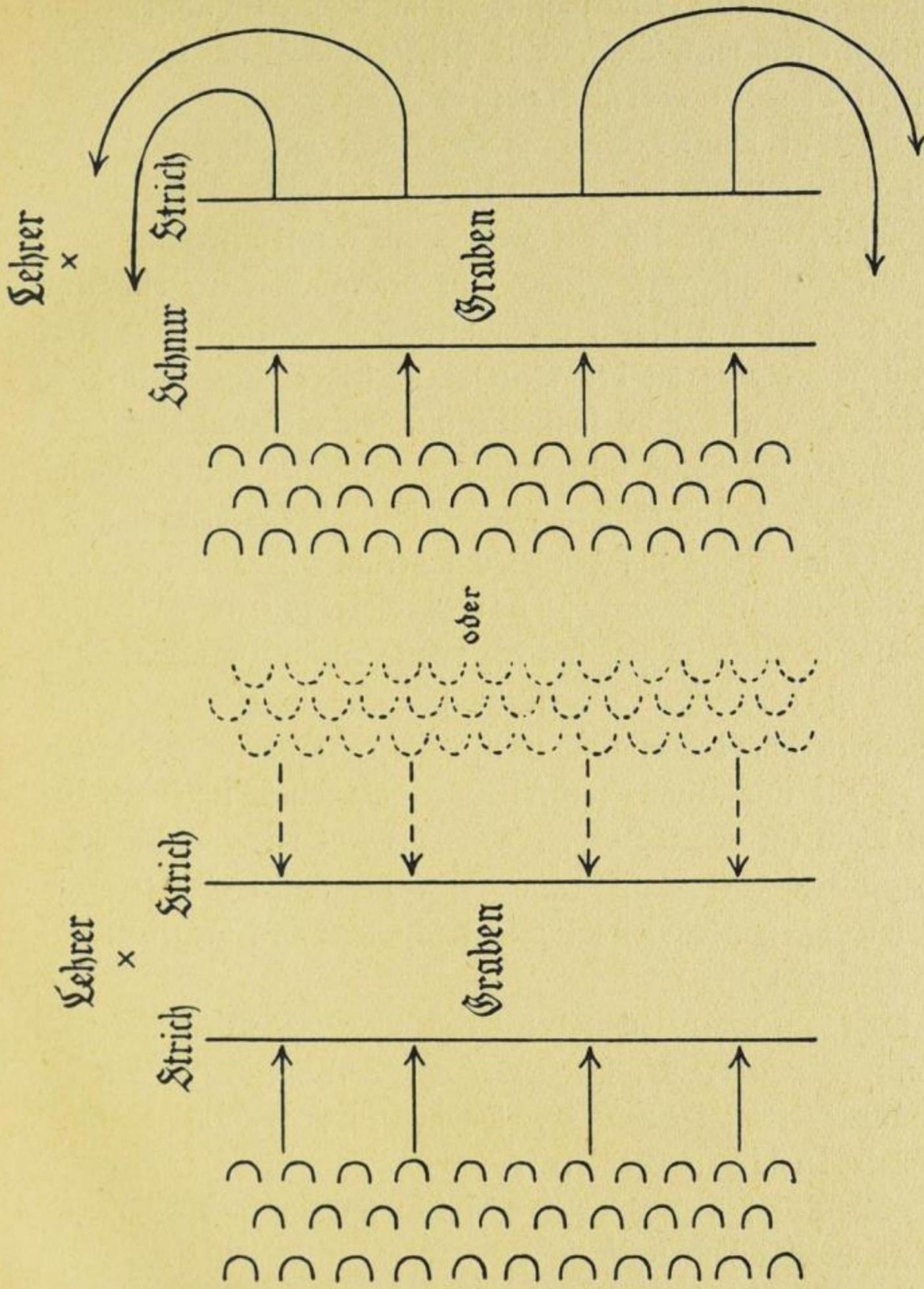
III.

Im Freien.

(In der Klasse wurde das Märchen „Der Wolf und die sieben Geißlein“ erzählt.)

1. „Der Wolf kommt!“

Alle „Geißlein“ spielen auf der Wiese (zwangloses Herumtollen). Der „Wolf“ lauert hinter einem „Busch“ (Baum, Brunnen). Plötzlich stürzt der Wolf mit dem Rufe „Der Wolf kommt“ unter die spielenden Geißlein und sucht eins



Zeichnung 1. Über den Graben springen

zu erhaschen. Alle Geißlein flüchten und verstecken sich. (Wer gefangen wird, wird Wolf.) Auf Pfiff sammeln um den Lehrer.
2. In Mutter Geiß' Garten.

Dort ist Mutter Geiß' Garten, geht hin und stellt euch im Kreise auf um den großen Apfelbaum! (Die Kinder äußern Wünsche, was sie jetzt möchten, z. B. „Apfelpflücken.)

Pflücken mit einer Hand, mit beiden Händen, die Apfel vor sich auf den Rasen oder in einen Korb legen (der Korb steht vorne oder an der Seite). Die höher hängenden Apfel pflücken, den Baum schütteln und die abgefallenen Apfel sammeln, der Wind hilft schütteln (schaukelt wie der Baum im Winde — leichter Wind — Sturm — Wirbelwind), vor Freude im Kreise um den Baum herumtanzen.

3. Auf der Spielwiese der Geißlein. R=K

Alle Geißlein laufen um die Wette zurück zur Spielwiese! Wer ist der erste? — Fliegt auf der Wiese umher wie Schmetterlinge! Wenn ich pfeife, lassen sich alle Schmetterlinge auf eine Blume nieder! Durch die Wiese schlängelt sich ein Bach (in den Boden ritzen), läuft jetzt wie das Bächlein! Hüpfst wie das Wasser von Stein zu Stein! Wirbelt euch herum wie das Wasser! Springt jetzt über den breiten Bach! (Zeichnung 2.)

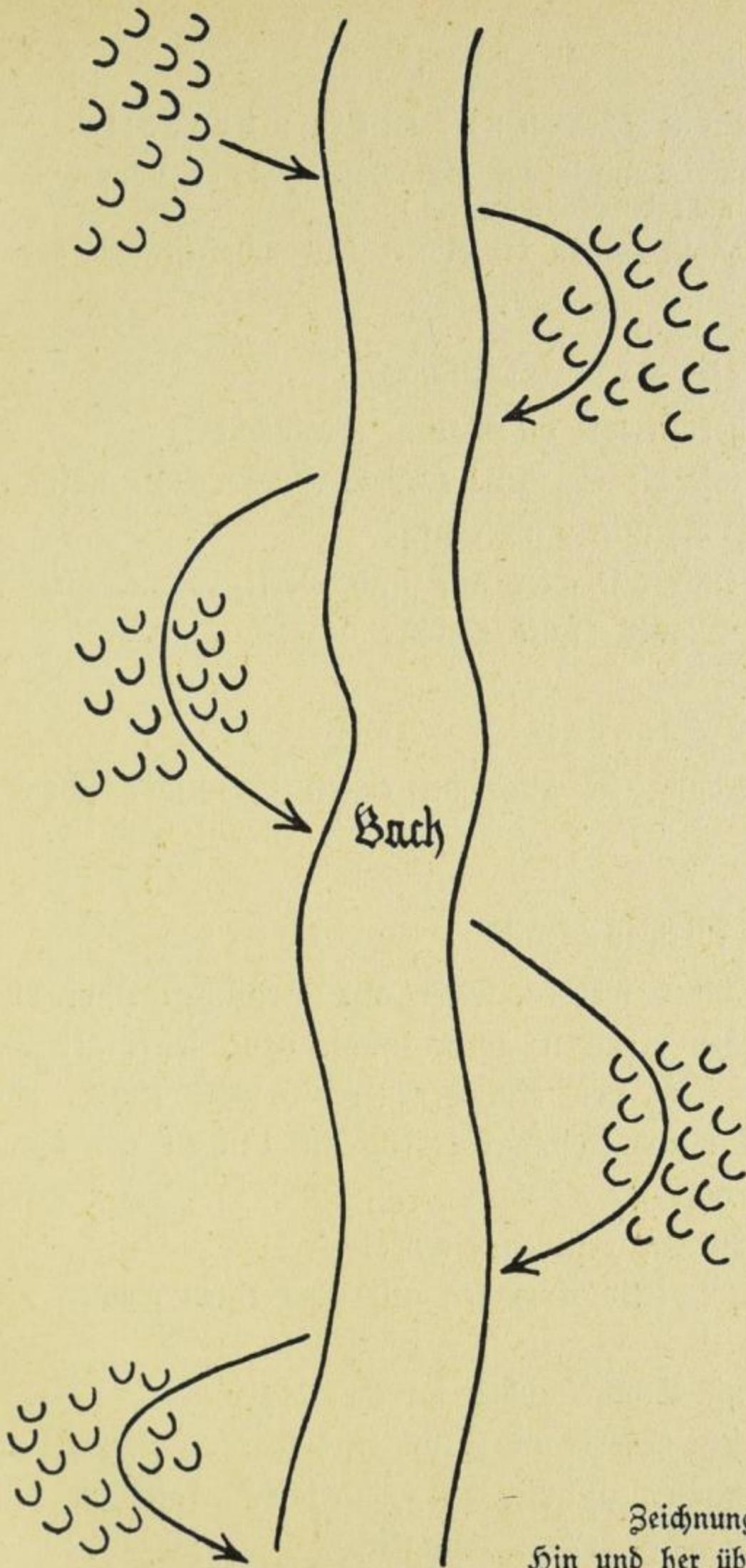
Geht auf einem schmalen Stege über den Bach! (Strich, Bank, Schwebekante, Brett.) „Der Wolf ist in das Wasser gefallen!“ Macht einen Purzelbaum in den Bach! B=K

4. Die lustigen Geißlein.

„Der Wolf ist tot!“ Alle Geißlein sind lustig und spielen!
„Die Tiroler sind lustig!“

5. Die Geißlein gehen nach Hause.

Geht zu zweien um den Platz herum! Wer findet mit geschlossenen Augen sein „Häuschen“? (Vorher bezeichneter Platz.)



Zeichnung 2.
Hin und her über den Bach

IV.

Im Freien und in der Turnhalle.

(Die ganze Turnzeit auf dem Hofe wird im Winter in diesem Alter noch nicht durchführbar sein.)

In der Klasse haben die Kinder über Winterfreuden und -leiden gehört.

1. Auf dem Hofe (Spielplatz).

Fliegt herum wie die Raben. (Rab' Rab'!)

Hüpft wie die Spazzen! (Kurze Hupfe.) Wenn ich pfeife, picken alle Spazzen Futter auf!

Stellt euch alle hier auf und werft Schneebälle drüben gegen die Mauer (falls Schnee liegt)!

2. In der Turnhalle.

Turnkleidung ist auch im ersten Schuljahr schon anzustreben.

3. Macht euch warm!

(Die Kinder werden selbst alle möglichen Übungen zum Warmmachen erfinden; wenn nicht, dann leitet der Lehrer.)

Macht's wie der Kutscher, wenn seine Finger frieren! Geht herum und schwingt kräftig mit den Armen, damit ihr warm werdet!

Geht jetzt durch tiefen Schnee!

Wenn ich pfeife, springen alle über einen großen Schneehaufen! R=R

Fahrt mit Schlittschuhen im Saal herum!

Spielt jetzt Pferd und Schlitten! (Zwei „Pferde“ reichen sich die inneren Hände, ein „Kutscher“ faßt die äußeren Hände der „Pferde“ — klingen.)



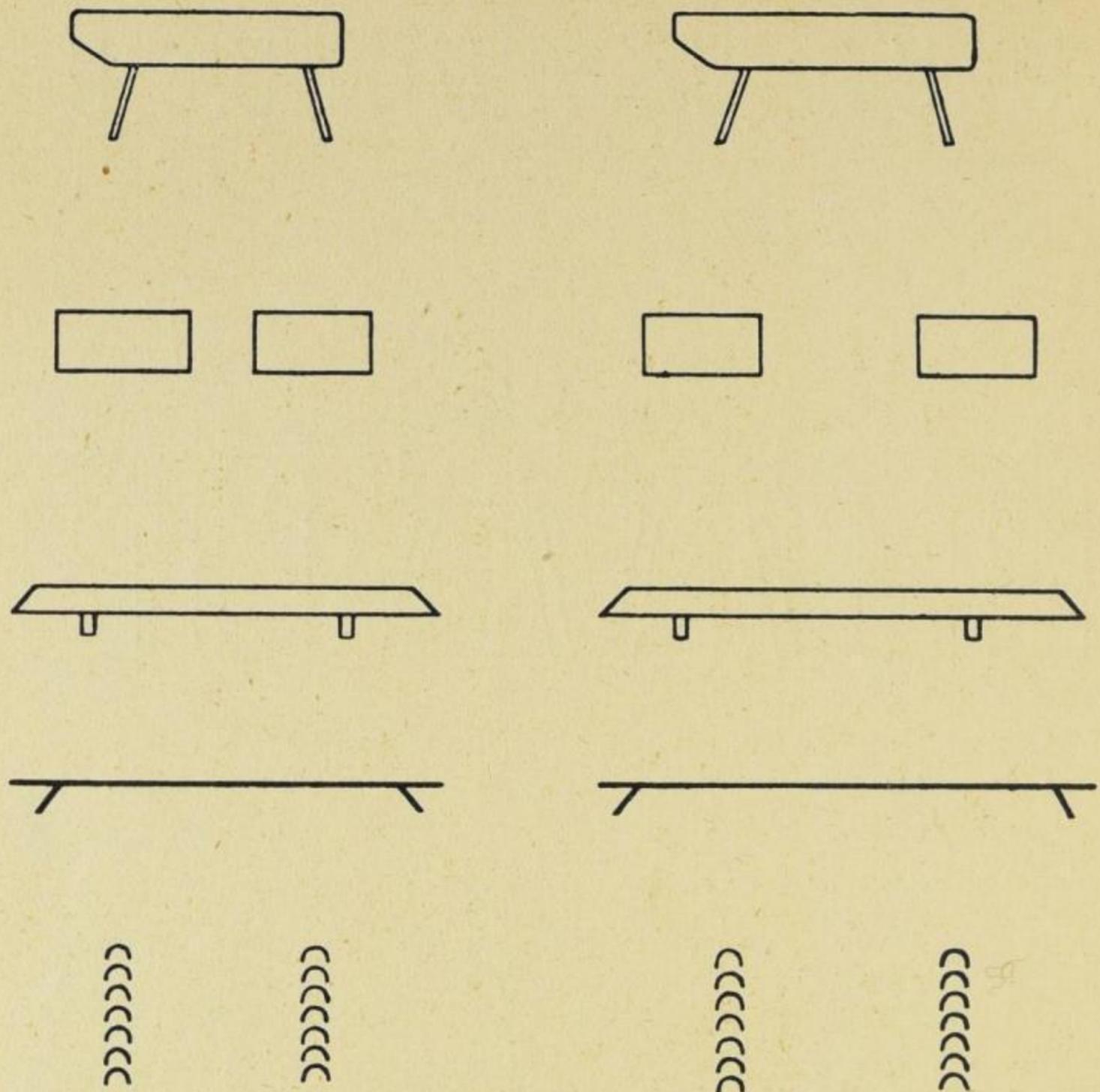
Zeichnung 3. Werfen nach „Schneemännern“

4. Wir wollen einen Schneemann bauen!

(Aufstellen an einer Längsseite zu zweien hintereinander. Nr. 1 legt sich quer vor Nr. 2.)

Rollt jetzt Schneeklumpen! (Nr. 2 rollt Nr. 1 — dann Wechsel.)

Werft mit Schneebällen nach den Schneemännern! (Kästen und Böcke mit daraufgelegten größeren Bällen sind „Schneemänner“.) — (Siehe Zeichnung 3.)



Zeichnung 4. Hinunterspringen

5. Es schneit!

Steigt auf die Geräte und springt so leise hinunter, wie die Schneeflocken zur Erde fallen! (Siehe Zeichnung 4 und Bild 9.)

B=R

Heinzelmännchen räumen schnell und leise alle Geräte beiseite und verschwinden dann heimlich!

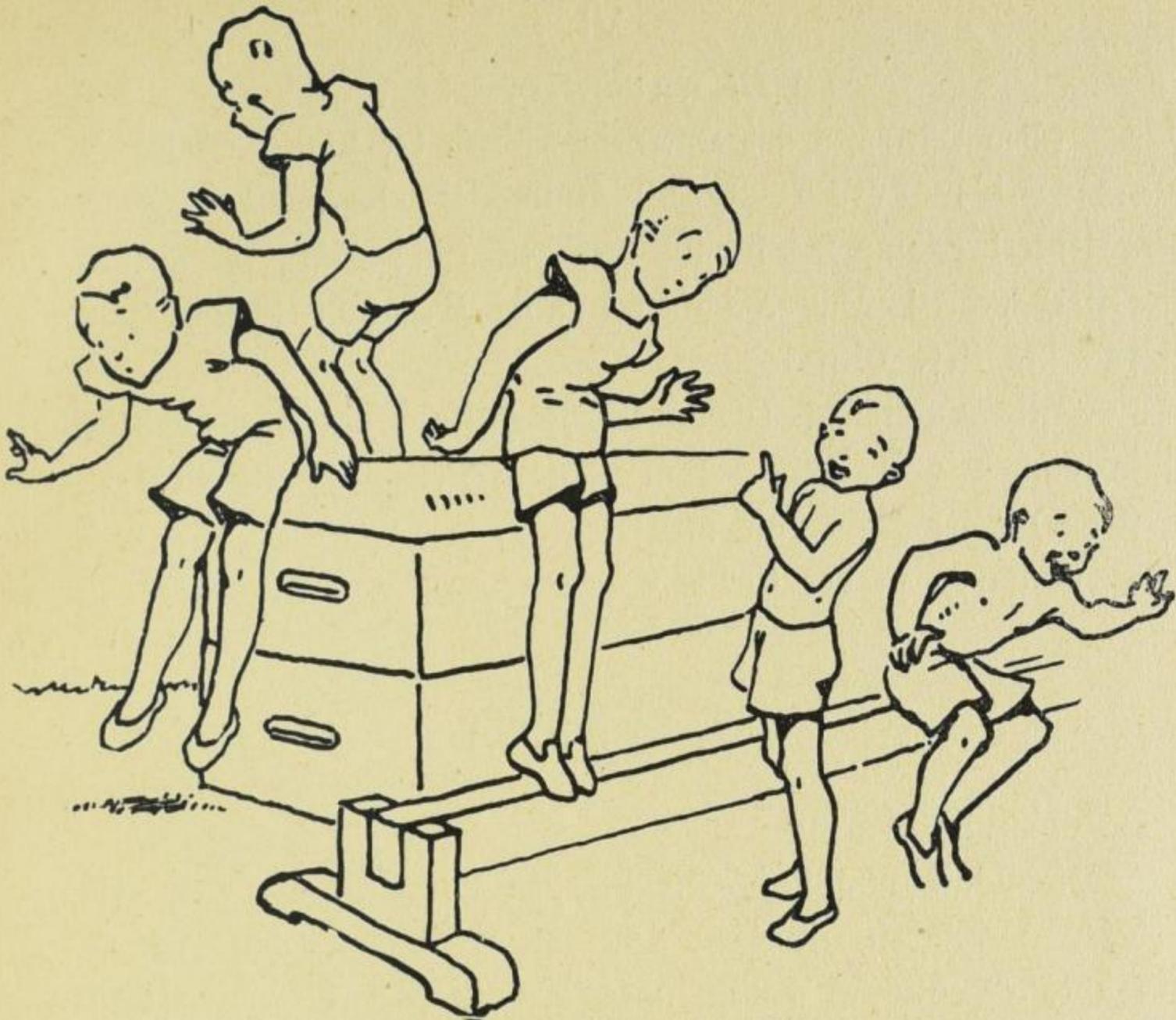


Bild 9. Leise herunterspringen

V.

10 Minuten im Freien

(In der Klasse wird das kleine Gedicht „Schneeballschlacht“ *) ge-
lernt:)

„Hei! wie das zischt und dröhnt und kracht!“ — — —
Unterbrechung des Unterrichts! Hinaus auf den Hof zu fröh-
licher Schneeballschlacht!

*) Ad. Holst. Aus: „Offenes Auge, heiterer Sinn“ von Göbel-
becker.

VI.

10 Minuten im Freien

(Von Osterhasen und Ostereiern wird in der Klasse erzählt.)

„Das Osterei“ (von H. v. Fallersleben).

Unterbrechung — hinaus auf den Hof! Hüpfst herum wie Osterhäschen! Das Häschen macht „Männchen!“ und duckt sich ins tiefe Gras!

Sucht Ostereier! (Einige nicht mitturnende Kinder haben inzwischen überall auf dem Hofe „Ostereier“ (Bälle) versteckt.) Wer findet die meisten?

„Häuschen in der Grube.“

2. Schuljahr

1. Übungsbedürfnis

Die Wachstumslinie, die bei den Mädchen mit dem 13., bei den Knaben mit dem 15. Lebensjahr den Höhepunkt erreicht, erhebt sich kaum über den tiefsten Stand. Ebenso machen sich Muskelbildung und Breitenwachstum fast nicht bemerkbar. Die Gelenke werden ein wenig mehr beherrscht; ihre Geschmeidigkeit ist in gleichem Maße geblieben. Der körperliche Zustand gleicht fast dem der vorigen Klasse.

Geistig=seelisch aber hat ein Jahr Schule eine bedeutende Entwicklung gezeitigt. Die ungezügelte Beweglichkeit, das Zappelige der Klasse weicht größerer Ruhe. Der Sinn für äußere Ordnung wächst, so auch für den Wechsel von laut und leise. Einbildungskraft und Ausdrucksvermögen haben an Unberührtheit, Natürlichkeit verloren. Im Spiel will das Kind den Gefährten, das „Spiel miteinander“. Das Spiel steht im Vordergrund.

Übungen in natürlicher Form als Gesamtbewegungen bilden den Turnstoff. Körperformende Übungen werden vorwiegend bei festgestelltem Becken, aber auch im Stand ausgeführt. Die Führung in der Übungsauswahl kommt mehr an den Lehrer, unter Wahrung der kindlichen Natürlichkeit. Das Spiel nimmt mehr die festere Form vorhandener Spiele an. Das Necken und Sich-Messen treten hervor. Das Erstreben von Leistungen nach Maß und Zahl ist noch unangebracht.

2. Turnstoff

Belebende Übungen

Darstellen schwieriger Bewegungen: Laufen wie Hunde, Katzen, Elefanten, Bären, Kamele; — hüpfen wie Krähen; — treten wie Radfahrer.

Straßenbahn: Viele Gruppen; die Straßenbahnführer erfinden Bewegungen, z. B. langsam anfahren, stoppen, rückwärts fahren u. a.

Eisenbahn: Umzug, Haltestellen, aussteigen, durcheinandergehen, einsteigen.

Im Strome: Zwangloser Umzug, das Wasser fließt ruhig, schnell, hüpfst über Steine, macht Wirbel.

Einfache Bewegungsspiele:

Fangspiel: Schlag gilt nur mit Haltruf. — Wilde Pferde einfangen: Die eine Hälfte fängt mit drei Schlägen; gefangene Pferde werden in den Stall geführt. — Jagd: Mehrere Jäger schießen mit Bällen; wer getroffen ist, bleibt liegen.

Klein, groß, Hände los! Bück dich, fang mich!

(Kreis mit Handfassen, ein Kind in der Mitte. Alle sagen das Sprüchlein. Bei der ersten Zeile tun die Kinder „was



Bild 10. Schneidersitz

die Worte sagen“, bei der letzten klatschen sie bei jedem Wort in die Hände. Der Mittlere fängt einen, aber erst, wenn „mich“ gesagt ist, und das kann neckend hinausgezögert werden. Der Gefangene wird Jäger.)

Wettlaufen um ein Ziel herum. — Sammeln zum Doppelkreis. — Sammeln in 2—4 Flankenreihen. Welche Reihe steht zuerst? — Schnelles Öffnen der Flankenreihen zur Übungsaufstellung. —

Körperschule

Schneidersitz. (Bild 10.) — **Hinlegen.** (Bild 12.) — **Langsitz.** — **Kniesitz** (Bild 11), ohne die Hände zu benutzen. — **Hockstuh** (Froschsitz). — **Vierfüßlerstand** (Affenstand). (Bild 14.)

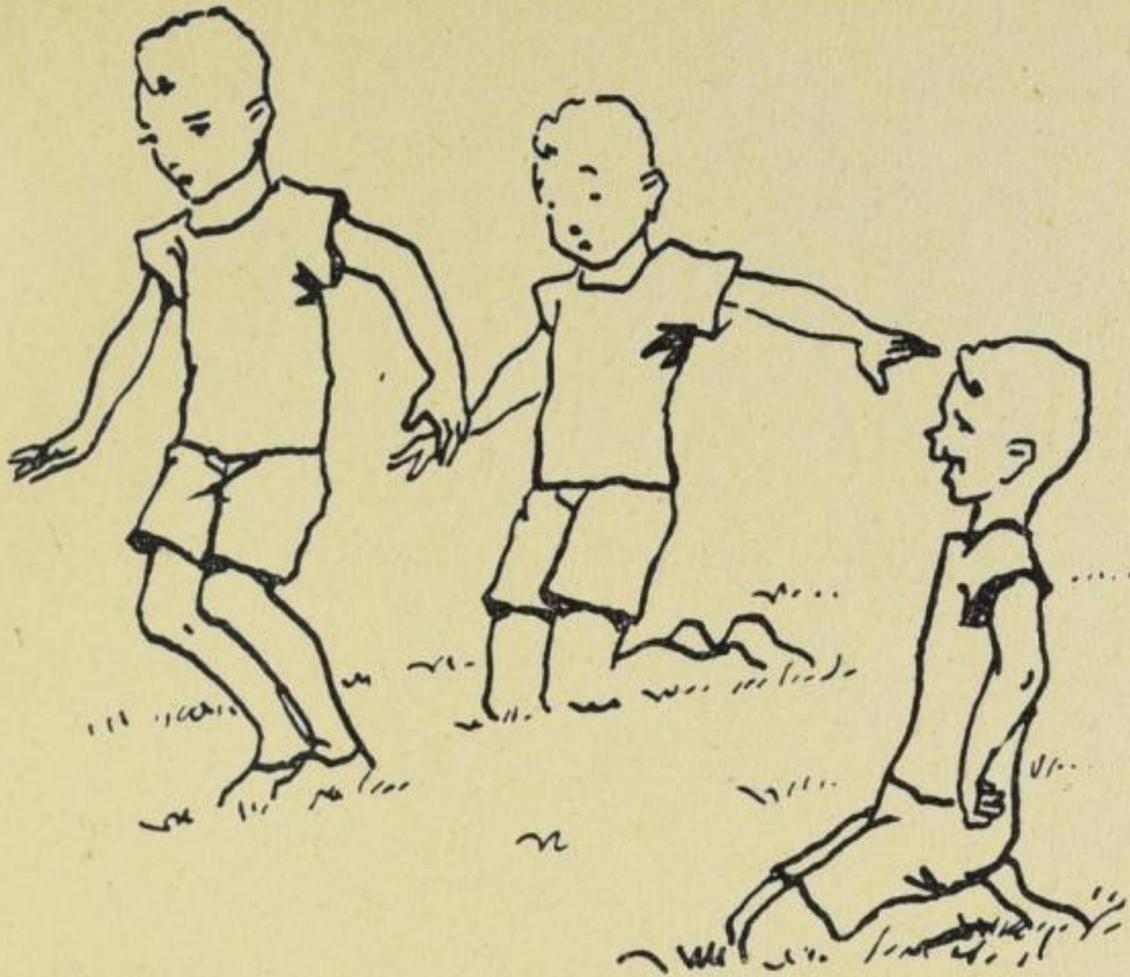


Bild 11. In den Kniehock

Im Schneidersitz: Sich warm schlagen wie die Kutscher. — Sich drehen wie die Wetterfahne. — „Es sitzen zwei Tauben auf einem Dach; die eine fliegt weg, die andre fliegt nach.“ (Wechselnde Armbewegungen mit Nachblicken.) — **Bootschaufeln**, bei leichtem, bei schwerem Wellengang. — Trinken wie das Huhn. — Apfel in einen Korb sammeln.

Schneidersitz im Kreis. Jeder gibt die linke Hand dem Vordermann, die rechte dem Hintermann; auf Zuruf wechseln. — Über dem Kopf klatschen und mit beiden Händen abwechselnd rechts und links auf den Boden schlagen.

In der Rückenlage: Mit den Füßen trommeln bei angezogenen, bei gestreckten Knien. — Aufrichten und Fußspitzen fassen. — Schwimmen. — Einen Fuß mit einer Hand berühren. —



Bild 12. Hinlegen ohne Gebrauch der Hände

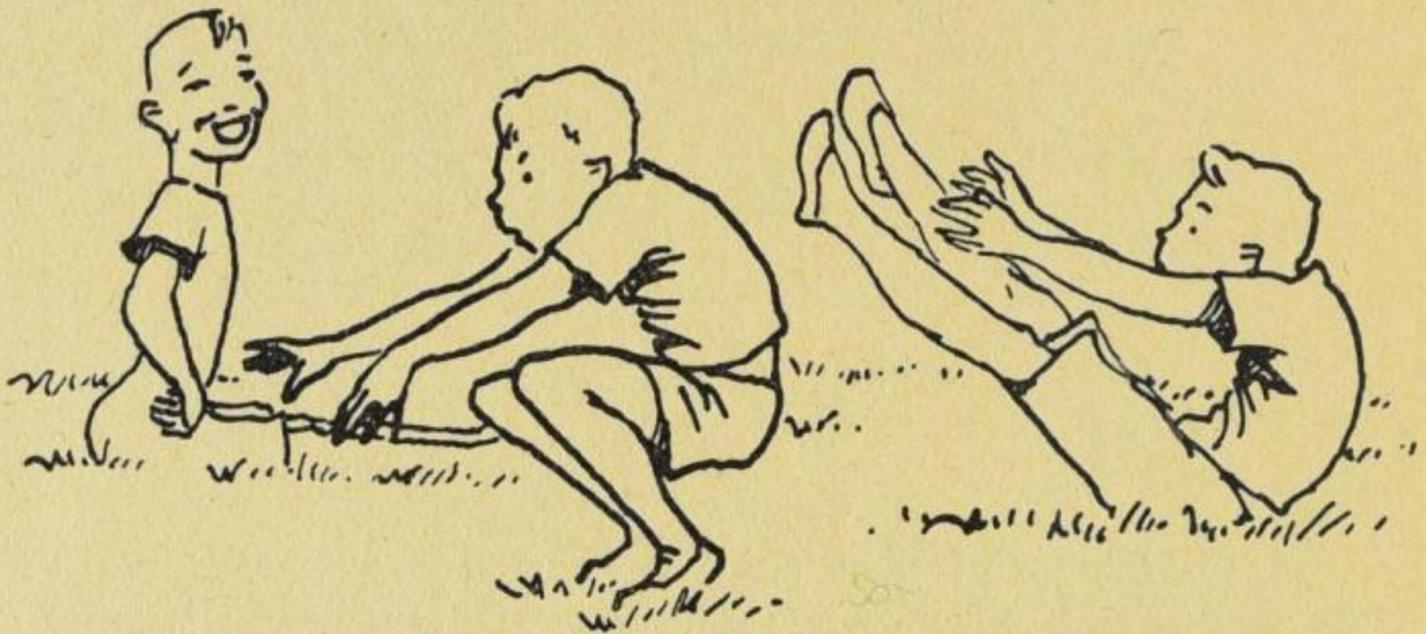


Bild 13. In den Langsitz ohne Gebrauch der Hände

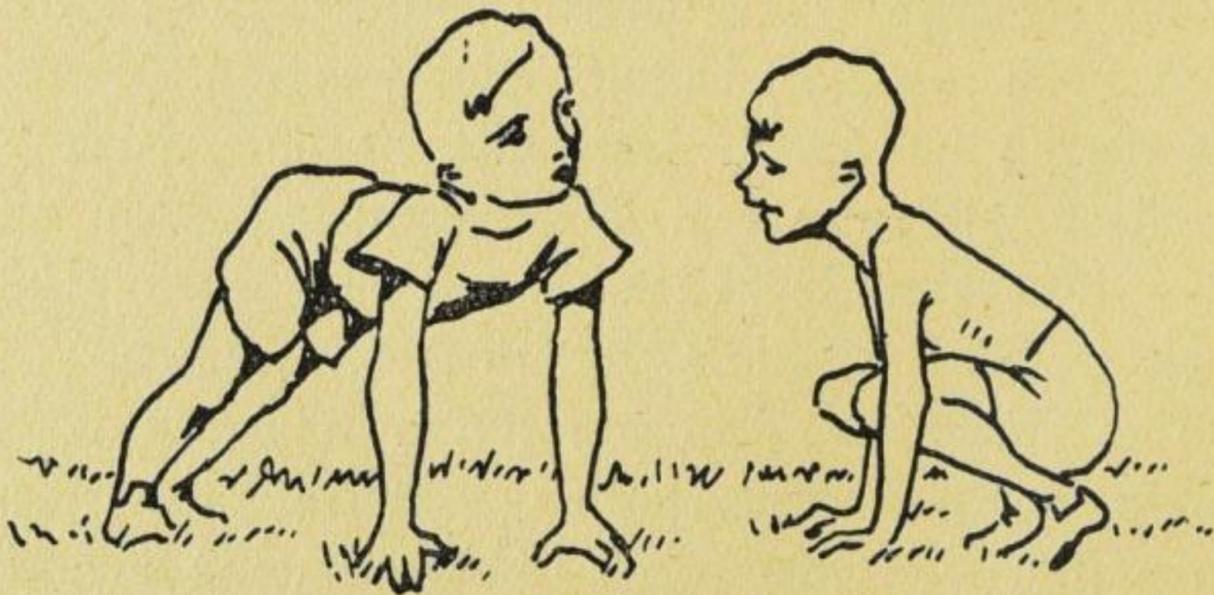


Bild 14. Hochstüz und Bierfüßlerstand (Affenstand)

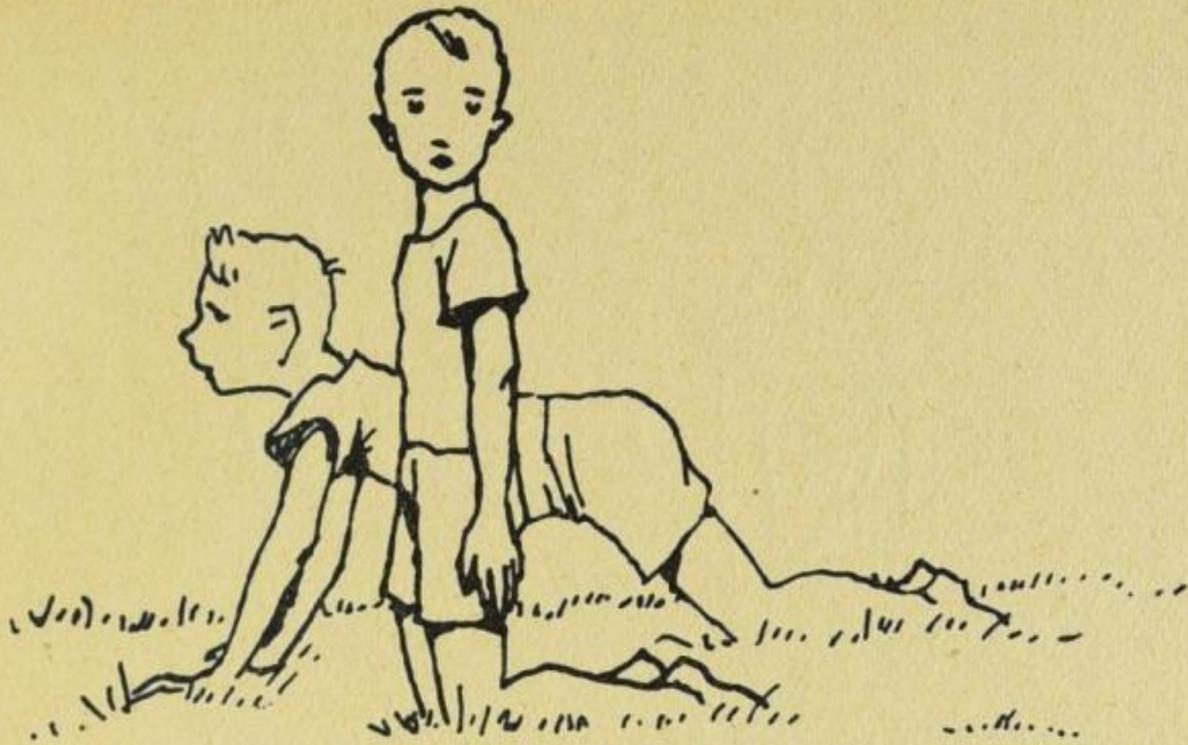


Bild 15. Kniestand und Knieliegestütz (Pferdchen)

In der Bauchlage: Mit den Fäusten trommeln. — Mit den Armen schwimmen. — Wiegemesser: Fußgelenke fassen und schaukeln. — Sich bewegen wie der Aal, wie die Schlange. — Den Kopf heben und zischen. — Nach rechts oder links rollen.

Im Langsitz (Bild 13): **Sitz an der Wand**, oder Rücken an Rücken. Kein freier Raum zwischen Rücken und Wand! — Borstöße. — Wie der Zimmermann Nägel einschlagen; links der Nagelkasten, rechts einschlagen u. a. — Bälle seitwärts, vorwärts, rückwärts weitergeben. — Schaukeln wie die Wiege.

Im Knieliegestütz (Bild 15): Pferdchen reiten. Pferd und Reiter wechseln. — Zirkuspferdchen setzt die Beine abwechselnd nach links und rechts. — **Aus dem Hochsitz fahbuckeln.** (Bild 16.)

Im Stand: Windmühle. — Kesselpauke schlagen. — Hände klatschen, wo es der Lehrer tut. — Glockenläuten. — **Großes Schwungrad drehen.** — Borstöße (weiter Abstand). — Sich Platz schaffen. — Wie die Handwerker hobeln, sägen (auch zu zweien), feilen, hämmern, schmieden, Mörtel rühren, Steine

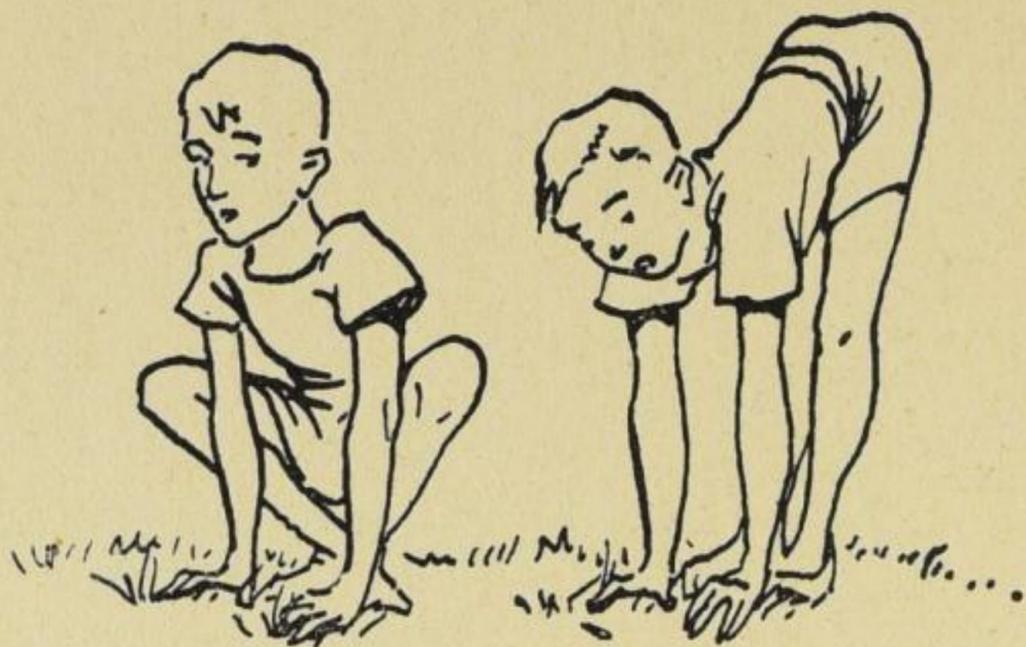


Bild 16. Aus dem Hockstüz (Kaszbuckeln)

weiterwerfen, Straße aufreißen, Steine rammen, Schornstein fegen, Decken und Wände streichen, Teig kneten und Brot in den Ofen schieben. — Die Füße mit den Händen berühren. — Den rechten Fuß mit der linken Hand berühren und widergleich. — Mit dem rechten Fuß die vorgehobene linke Hand berühren; dasselbe auch bei seitgehaltenem Arm. — Ein Knie mit der Nase berühren. — Schultern rasch heben und senken. — Sich wie ein Kreisel drehen, immer schneller werden. — **Halbe, viertel, ganze Drehung.** — Wechsel von Stand-, Liege- und Sitzarten, mit und ohne Benutzung der Hände. — Umfallen und sofort wieder aufstehen. — Die Turnhalle, den Hof fegen, auch mit Vorwärtsgehen. — Wechselseitiges Setzen und Aufstehen mit gegenseitiger Unterstützung. — Känguruhhüpfen. (Bild 17.) — Pfannkuchen kehren. (Bild 18.) (Zu Paaren beide Hände fassen, auf einer Seite Arme heben, darunter hindurchsehen und sich dann rundherum und hindurchdrehen.) — **Hüpfen wie Gummibälle;** langsam und hoch, schnell und niedrig, je nach Klatschen. Hüpfen mit Drehungen.

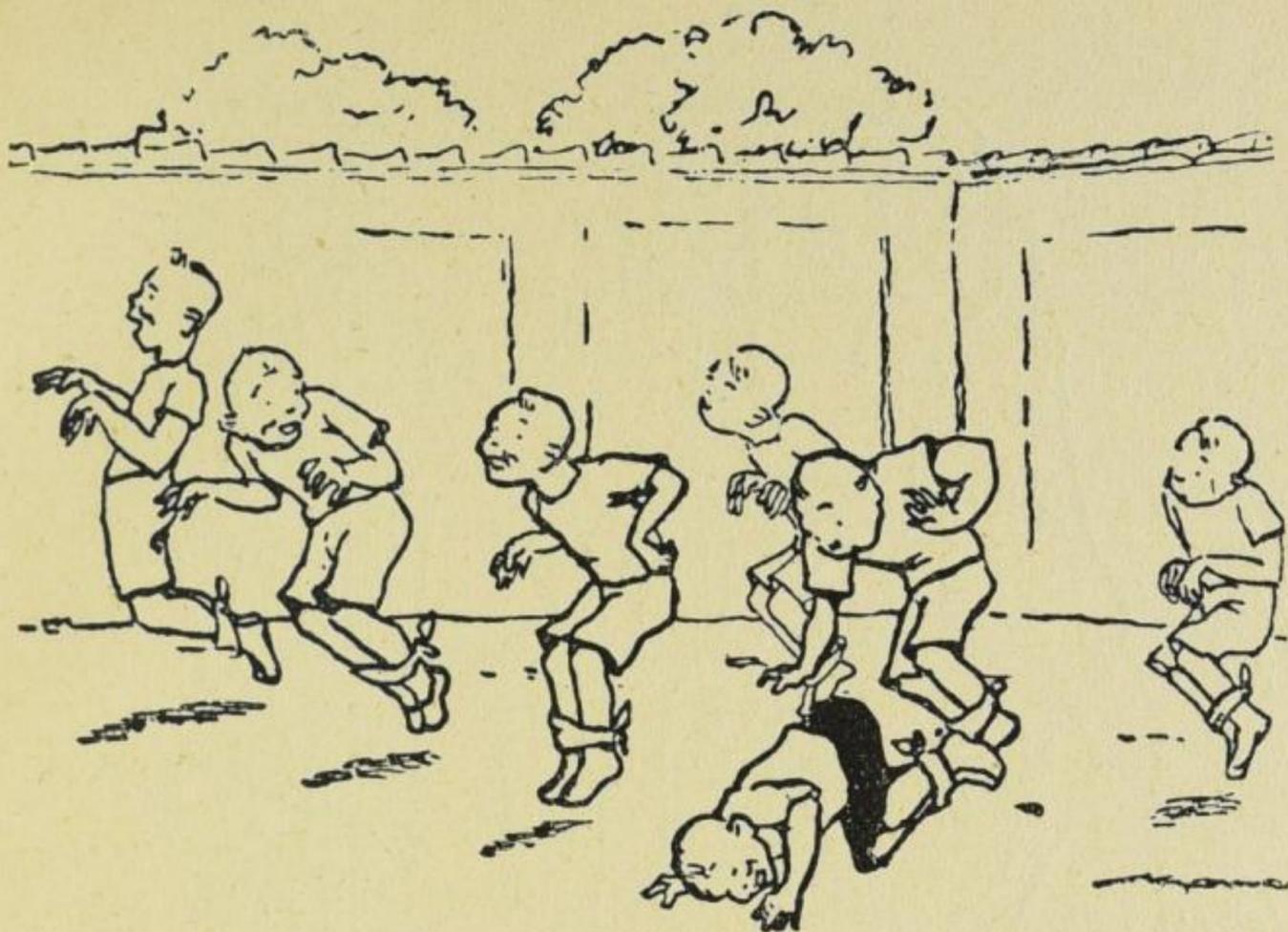


Bild 17. Känguruhhüpfen

Leistungsturnen

Gehen und Laufen:

Umzug und auf Zeichen oder Zuruf gehen oder laufen, und zwar langsam, schnell, ganz schnell, ganz langsam, hinlegen, langsam weiter. — Gehen auf einem Strich. — Seitwärtsgehen. — Rückwärtsgehen. — Zehengang. — Gehen über Schwebebänke, über Brücken.

Bälle, Kastanien, Steine, Hanteln, Keulen austragen und holen. — Zwischen und unter den Barrenholmen hindurchlaufen, um die Barrenständer herumschlängeln, ebenso um schlangelinig aufgestellte Grenzfahnen. —

Nummernwettlauf. — Wettlauf bis 40 Meter, Mädchen 25 Meter.

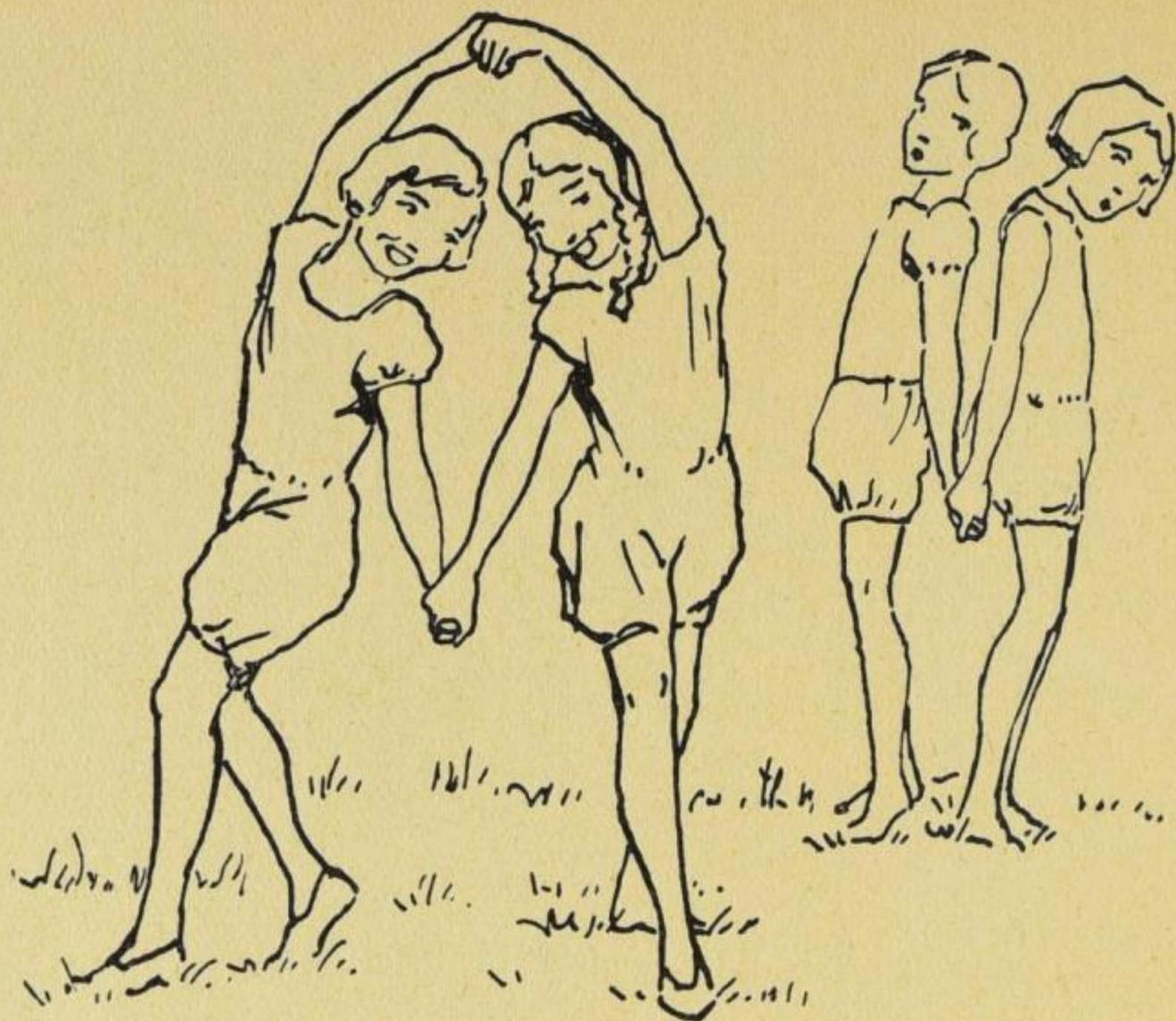


Bild 18. Pfannkuchen lehren

Dauerlauf in Spielform, mit Unterbrechungen: Der Eisenbahnzug soll erreicht werden. — Das Motorrad versagt oft. — Ein Auto im Großstadtverkehr: Haltezeichen, Straßenkreuzungen, Bogenausweichen. — Vogelflug von Baum zu Baum.

Springen:

Springen ins Wasser: von niedrigen Kästen und Böcken auf weichen Boden (Matten, Sand) und festeren (Rasen).

Weitsprünge über breitere Gräben: Striche, Bänder, von Matte zu Matte. — Weitsprung vom Brett in die Grube.

Sprünge über Seil, Stäbe, Kästen, hockende Schüler.

Werfen, Fangen, Stoßen:

Kleine Bälle zuwerfen und fangen. (Zuwerfen mit Schockwurf: Fangen mit beiden Händen, eine Hand oben, die andere unten, Tulpenform. Zwei Striche im Abstand von etwa 4 Meter trennen die beiden Abteilungen.) — Zuwerfen in kleinem Bogen, in großem Bogen. — Ziel ist der Hals.

Beliebiges Werfen nach Kreisen an der Wand, nach dem großen Ball. —

Leichteren Vollball stoßen über einen breiten Graben (Striche), über einen Zaun (hohe Schnur).

Jägerball im Kreise. (Mit dem Handball abwerfen.)

Heben, Tragen, Ziehen, Schieben:

Tragen kleiner Kästen zu zweien. — Geräte aufbauen und fortschaffen. Welche Gruppe schafft es am schnellsten, welche ganz leise?

Setzen, Fallen, Wälzen, Kriechen:

Alle diese Übungen beim Umzug in Gang und Lauf einschalten. — Wettkriechen auf Rasen. — Unter den Böcken, Pferden, Schwebestangen hindurch. — Zwischen zwei untere Leitersprossen hindurch. — Kriechen über Pferde ohne Pauschen, über Brücken. —

Klettern, Stützen, Steigen:

Klettern über Pferde mit Pauschen, auch unter Benutzung von Kästen, reiten, absteigen. — Erklettern von Pferden ohne Pauschen, darüberreiten. — Pferdhöhe steigern. —

An Leitern auf- und absteigen, herumsteigen.

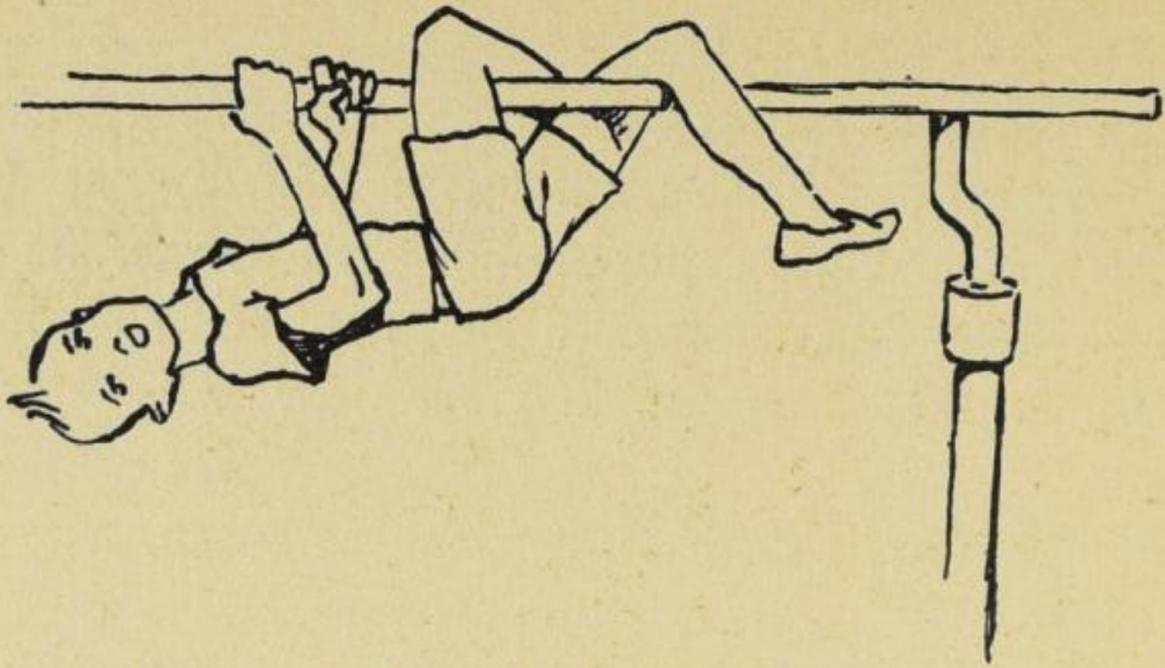


Bild 19. Maikäferkrabbeln

Hangeln, Klimmen, Hängen, Schwingen:

Am Barren den näheren Holm erfassen und sich über das Bodenbrett schwingen. — Maikäferkrabbeln im Knieliegehang (Bild 19). — Purzelbaum über die Reckstange mit Festhalten daran.

Schweben:

Über Brücken gehen und kriechen (Hinüberkriechen kann schwieriger sein als =gehen): Sturm Laufbretter bis 1 Meter hochgelegt. — Gehen über Schwebestangen mit und ohne Hilfe.

Bewegungskünste:

Purzelbaum im Lauf. — Purzelbaum ohne Handstütz. — Aufstehen, ohne die Hände zu benutzen.

Spiele

Laufspiele: Tag und Nacht. — **Brückenmann.** — Rette sich, wer kann. — Glücke und Geier. — Adam hatte sieben Söhne. — Haschen und Fangen. — Der Zauberer.

Singspiele: Wollt ihr wissen wie der Bauer. — **Wer will fleißige Handwerker sehn.** — Es regnet, es regnet. — Der Gänседieb.

Wandern

Spaziergänge mit Unterbrechungen. Spiel.

Winterübungen

Schneeballschlacht. Schlittern.

Beruhigende Übungen

Mit geschlossenen Augen einen Kreidekreis auffuchen und sich hineinsetzen. — Mit geschlossenen Augen auf die Plätze schleichen. — **Einen leichtherabfallenden Gegenstand** (Mütze, Ball, Tuch) **eine Strecke auf dem Kopfe tragen.** — Stimmen erraten.

3. Stundenbilder

I.

Im Freien

1. „Macht's wie ich.“ (5 Minuten.)

Möglichst viele kleine Gruppen, das vornstehende Kind ist Führer und macht vor, was ihm gerade einfällt, seine Gruppe muß alles nachmachen.

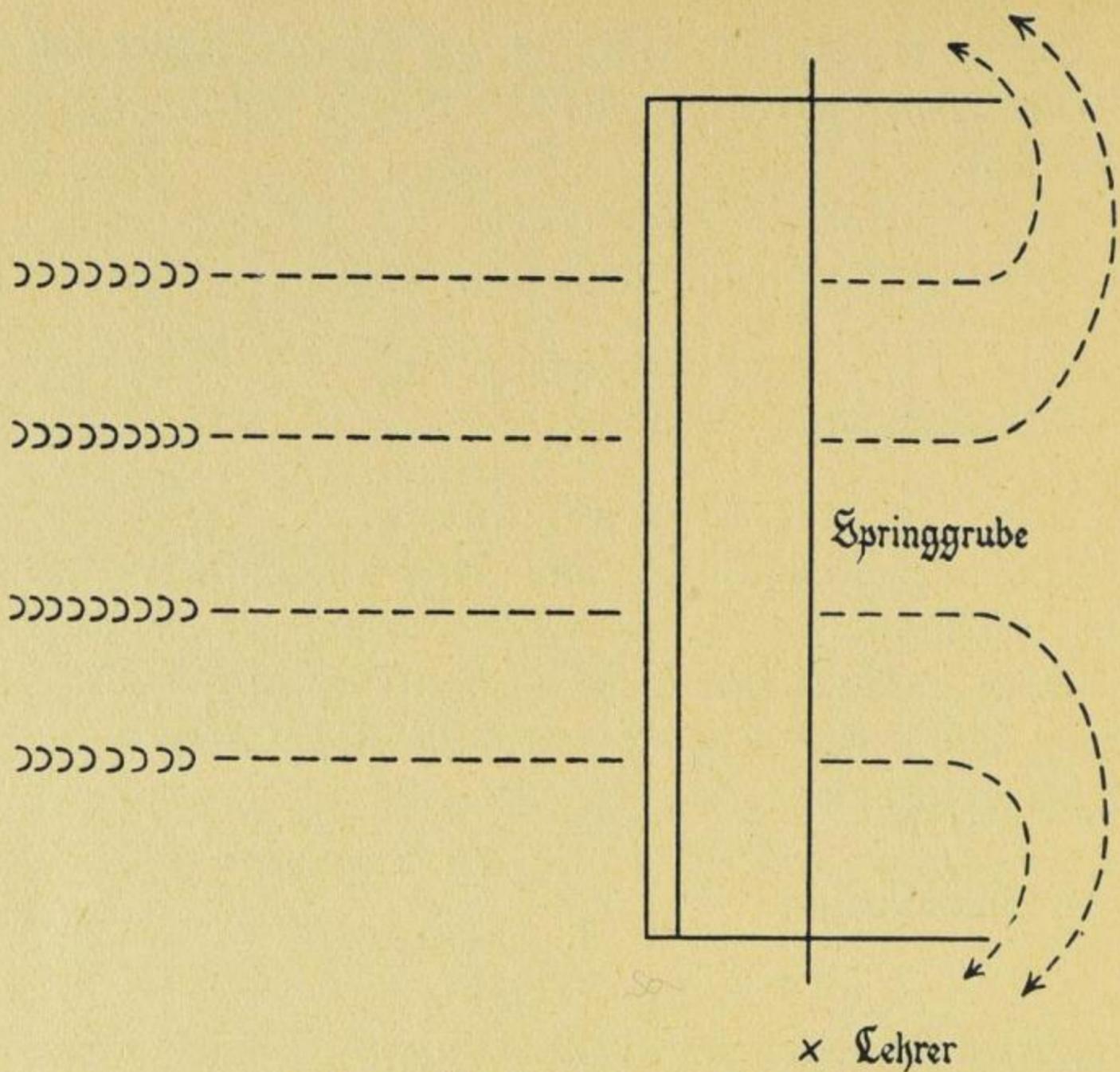
2. Stellt euch so auf, wie die Bänke in unserer Klasse stehen! (Geöffnete Aufstellung) (10 Minuten.)

Wer sitzt zuerst? (Steht zuerst wieder?)

Im Langsitz: Wer kann seine Fußspitzen fassen? Im Paddelboot fahren! (Paddeln, rudern.)

In Rückenlage: Strampelt mit den Beinen wie ein Radfahrer! Wer kann am schnellsten aufstehen?

Im Stehen: Klatscht, wo ich klatsche! Wer kann mit der rechten Hand seine linke Fußspitze berühren und umgekehrt?



Zeichnung 5. Weitsprung in die Grube

— Wie macht das Pendel an der Wanduhr? (Kleine Uhr, große Standuhr.) — Hüpfst wie euer Gummiball!

3. Die Kinder kommen aus der Schule und gehen nach Hause! (25 Minuten.)

„Im Strom“ gehen. (Freies, zwangloses Herumgehen in derselben Richtung, Überholen ist gestattet, kein Gleichschritt erforderlich.)

Geht schnell, Mutter wartet mit dem Essen!

Es regnet, wir müssen laufen.

Dort ist das Pflaster aufgerissen, wir müssen ausbiegen.

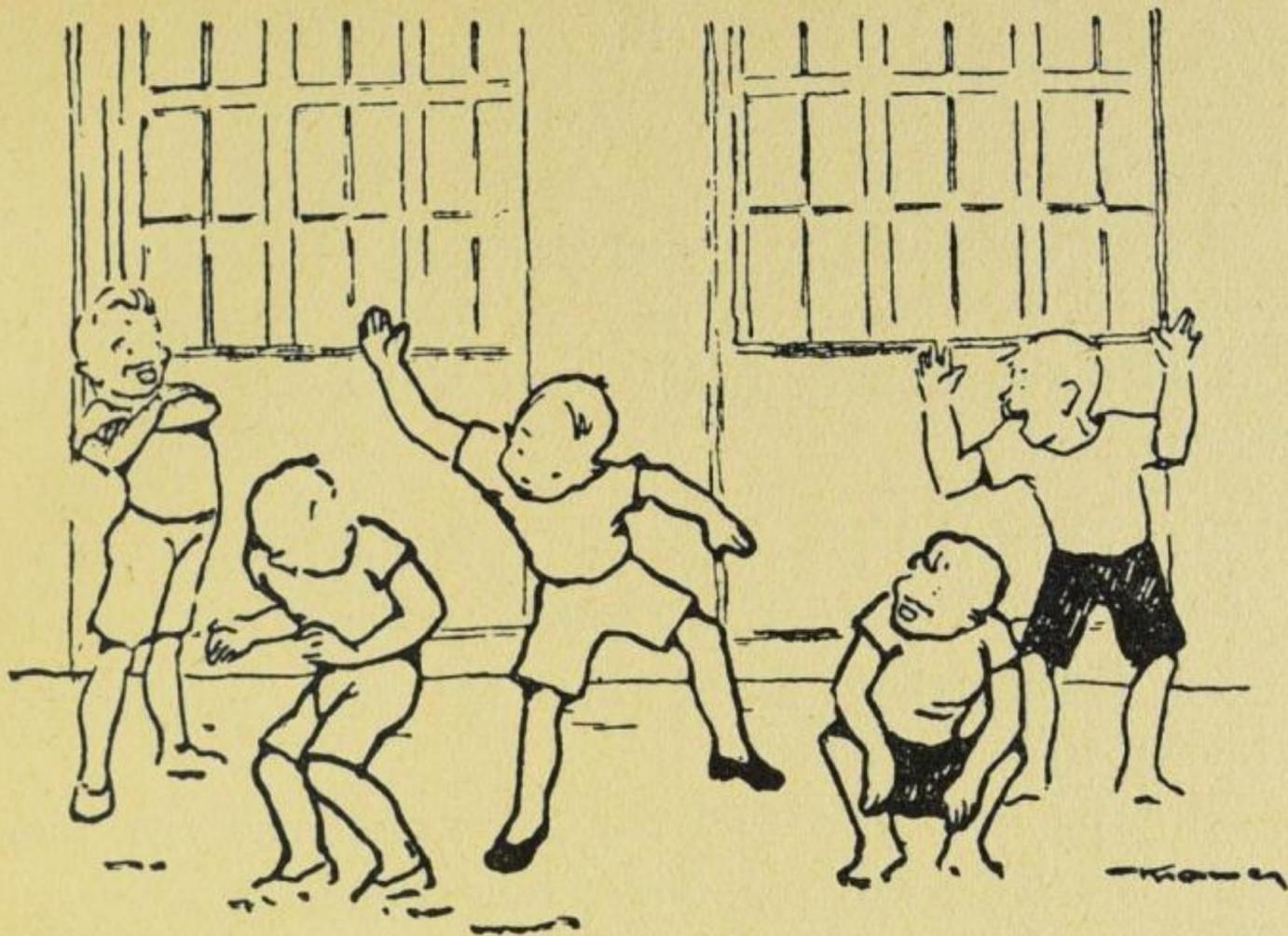


Bild 20. Hudejeck

Springt über die große Pfütze!

Halt! Was ist da los? (Pause.)

Nun müssen wir aber schnell nach Hause. (Schnellauf.)

Wir sind zu Hause und ruhen uns erst einmal aus. (Hinzusetzen und ausruhen.)

Wer kann auf einem Bein bis zur Sprunggrube hüpfen?

Wer springt am weitesten? (Weitsprung in die Grube.) R=R

Aufstellung siehe Zeichnung 5! Erst einen Sprung ohne Ziel, dann „Wer springt über die Schnur?“ (Strich.)

4. Bälle zuwerfen durch Schockwurf und fangen. (10 Minuten.) B=R

Je zwei Kinder erhalten einen Ball. Aufstellung zunächst beliebig je nach Fertigkeit. Dann Aufstellung in 2 Reihen gegenüber, gleiche Abstände. Zählt eure Fänge! Welches Paar macht die meisten?

II.

Im Freien

1. Huckezack. (Bild 20.)

Abgegrenztes, nicht zu großes Spielfeld.

Frei ist, wer niederhockt vor dem Schlag. Auf größerem Spielplatz mit mehreren Häschern gleichzeitig. — Offene Aufstellung.

2. Wer kann sich setzen und wieder aufstehen, ohne daß die Hände den Boden berühren? (Übung.)

Im Schneidersitz: Dreht euch wie eine Wetterfahne! (Leichter Wind — Sturm.)

In Bauchlage: Legt euch auf den Bauch und seht euch rechts und links um, wer hinter euch liegt.

Aus dem Hockstütz: Macht's wie das Käzchen, wenn es ausgeschlafen hat. (Käzenbuckel, sich dehnen und strecken.) B=K

Im Stehen: Kreist die Arme wie Windmühlenflügel! Verteidigt euch mit den Armen und Fäusten!

Helft dem Vater beim Holzhacken!

Wir wollen Brücken bauen. (Aufstellung zu Paaren gegenüber in Grätschstellung, Hände auf des Partners Schulter, Kumpfsenken vorwärts.)

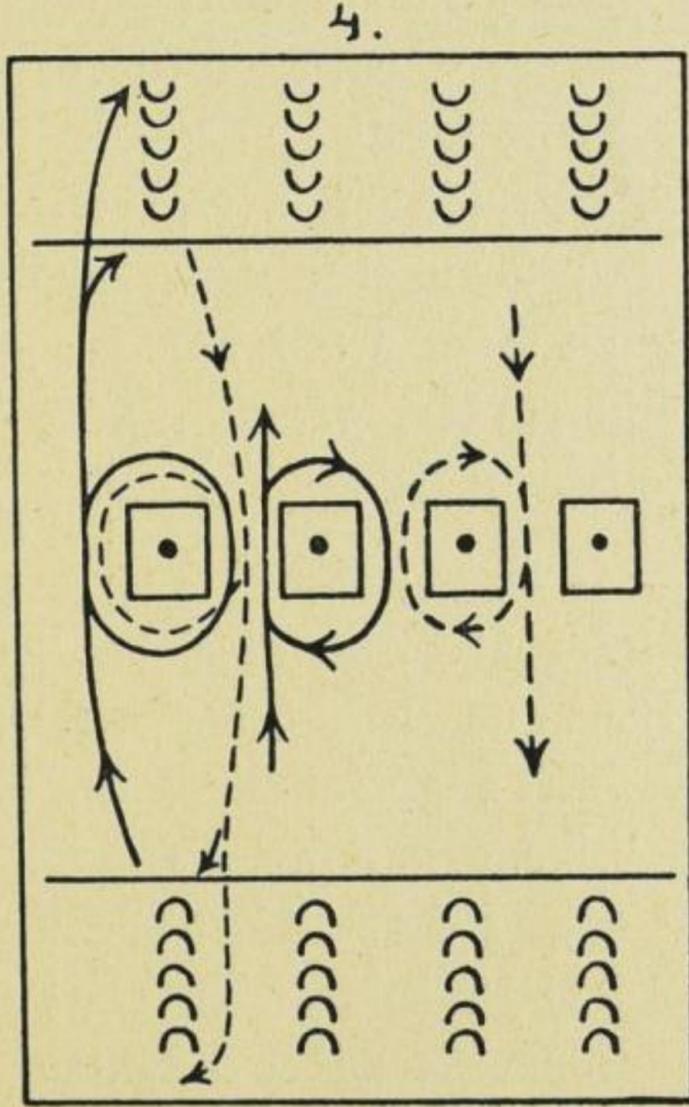
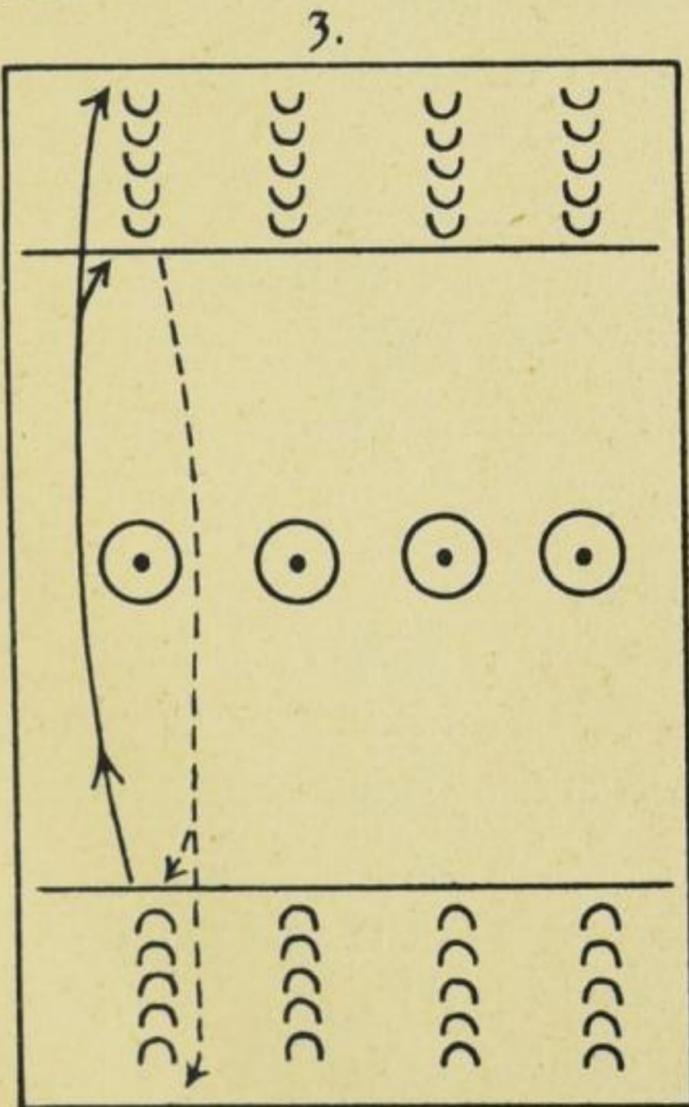
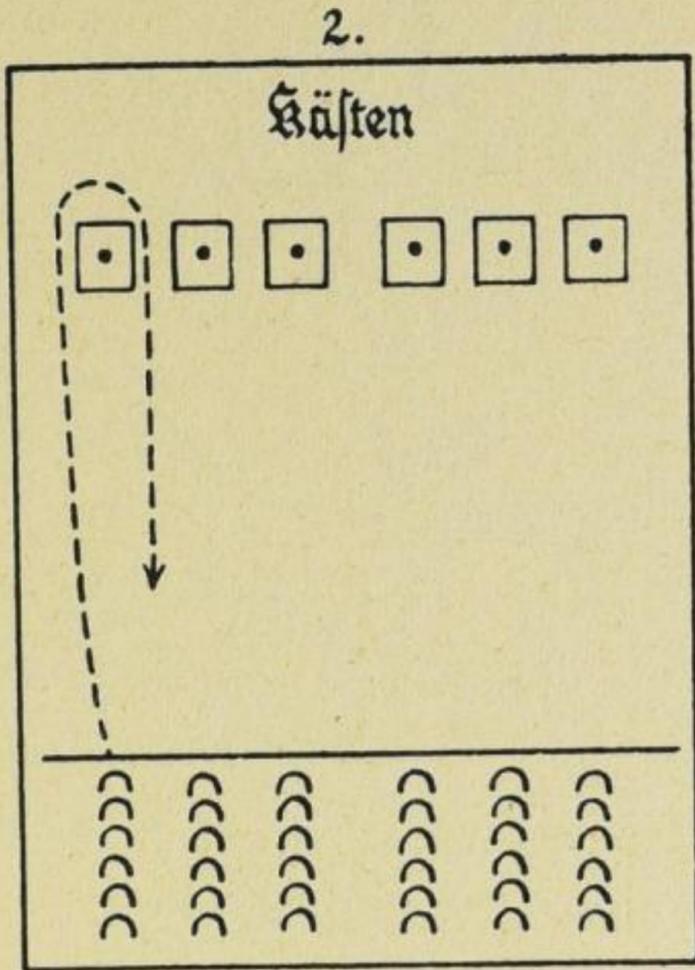
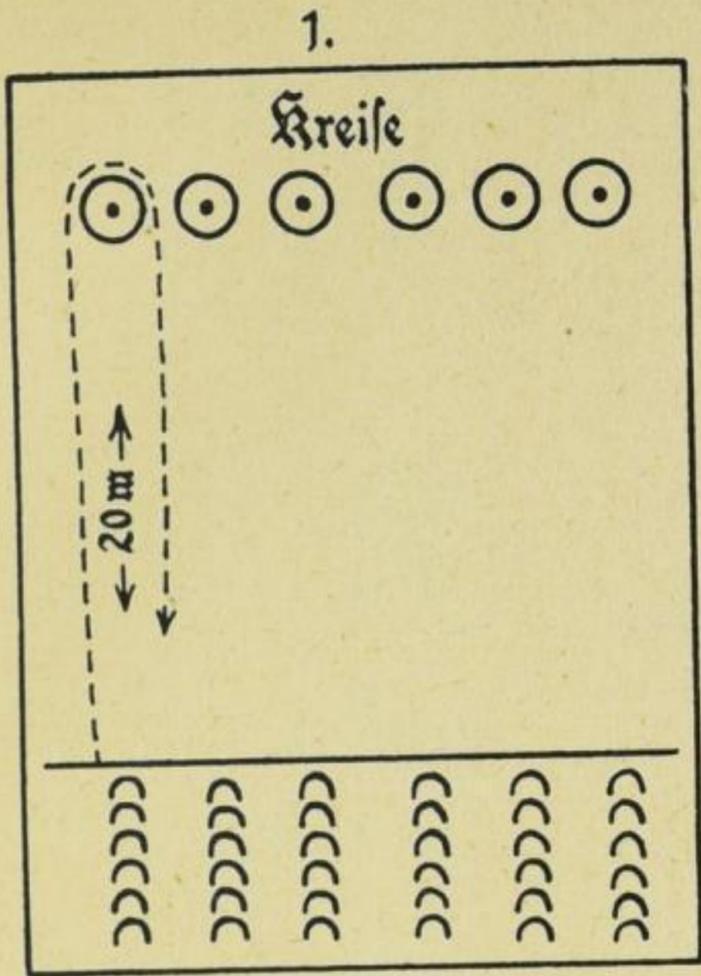
Ein Wagen fährt über die Brücke, sie schwankt auf und nieder (Leichter Wagen, Lastwagen).

Wer kann auf einem Bein hüpfen? (Links und rechts im Wechsel.)

3. Wettlauf mit Bällen. (Kastanien, Steinchen, Keulen.)

R=K

Aufstellung siehe Zeichnung 6. Ein oder mehrere Bälle werden ausgetragen und in Kreise (Kästen, Mützen, auch unter



Zeichnung 6. Wettlauf mit Bällen

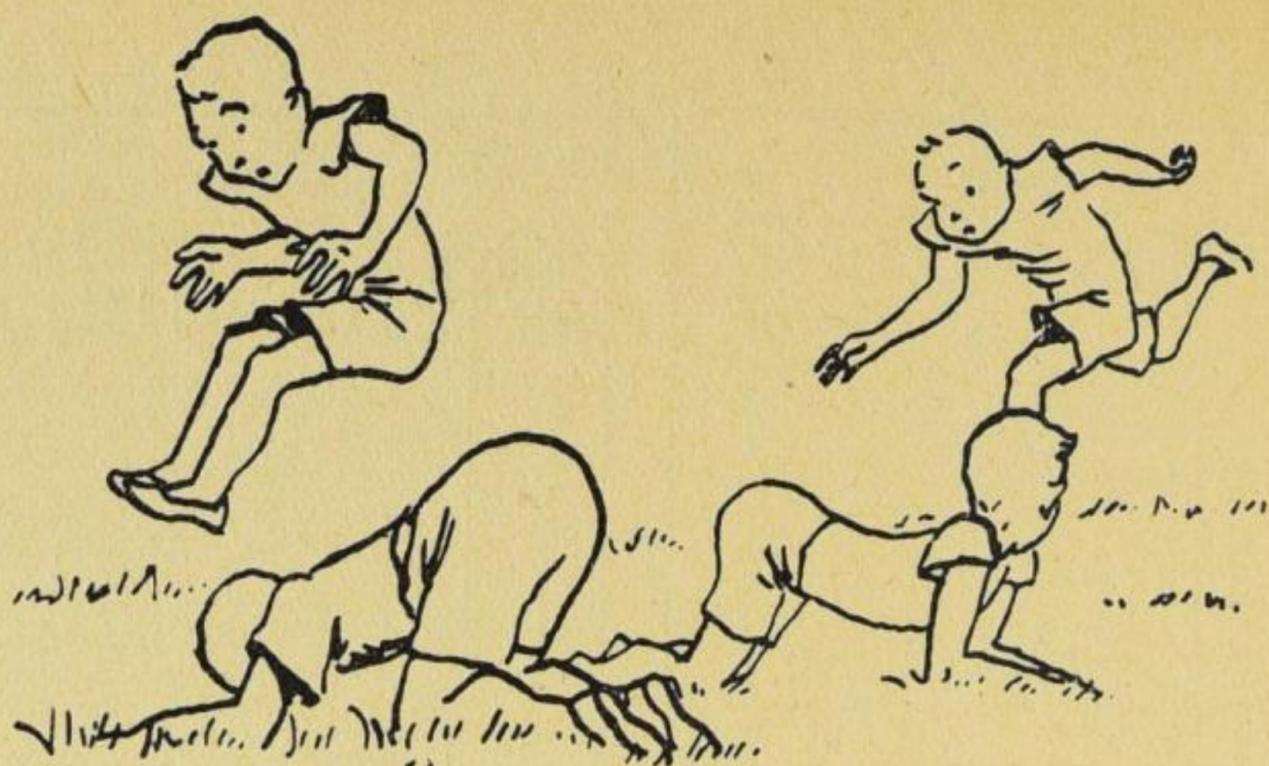


Bild 21. Springen über Baumstämme

Mützen) gelegt, eingeholt. Laufstrecke etwa 20 m. Einzelwettläufe — Mannschaftskampf.

Über Baumstämme und Steine springen. (Liegende und kauernde Schüler. Wechsel.) (Bild 21 und Zeichnung 7.)

4. Lauf weg!

5. Wer findet mit geschlossenen Augen seinen Platz?

Aufstellung an einer Längsseite; nach der gegenüberliegenden Mauer gehen und mit geschlossenen Augen seinen Platz wiederfinden. (Auch rückwärts gehend mit offenen und geschlossenen Augen.)

III.

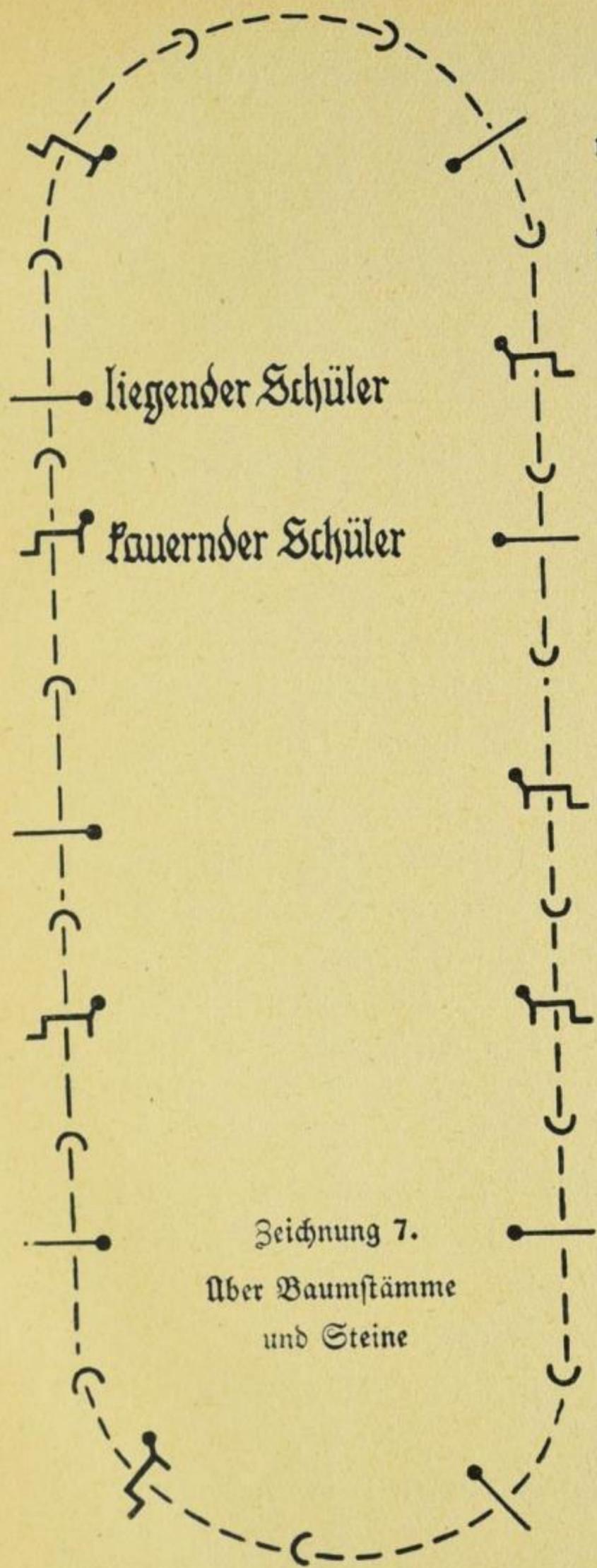
Im Freien

(Die Klasse hat einen Spaziergang durch die Anlagen gemacht.)

1. Kreuz und quer auf den Wegen durch die Anlagen gehen und laufen. (Freies Herumtollen, ohne jemand anzustoßen.)

2. Ganz hohe Bäume und ganz kleine Sträucher stehen in den Anlagen. (Darstellen!) B=K

Schaukelt wie die Bäume im Winde! (Die Äste [Arme] schaukeln mit.)



Zeichnung 7.
Über Baumstämme
und Steine

Helft den Parkarbeitern!
Die Kinder ahmen selbst
nach, was sie gesehen haben.
(Graben, hacken, Baum fäl-
len, sägen, sprengen u. a.)

Macht's wie der Mai-
käfer, der vom Baum ge-
fallen war! (In Rückenlage
mit Armen und Beinen
strampeln, dann auf allen
vieren herumkriechen.)

3. „Maikäfer auf mei-
ner Hand.“ (Herumflie-
gen und summen wie
Maikäfer und sich von
Zeit zu Zeit auf einen
grünen Strauch nieder-
lassen.)

Maikäfer auf meiner Hand,
flieg hinein ins weite Land!
Flieg hinein in den grünen Wald,
aber komm zu mir wieder bald!
Sag' mir dann, was du gesehn,
ob die Welt überall so schön!

Von J. Trojan.

Der Maikäfer krabbelt auf
einem langen Ast entlang.
(Striche oder Schwebestan-
gen-Kriechen oder Vierfüß-
lergang, auch auf schräge-
stellten Schwebekanten.)

Jetzt gehen wir auf den Rasenstangen. (Gehen über Schwebekanten mit und ohne Hilfe.)

Springt über die Rasenstangen! (Mit und ohne Aufsetzen eines Beines.)

Macht einen Wettlauf um den Teich! (Teich auf den Boden zeichnen!) R=R

4. „Alle meine Enten.“

Jetzt geht's zurück zur Schule. (Gehen zu zweien, dreien oder vieren.)

IV.

In der Turnhalle

„In unserer Straße brennt's!“

1. Die Feuerwehr kommt! R=R

Im Strom herumlaufen. Die Feuerwehr fährt schnell; Straßenkreuzung, klingeln; Verkehrsstockung, langsamer; halten, alles abspringen, durcheinanderlaufen.

Die Polizei sperrt die Straßen ab. Lange Kette bilden und im offenen Viereck vor den Leitern aufstellen.

2. Die Feuerwehr bei der Arbeit.

Alles, was die Kinder selbst erfinden, wird zuerst geübt. Leitern an das brennende Haus stellen. (Leitern schräg stellen.)

Auf- und absteigen in beliebiger Höhe. B=R

Ein Fenster einschlagen. (Mit einer Hand festhalten, mit der anderen schlagen.)

In ein Fenster steigen. (Durchschlüpfen zwischen den untersten Sprossen.)

Spritzen. (Mit einer Hand halten, mit der anderen nach allen Seiten spritzen.)

Ein Kind retten. (Aufsteigen, eine Hand loslassen und beim Absteigen nur mit einer Hand festhalten.)

Eine Hakenleiter muß nach oben, weil die Leiter nicht reicht. (Leiter senkrecht stellen, auf- und absteigen.)

An der Hakenleiter hinaufklettern und in ein Fenster steigen. (Aufsteigen — immer beliebige Höhe —, umsteigen auf die Rückseite.)

„Sprungtuch“ (Matten) holen!

Aus dem Fenster in das Sprungtuch springen. (Sprung von den unteren Sprossen auf die Matte.)

Die Feuerwehrmänner tragen einen Verunglückten fort. (Aufstellung zu dreien nebeneinander, 1 und 3 reichen sich die Hände, 2 setzt sich darauf und umfaßt den Hals von 1 und 3 — Wechsel.)

3. „Der Zauberer.“

Lauft zur gegenüberliegenden Wand, wer zuerst wieder bei mir ist, wird Zauberer. Los!

Der Zauberer greift; wer geschlagen wird, ist „verzaubert“ und muß sich sofort hinsetzen oder darf sich nicht mehr rühren. Der Lehrer zählt laut bis 10, dann ist Pause; die „Verzauberten“ werden gezählt. Dann wird ein neuer Zauberer bestimmt, und das Spiel beginnt von neuem. Wer „verzaubert“ am meisten?

4. Jetzt bin ich der Zauberer.

Alles auf den Rücken legen! Legt eure Hände auf den Bauch und zählt bei geschlossenem Munde, wie oft ihr ausatmen müßt!

3. Schuljahr

1. Übungsbedürfnis

Das Längen- und etwas mehr noch das Breitenwachstum treten wieder hervor. Die Lunge faßt (Dr. Hoesch-Ernst) bei 7jährigen Kindern von 110,5 cm Körperlänge = 862 ccm Luft, bei 8—9jährigen Knaben von 126,2 cm Größe (123,7 bei Mädchen) = 1200 ccm (1098). Dem Wachstum entsprechend verlangsamt sich die Schnelligkeit des Atmens: Der 6jährige atmet etwa 22 mal in der Minute, der Erwachsene etwa 15 mal. Die Zahl der Pulschläge geht gleichfalls mit der Fassungskraft des Herzens zurück. Sie beträgt beim 6—7jährigen nach Baur = 128 — 72 in der Minute, beim 10 — 11jährigen 108 — 86. Den Kindern ist große körperliche Beweglichkeit und Geschmeidigkeit eigen. Allmählich gewinnen sie auch die Herrschaft über die Glieder.

Kennzeichnend ist das Erwachen des Kampftriebes. Der Gegensatz von Gruppe zu Gruppe tritt auf. Die Beobachtung wechselt vom bloßen Gegenstand mehr auf Tätigkeit und Handlung hinüber. Das Gedächtnis für Bewegungsvorstellungen entwickelt sich allmählich, bei den Knaben früher als bei den Mädchen. Gefühle finden lebhaften Ausdruck. Lob und Tadel werden mehr und mehr empfunden.

Zu den natürlichen Übungen der vorigen Klassen treten solche, durch die der Lehrer besonders die aufrechte Haltung verbessert. Kleine Leistungsaufgaben, viele kleine Kampfübungen und Spiele der Abteilungen gegeneinander beleben den Unterricht.

2. Turnstoff

Belebende Übungen

Gehen mit Gesang. Hüpfen wie Hasen und Frösche. — Frösche fangen: Im Teich (Kreis) sind Frösche. Zwei Jungen, die am Ufer stehen, fangen durch Schlag die Frösche, die herauskommen wollen. Die Gefangenen werden Fänger. —

Fische fangen: Mehrere Schüler bilden durch Händefassen ein Netz. Wer gefangen ist, verlängert das Netz.

Jagd: Ein Schüler ist Jäger, die andern sind Hasen. Der durch Handschlag gefangene Hase wird Hund und fängt mit; jedoch nur der Jäger darf schlagen. Eine Höhle ist Freistätte. — Ein Hohlball wird dahin geworfen, wo niemand steht. Wer ihn zuerst ergreift, ruft „Halt!“ Dann stehen alle still, und der Ball wird wieder geworfen. —

Schnappball: Je 2—4 Schüler bilden eine Gruppe. Sie spielen sich einen Hohlball zu. Die Spieler der anderen Gruppen versuchen, den Ball wegzuschnappen. Wer ihn hat, wirft ihn den Spielern seiner Gruppe zu. —

Hand-über-Handschwimmen. — Aufstellen an den verschiedenen Geräten.

Wassersnot: Auf die Geräte flüchten. — Antreten in Stirnreihen. — Schnelles Einnehmen der Übungsaufstellung.

Körperschule

Grätschsit (Steinsetzer). (Bild 22.)

Knieliegestütz (Pferdchen).

Kniestand. — Hocksit (Hucke).

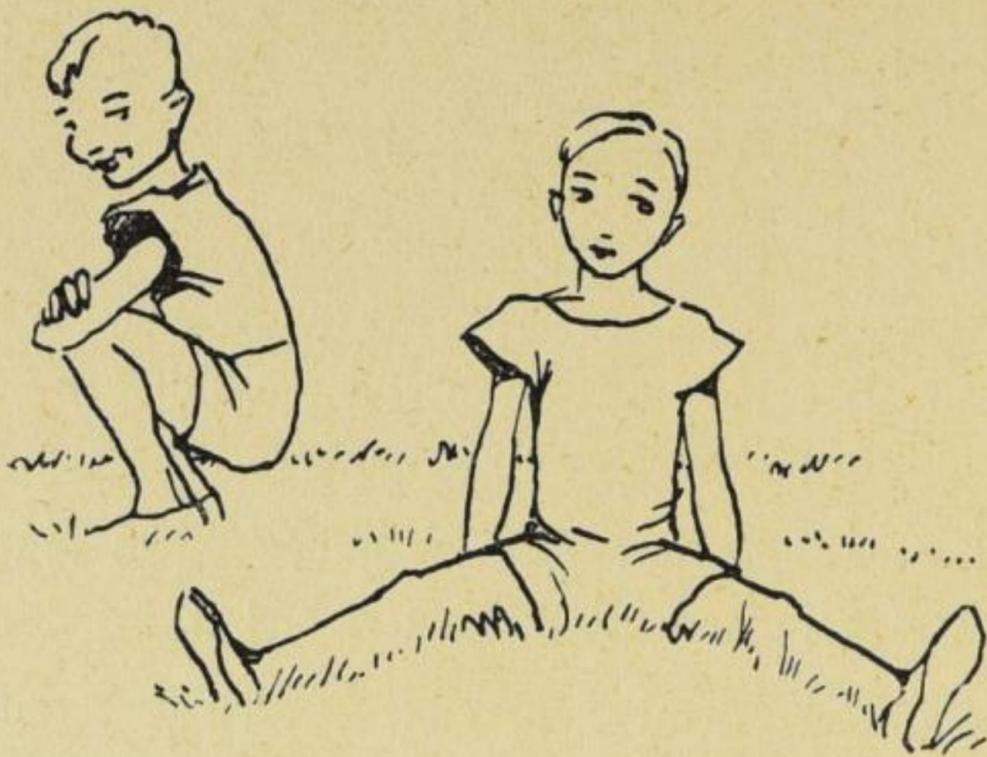


Bild 22. Hocksiß und Grätschsiß

Im Schneidersiße: Mit der Nase den Erdboden berühren. — Mit den Fäusten um sich schlagen, nach allen Seiten stoßen.

In der Rückenlage: **Hohes Beinspreizen.** — Mit den Füßen hinter dem Kopf auf den Boden tippen.

Im Grätschsiße: Mit den Fäusten zwischen den Füßen auf den Boden schlagen; weit ausholen. — **Abwechselnd mit einer Hand nach dem entgegengesetzten Fuß fassen.** — Zu Paaren, Rücken an Rücken, aufstehen, setzen mit und ohne Händefassen. —

Im Kniestand: Bei hochgehaltenen Armen Kumpf vorbeugen und Arme rückwärts schwingen.

Im Knielieggestütz: Abwechselnd rechts und links zur Decke zeigen. — Alle Bewegungen ausführen, die möglich sind. — **Der Maulwurf.** (Bild 23.)

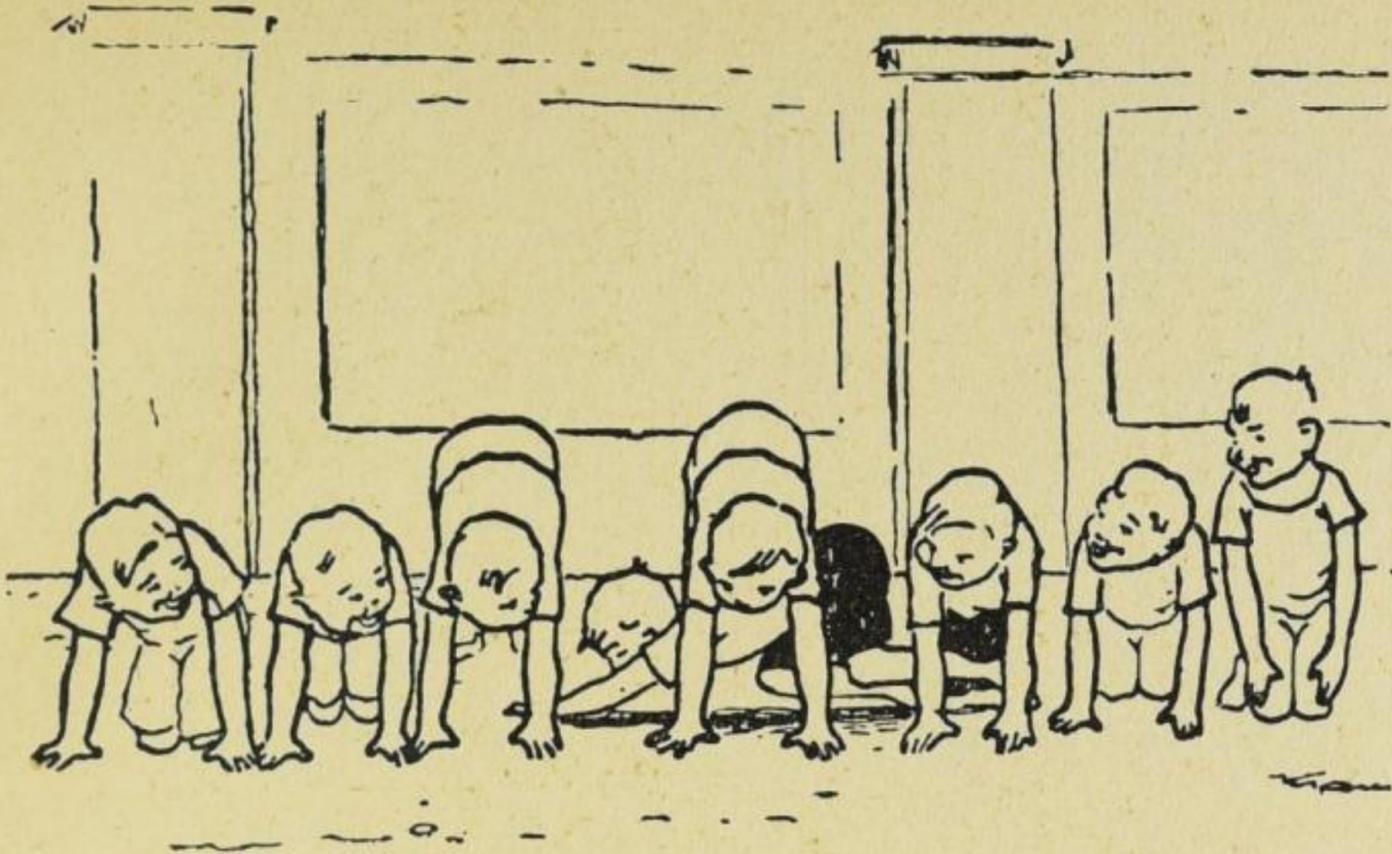


Bild 23. Der Maulwurf

Im Hockstüz: Wechsel mit Grätschstüz. — Wechsel mit Zehenstand und Armhochstoßen.

Im Hocksz: Unter die Füße fassen und dann Knie strecken; einseitig und beidseitig.

Im Stand: Fortgesetztes Armschwingen aus der Rückhalte in die Hochhalte, dabei Fußwippen. — Dasselbe, jedoch beim Rückschwung Kumpf vorbeugen. — Mit beiden Armen vor dem Körper eine liegende 8 schlagen. — Abwehrstoßen: Rechter Arm stößt nach links und umgekehrt. — Mit den Armen **Mühlkreisen**, Trichterkreisen, vorwärts und rückwärts. — Schuhabmessen. (Beide Hände nehmen Maß und tragen es hoch über den Kopf auf die andere Seite.) — Über die gefalteten Hände steigen. — Auf einem Bein stehen und mit dem anderen eine 0 oder 8 schreiben. — Hüpfen in Schlußstellung, vor-, rück- und seitwärts. — **Hüpfen und bei jedem vierten Hupf die Erde berühren**, oder die Knie hochreißen, oder eine halbe Drehung ausführen. —

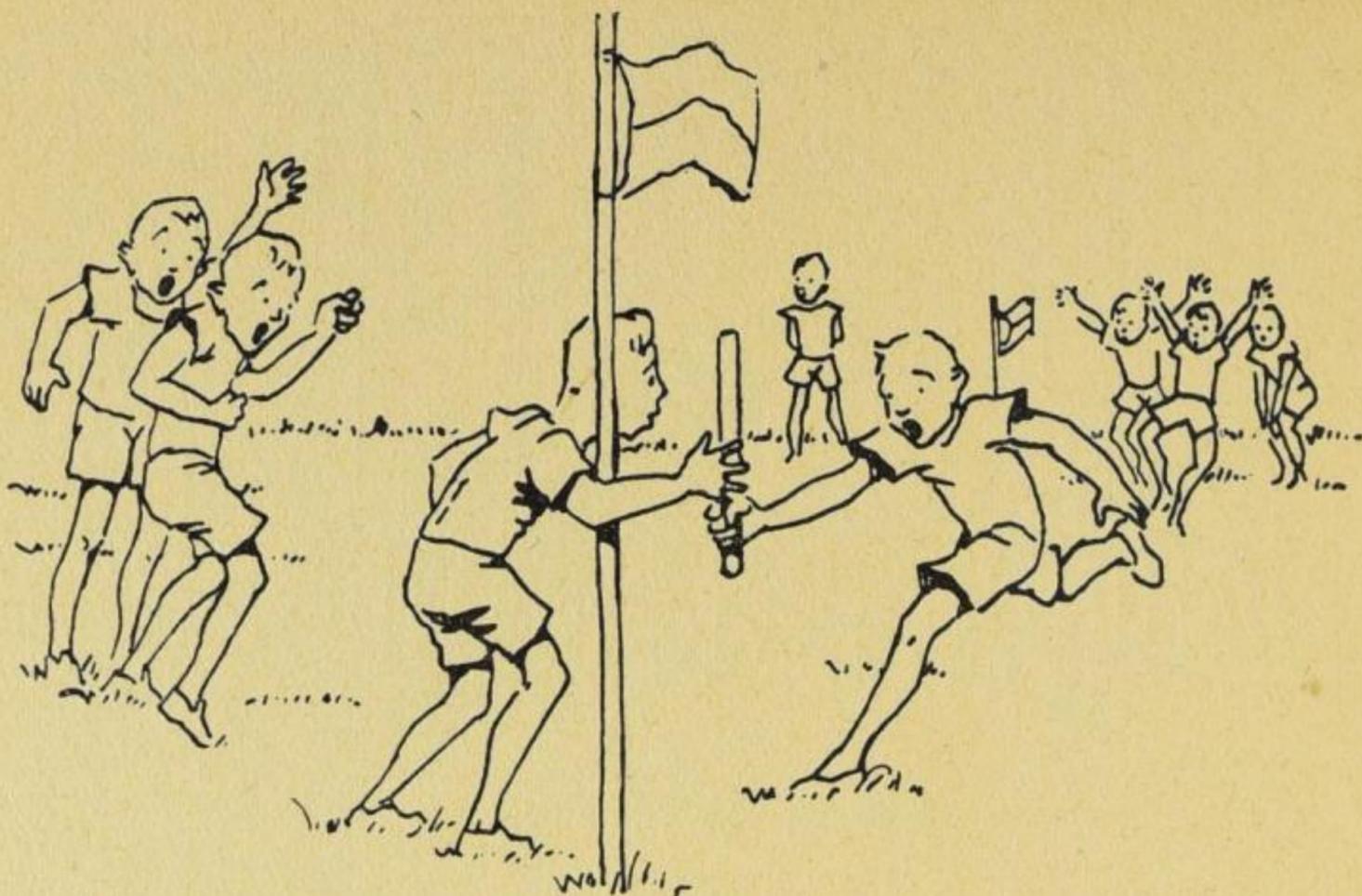


Bild 24. Pendelstaffel

Leistungsturnen

Gehen und Laufen:

Schnellgehen. — Zehengang mit großen Schritten. — Wanderungen über Pferde und Böcke. — Gehen über Schwebestangen. —

Dreiballlauf. — Ballstaffel. — **Pendelstaffel.** (Bild 24.) — Wettlauf bis zu 50 Meter, Mädchen 30 Meter, aus Stand, Sitz und Liegen, auch mit Umkehren.

Dauerlauf bis 4 Minuten. Die Übungsläufe werden unterbrochen durch Fallen zum Sitz oder Liegen, durch Sprünge, Drehungen, Überholen, Bocksprünge.

Streckenlauf (Geländelauf) bis 500 Meter.

Springen:

Herabspringen vom kopfhohen Bock oder Pferd auf weichen, festeren oder schrägen Boden (etwas schräggestellte Kästen).

Lauffsprung über liegende und hockende Schüler. — Springen von Stein zu Stein (feststehende Kästen). Weitsprung über mehrere Schüler. — **Weithochsprung über das Seil in die Grube.** — Weitsprung vom Brett in die Grube mit Feststellen der Leistung. — Weitsprung über den Graben, also von abfallender Absprungstelle und zu ansteigender Niedersprungstelle (am besten im Gelände üben).

Springen auf Kästen.

Hochsprung über die Schnur. — Sprünge über feste Gegenstände.

Werfen, Fangen, Stoßen:

Kleine Bälle mit Schockwurf zuwerfen und fangen, Wurfweite steigern. — Zuwerfen mit **Schwung- oder Kernwurf.** (Zunächst in leichtem Bogen, Wurf aus lockerem Handgelenk. Bei Nichtfangen trifft den Werfer die Schuld.) Zielwerfen nach dem großen rollenden Ball oder nach laufenden Schülern. — Schneeballweit- und -zielwerfen (Schneemann).

Hohlballer zuwerfen und fangen. — Torwerfen. Stoßen wie 2. Schuljahr.

Heben, Tragen, Ziehen, Schieben:

Auf dem Pferdchen (Knieliegestütz) über die Matte, durch die Grube reiten. — Drei Schüler tragen den vierten: zwei fassen je ein Bein unter dem Kniegelenk, der dritte faßt unter den Armen durch. — Siehe 2. Schuljahr.

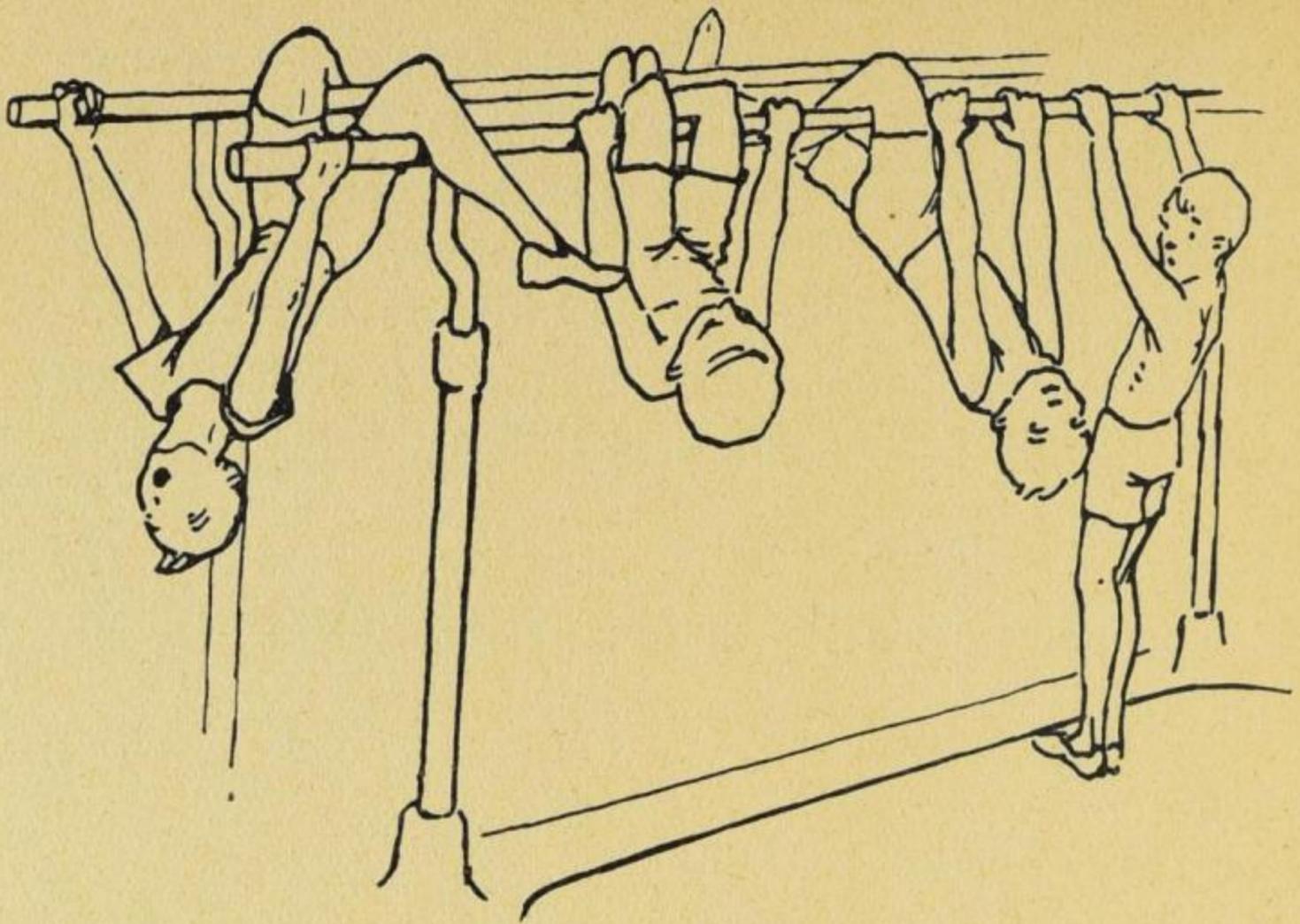


Bild 25. Verschiedener Knieliegehang

Setzen, Fallen, Wälzen, Kriechen:

An senkrechten und schrägen Leitern von vor- und rückwärts in Brusthöhe hindurch, auch mit anschließendem Purzelbaum. — Kriechen über Barren aus Querstand, auch bei verschiedenen Holmstellungen. — Wälzen über Kästen. — Fallen auch zur Seitenlage.

Klettern, Stützen, Steigen:

An senkrechten und schrägen Leitern: **auf-, ab-, umsteigen in selbstgewählter Höhe.** — An schrägen Leitern mehrere Sprossen hinaufsteigen und nach der Seite abspringen (Matten), auf etwa der 5. Sprosse umsteigen

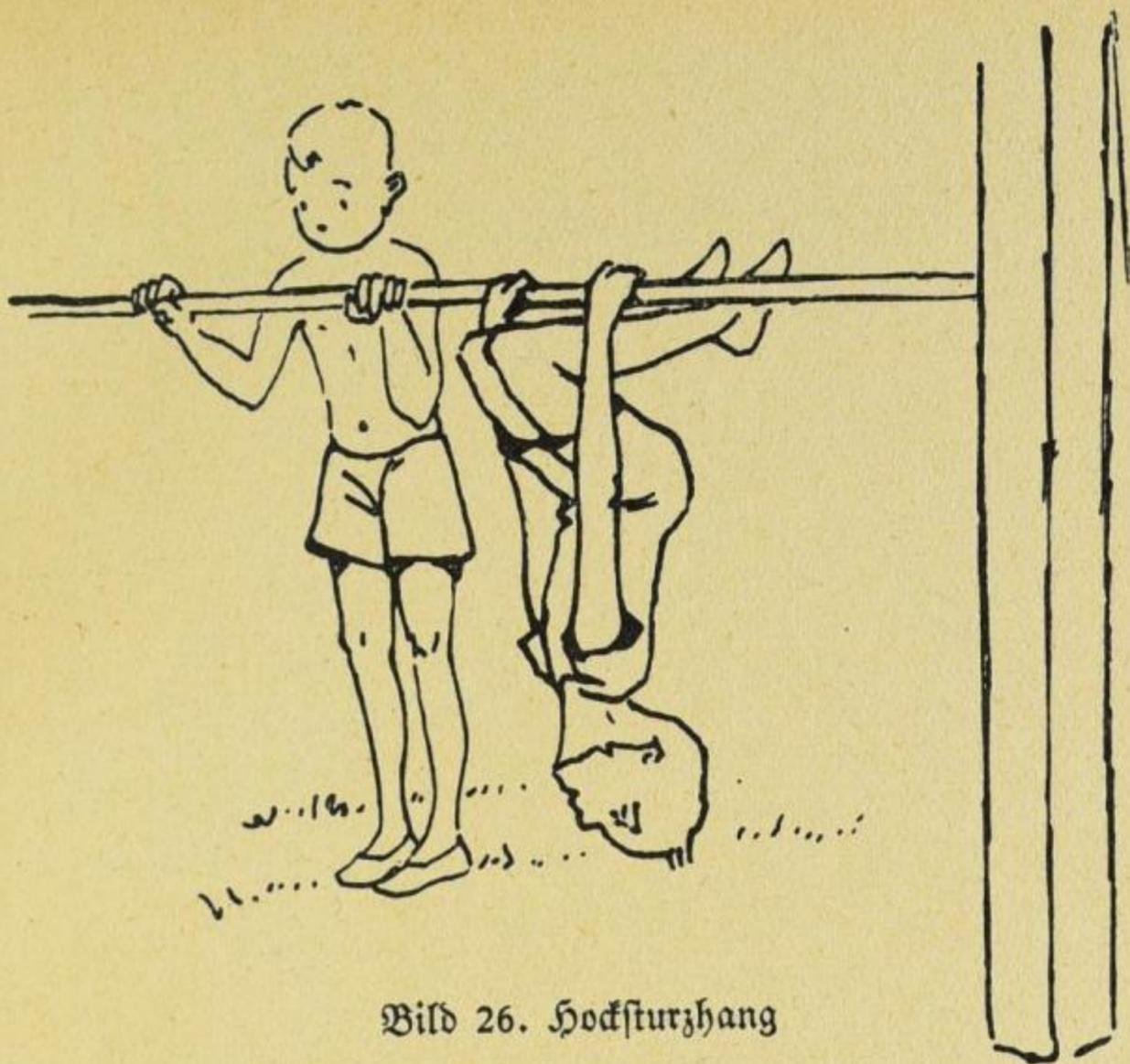


Bild 26. Hochsturzhang

und aus dem Hang abfallen lassen (Matten). — Schubkarre fahren.

Hangeln, Klimmen, Hängen, Schwingen:

Leitern schräg: Aus dem Kniestand unter der Leiter aufhangeln zum Stand. — Aus Hang abfallen (siehe Steigen). — Barren: Mehrmaliger **Wechsel zwischen Stand und Knieliegehang** an einem und an beiden Knien, an einem und an beiden Holmen (Bild 25). — Aus dem Knieliegehang an beiden Knien zum Sitz auf dem Barren. Reckbrusthoch: Durchschlüpfen mit Fassen der Reckstange, mehrmals hin und zurück. — Mehrmals anrücken zum **Hochsturzhang**. (Bild 26). — Reck reichhoch: **Mehr**

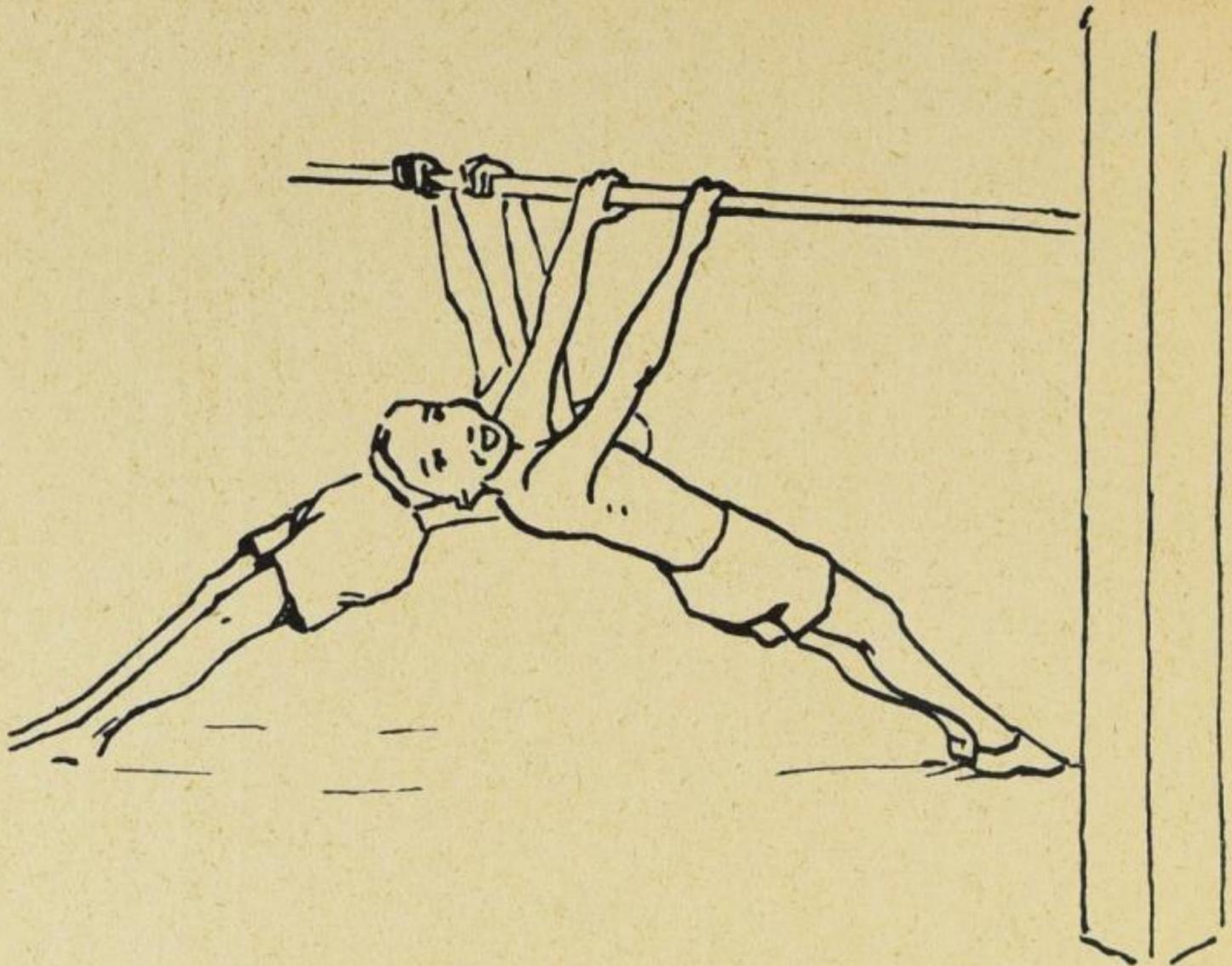


Bild 27. Hangstand

anspringen und über die Reckstange sehen. —
 Hangstand an den Geräten nur im Wechsel mit Stand u. a.
 (Bild 27). — Knieliegehang aus Querstand.

Schweben:

Gehen über schmalere Brücken (hochgelegte Schwebestangen).

Bewegungskünste:

Purzelbaum in den Schneidersitz und sofort aufstehen. —
 Purzelbaum vom niederen Kasten aus Knien und Stand. —
 Reifenspringen. — Seilspringen.

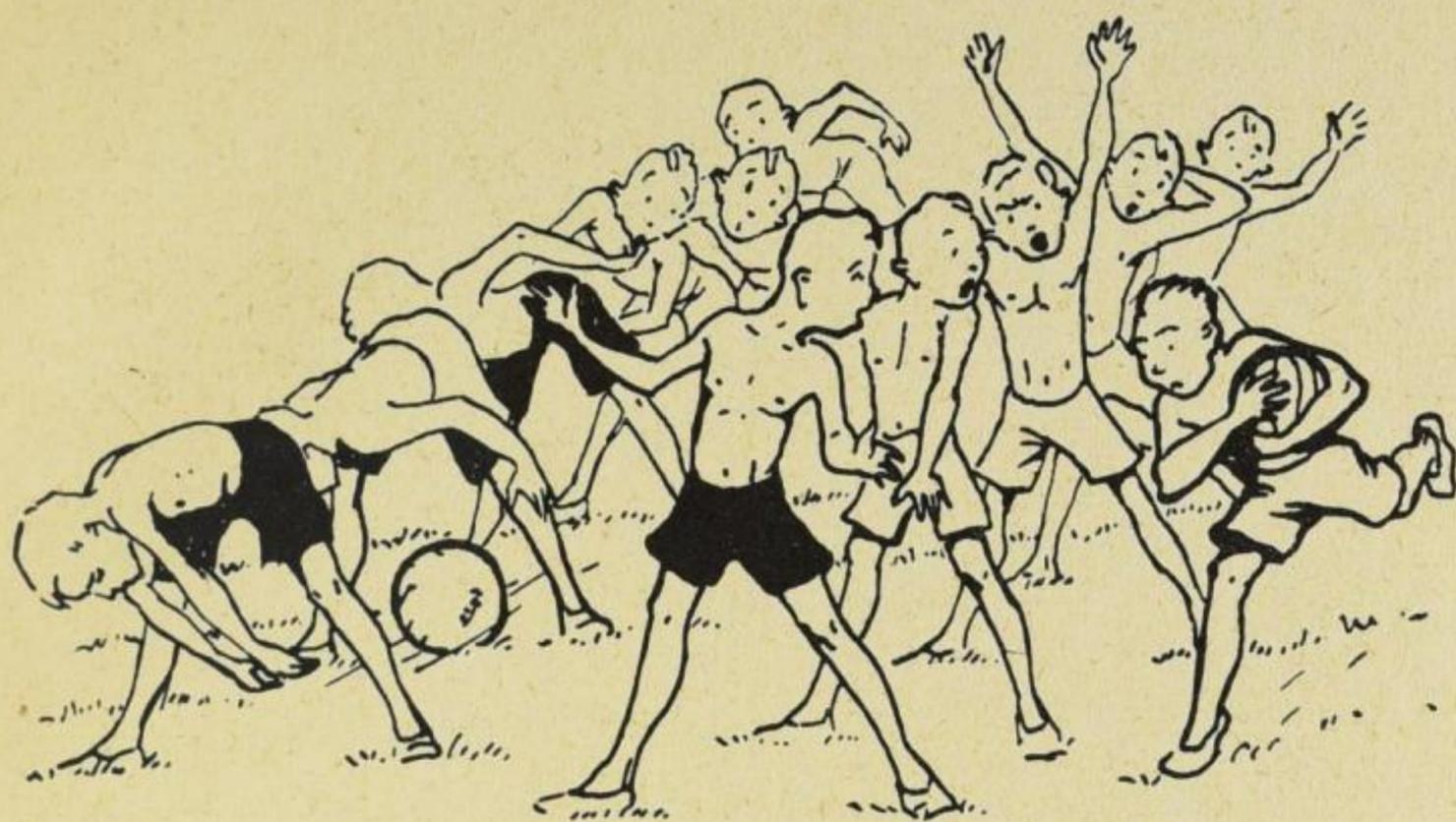


Bild 28. Tunnelball

Spiele

Laufspiele: Fuchs aus dem Loch. — Urbär. —

Schlagfertigkeitsspiele: Komm mit. — Lauf weg. — Sternlauf, auch aus Sitz und Liegen, mit Hüpfen, Hinken u. a.

Ballspiele: Foppball. — Neckball. — Tigerball. — Wanderball im Kreise, in der Gasse. — **Wettwanderball** in verschiedenen Formen, z. B. mit Lauf, Weitergeben über den Kopf, durch die Beine (Tunnelball) (Bild 28). — **Völkerball**.

Wandern

Tageswanderungen von 10 bis 12 km, Rast nach je 3 bis 4 km. Gelegenheiten, die sich den natürlichen Bewegungen zur Betätigung bieten, sind auszunutzen (Hügel, Gräben, Stege, Sandgruben u. a.), selbstverständlich unter sorglicher Schonung von Natur und Eigentum.

Winterübungen

Schneeballschlacht. — Schlittern. — Rodeln auf einer gefahrlosen, beaufsichtigten Bahn. — Eislauf.

Schwimmen

Es erstreckt sich auf das Ausnützen von Planschgelegenheiten.

Beruhigende Übungen

Mit geschlossenen Augen unter Geräten hindurchgehen und kriechen. — Mit geschlossenen Augen über die Bank gehen. Rückwärts über die Bank gehen.

3. Stundenbilder

I.

Im Freien

1. Im Strom.

Auf Pfiff stehenbleiben und jeder ein beliebiges Kunststückchen machen. (In den Schneidersitz fallen, auf einem Bein stehen, auf den Händen sitzen und die Füße von der Erde heben, auf einem Bein und einer Hand stehen, sich an einen Baum oder ein Gerät hängen u. a.)

Auf Pfiff geöffnete Aufstellung.

2. Hüpfst wie ich zähle und macht auf 4 immer eine Vierteldrehung links (rechts) herum!

Im Grätschsiß fortgesetzt mit den Händen auf die Fußspitzen schlagen.

Wer kann im Kniesiße abwechselnd mit der rechten Hand auf die linke Fußsohle und mit der linken Hand auf die rechte Fußsohle schlagen?

Im Kniesiße Hochschwingen der Arme; kräftiges Rumpfsenken, Rumpfwippen und mit den Händen auf den Boden schlagen, schwunghaft aufrichten in die Ausgangshaltung. (Mehrals.)

Im Stehen fortgesetzt Armschwingen aus Rückhalte zur Hochhalte mit Fußwippen. (Bei Beginn und Beendigung jedes Armschwunges Zehenstand, beim Schwingen durch die Tiefhalte Sohlenstand.)

Wer kann stehend seine Schuhe abmessen?

In Schrittstellung mit seithochgeschwungenen Armen. (Handflächen nach außen.) Fortgesetztes Kniewippen und Rumpfbeugen vorwärts mit Armpendeln seitwärts, abwärts, Arme sind vor dem Körper gekreuzt. (Lockere Bewegungen.) B=R

Geht hintereinander um den Platz herum, niemand darf seinen Vordermann einholen!

Geht so, wie ihr sonst auf der Straße geht! Wenn ihr die Arme kräftig schwingen laßt, geht es noch besser. (Natürlicher Gang.)

Geht ganz leise! (Zehengang.)

Geht durch hohes, nasses Gras! (Steigegang.)

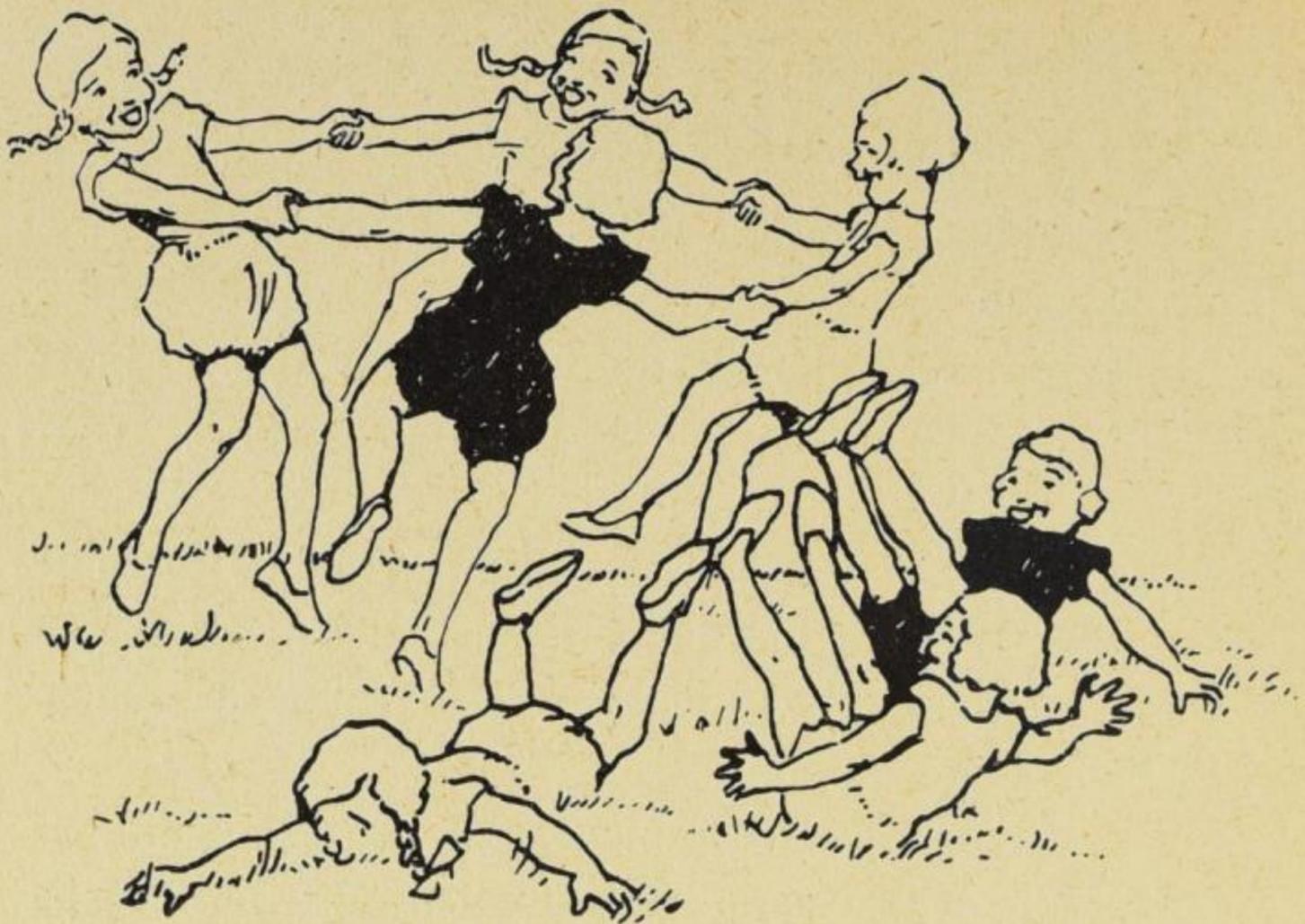


Bild 29. Tanz der kleinen Mädchen

3. Hüpfst abwechselnd zweimal auf einem Bein und zieht dabei das andere Knie hoch!

Hopser. Zuerst nach Zählen „1 — und 2 und“ dann nach Klatschen — auf 1 Klatschen — abwechselnd schneller und langsamer. K-K

Lauft! Auf Pfiff wird das gemacht, was ich ansage. (Sich schnell niederducken, hinsetzen, sich einmal herumdrehen, wie ein Kreisel machen, einen weiten Sprung machen u. a.)

Hochsprung über Stäbe. (Nur je ein Kind hält den Stab, da sonst Gefahr. Die Höhe wird allmählich gesteigert. In vielen kleinen Abteilungen springen lassen.)

An den Barren und niedrigen Reckstangen, falls solche Geräte auf dem Hofe vorhanden: Fortgesetzt Wechsel zwischen Knieliegehang und Stand.

(An jedem Gerät 2 Schüler zugleich.)

4. Die kleinen Mädchen tanzen und singen. (Bild 29.)

Singweise: A. Graupmann



1. Ich und du und du und du, zwei-mal zwei ist vie-re,
2. Rechts her-um und links her-um, Köp' und Böp-fe flie-gen,
3. Nur sel-patsch wir lie-gen da, par-schel-purz im Gra-se



1. tra-gen Krän-ze auf dem Kopf Krän-ze von Pa-pie-re.
2. wenn wir al-le schwind-lig sind, fall'n wir um und lie-gen.
3. wer die läng-ste Ma-se hat, der fällt auf die Ma-se.

(D. J. Bierbaum)

Aufstellung in mehreren Kreisen
Die Kinder stellen das dar, was sie singen.

II.

Im Freien

1. Fische fangen.

Mehrere Schüler bilden durch Händefassen ein „Netz“ (Kette); wer gefangen wird, verlängert das Netz. Die im Netz eingefangenen „Fische“ versuchen unter den Händen durchzuschlüpfen.

Auf Pfiff Aufstellung in 4 Flankenreihen.

2. Wettlauf zu vieren.

R=R

Laufstrecke etwa 40—50 m (Mädchen etwa 30 m) — Ablauf aus Stand, Sitz oder Liegen. Lauft zu zweien um den Platz herum! Die Paare zu zweien abzählen. Auf Pfiff Platz wechseln. (Wer außen lief geht nach innen und umgekehrt.)

Die zweiten Paare überholen die ersten, dann umgekehrt. Die ersten Paare bauen hohe Brücken (Gegenüberstellung mit Händeauflegen auf des Partners Schultern, — tiefe Brücken im Kniestand), die zweiten Paare laufen durch. — Wechsel.

Die ersten Paare legen sich auf den Boden — (die Partner liegen in Bauchlage nebeneinander) die zweiten springen hinüber. — Eine Runde, dann Wechsel. Auf Pfiff geöffnete Aufstellung.

3. In den Schneidersitz fallen! B=K

Wer kann mit der Nase den Erdboden berühren?

Wer kann in Rückenlage seine Füße über den Kopf heben und dabei mit den Fußspitzen den Erdboden berühren? Wie können wir jetzt aufstehen? (Die Kinder finden selbst alle möglichen Arten, z. B. unmittelbar aus der Rückenlage mit Anziehen der Beine, mit Überrollen, durch Übergang zur Bauchlage.)

Wer kann über seine gefalteten Hände steigen? (Auch zurück.)

Durch die gegrätschten Beine sehen, dann aufrichten und abwechselnd links und rechts umsehen und mit dem Finger hinzeigen.

Hüpft wie ich zähle und berührt auf 4 jedesmal mit den Fingerspitzen den Erdboden!

4. Wer den Ball am weitesten wirft.

(Aufstellung in zwei gegenüberstehenden Reihen. Jeder Schüler einer Reihe erhält einen Schlagball.)

Purzelbaum über einen liegenden Schüler. (Springgrube.)
Hochsprung über die Schnur.

5. Neckball.

Mehrere Kreise — in jedem Kreise ein größerer Ball — ein Schüler im Kreis soll den Ball greifen — der Ball darf in beliebiger Richtung aber nur zum Nachbar geworfen werden — derjenige muß greifen, bei dem der Ball berührt wird. Recht viel necken!

III.

In der Turnhalle

1. Einigemal zwanglos um die Halle laufen.

Balljagd: Ein Hohlball wird hingeworfen. Wer ihn zuerst aufnimmt, ruft „Halt!“ Alle bleiben stehen. Der Besitzer des Balles wirft ihn jetzt möglichst weit an eine freie Stelle. — Wurfrichtung täuschen.

2. Sammeln in 4 Reihen. (Rechts (links) um. Umzug zu Paaren.)

Schnellgehen! Kein Gleichschritt. Gewöhnlicher Gang. Tritt aufnehmen. Zehengang. Arme hochheben. (Als wenn wir nach Ästen greifen. Hochgehen.) Gewöhnlicher Gang. Gehen in gebückter Haltung. (Als wenn wir uns hinter einem Zaun verstecken. Tiefgehen.) B=K

Auf Pfiff Wechsel zwischen Hoch- und Tiefgehen. Gewöhnlicher Gang. Laufen. Auf Pfiff über Steine (kauernde Schüler) und Gräben (gegrätschte Beine sitzender Schüler) springen. Auf Pfiff zur geöffneten Aufstellung laufen.

3. Helft dem Straßenarbeiter beim Asphaltaufräumen! (Der Hammer beschreibt einen Kreis.) K=K

Ladet Steine auf einen Wagen! Der Wagen steht vor uns, neben uns.

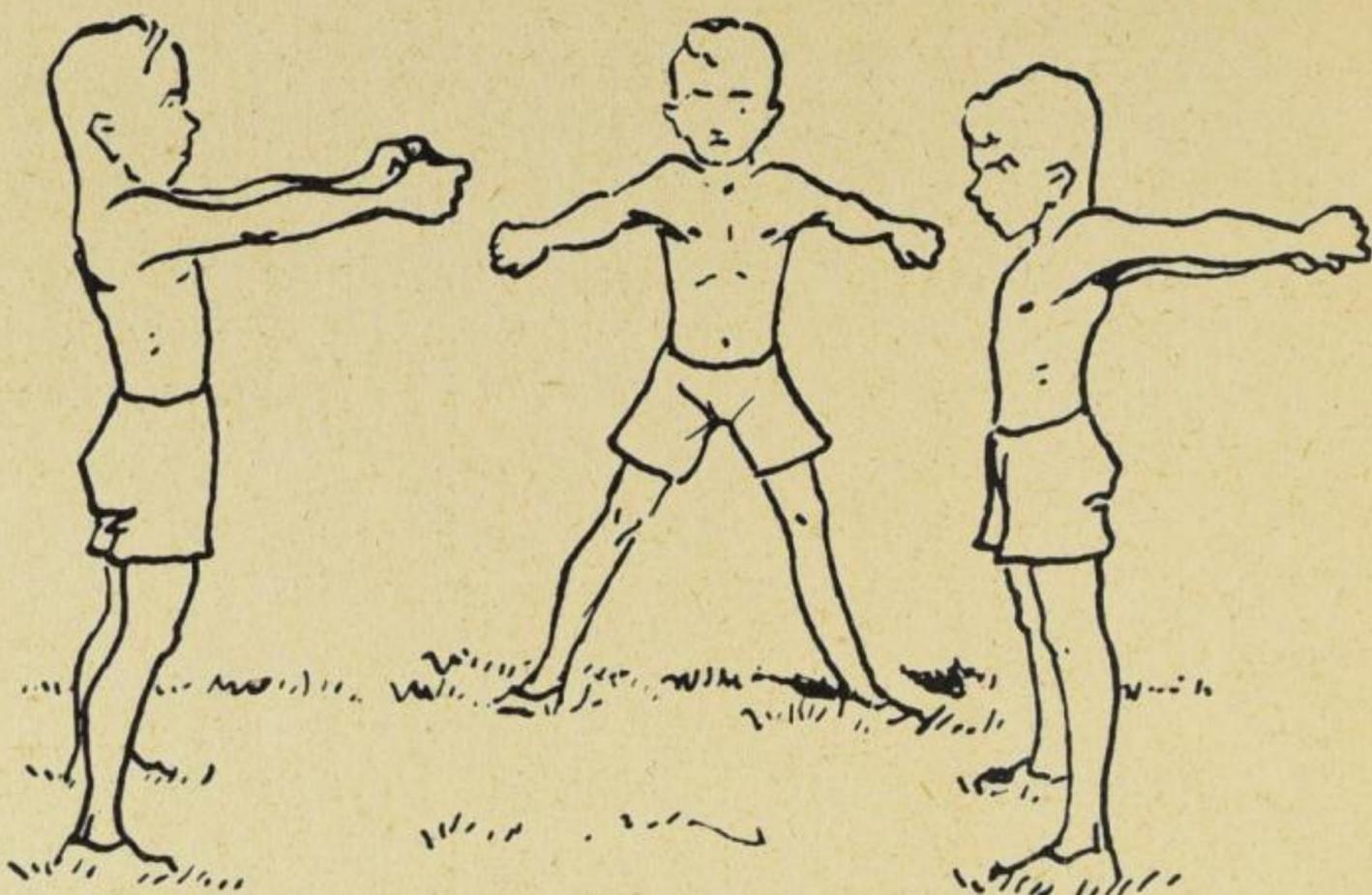


Bild 30. Schulterprobe

Recht euch tüchtig! Schulterprobe. (Vormachen!) (Bild 30.)
 Fallt in den Schneidersitz und schlagt mit den Fäusten
 um euch!

Hüpfen! Dabei vor und zurück, rechts und links seitwärts
 hüpfen.

4. 4 Barren aufstellen. (Aufstellung siehe Zeichnung 8.)
 Untendurchlaufen, kriechen.

Hindurchlaufen, auch =kriechen ohne das Bodenbrett zu
 berühren.

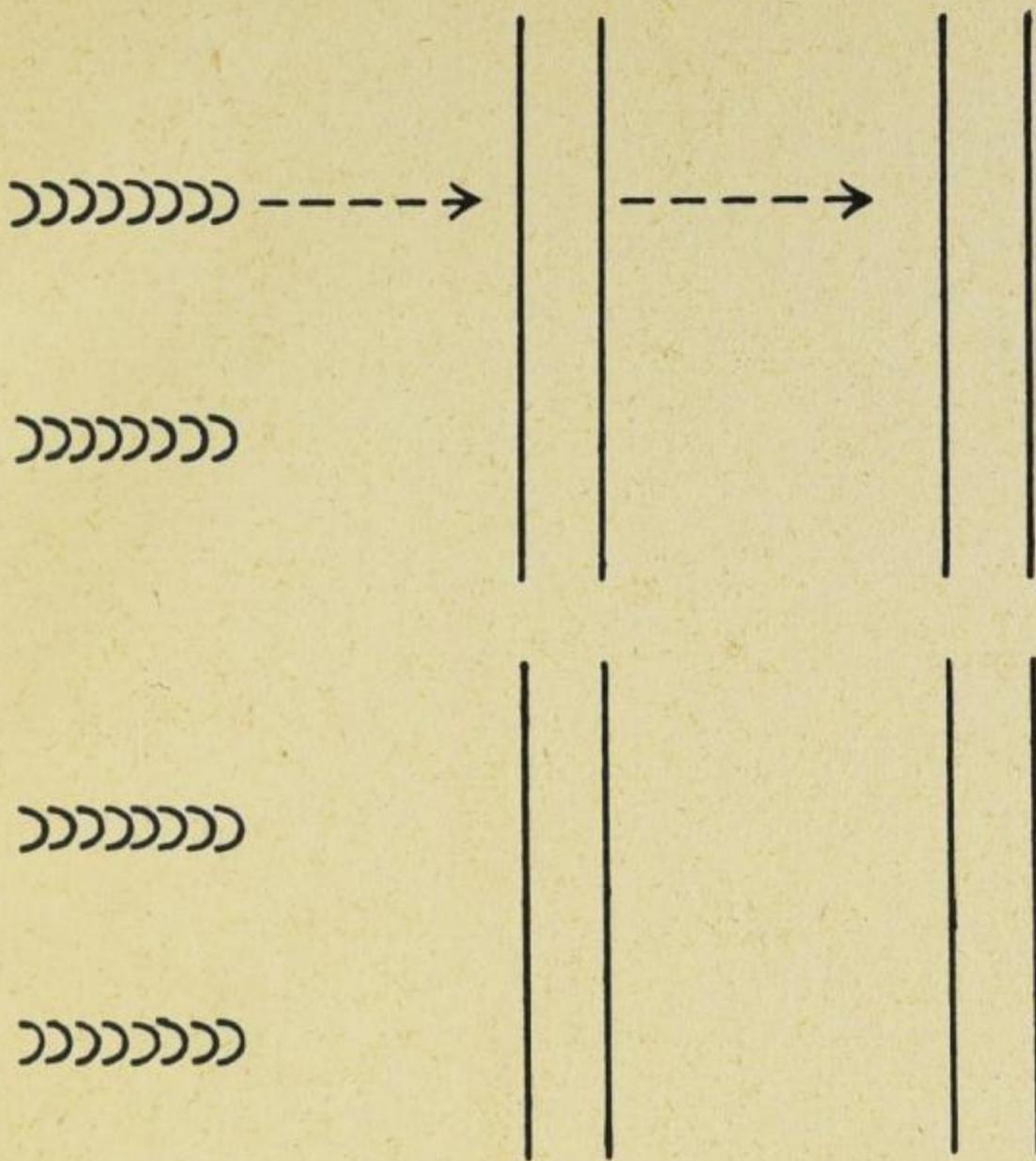
Hindurchschwingen, Griff am vorderen Holm.

Dasselbe, Griff am entfernteren Holm.

Die Barren überklettern. (Bild 31.)

Jeden Holm einzeln überklettern.

Mit Griff am ersten Holm über den zweiten hinweg=
 schlüpfen.



Zeichnung 8. Am Barren

4 Schwebekanten über die Barren legen und über diese Brücken kriechen, gehen — mit und ohne Hilfe.

5. Balljagd im Kreise.

(Mehrere Kreise; in jedem Kreise zwei größere Bälle; zu zweien abzählen; Partei A spielt gegen B; die Bälle wandern in derselben Richtung herum; A wirft zu A, B zu B; Anfang an je einem Ende des Kreisdurchmessers; gewonnen hat die Partei, deren Ball den anderen überholt.)

6. Mit verbundenen Augen auf ein Pferd zugehen und unten durchschlüpfen.

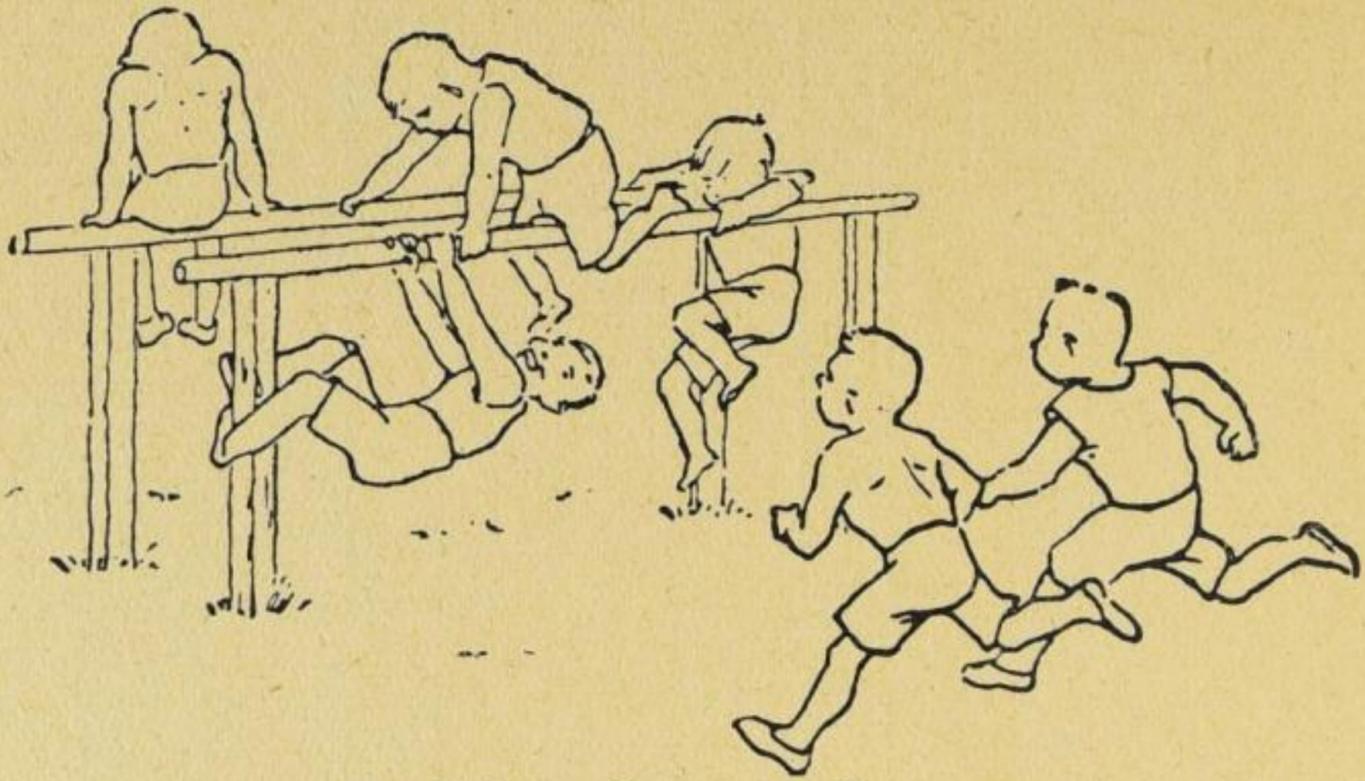


Bild 31. Barren überklettern

IV.

In der Halle oder im Freien

„Großstadtverkehr“

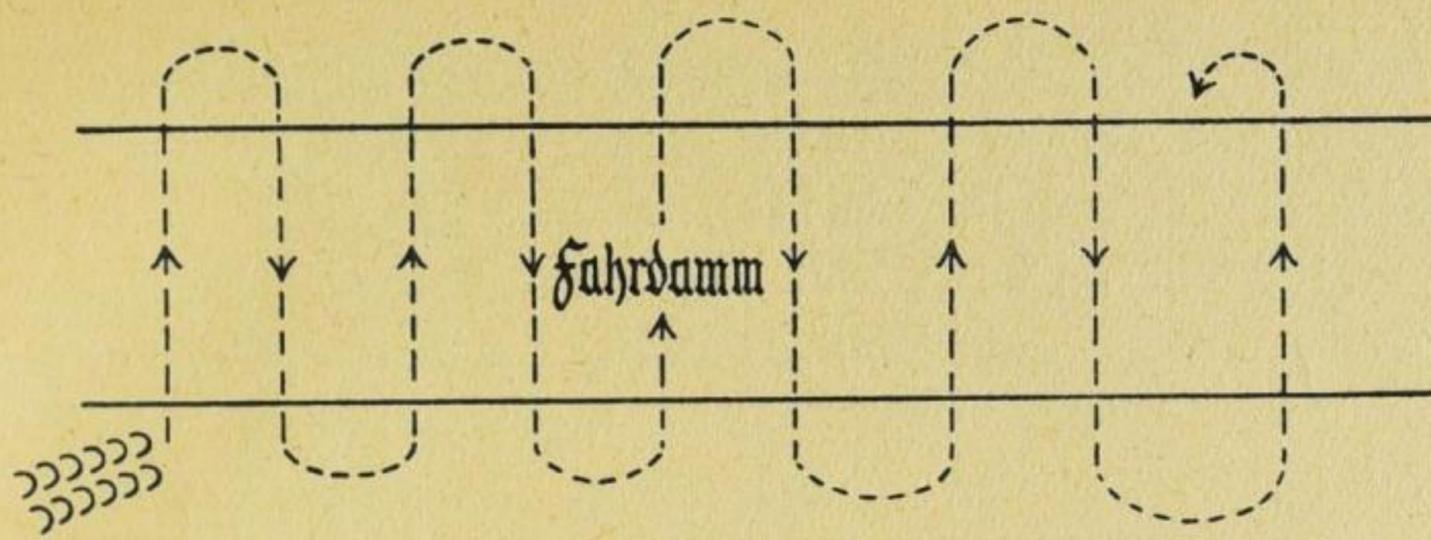
1. Wir sind alle im Zoo. (Die Klasse war im Zoologischen Garten.)

Spiele nun jeder sein Tier, das er am liebsten hat! (Affenklettern, Kamelreiten, Bärenangang, Vogelfliegen, junge Löwen spielen, Kletterbär.)

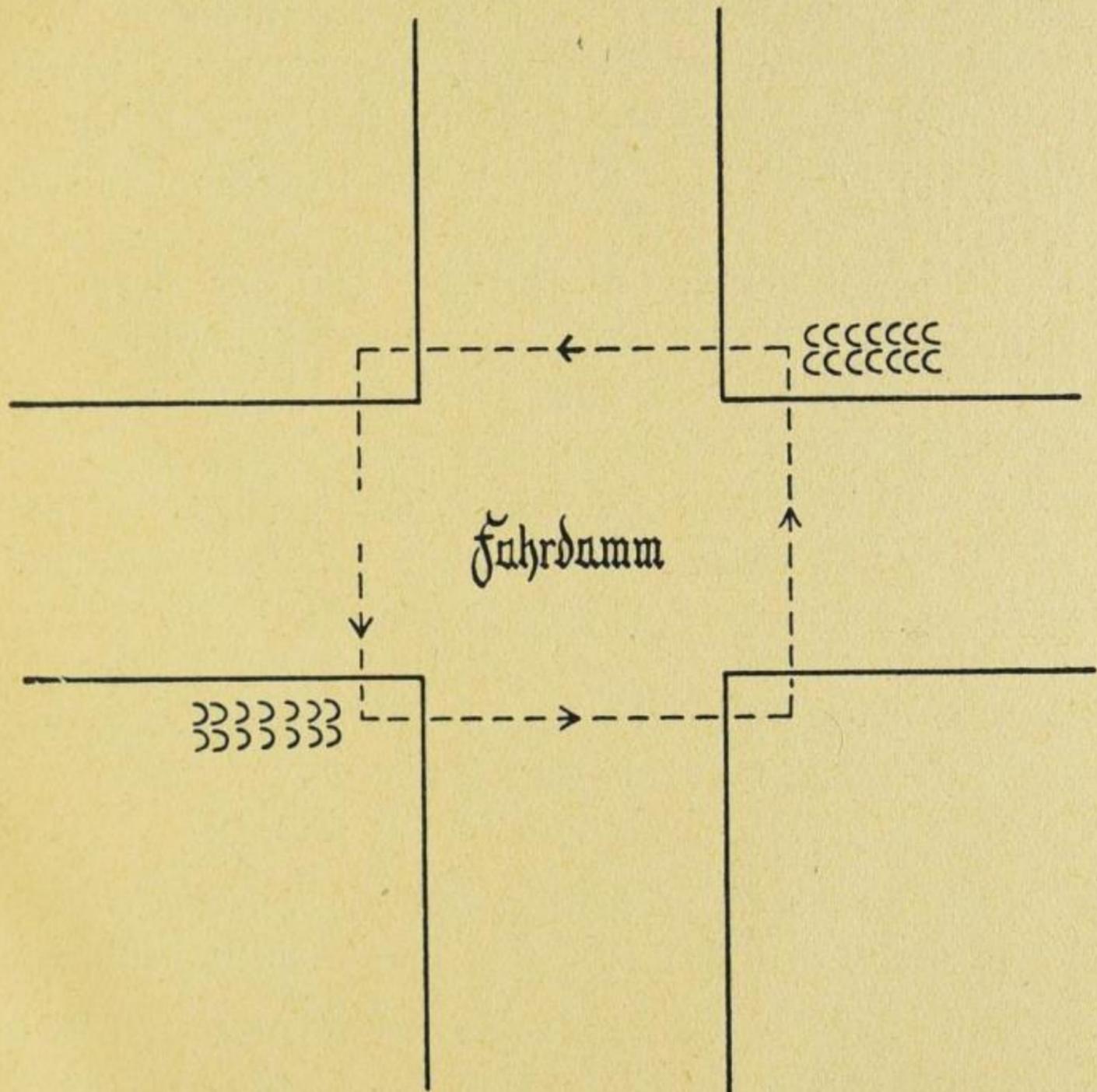
2. Wir müssen nach Hause und gehen zur Straßenbahnhaltestelle.

Gehen zu zweien nach dem Ausgang des Zoo. (Umzug zu Paaren — langsam — schnell laufen, da wir sonst die Bahn verpassen.)

Wir gehen über eine Straße mit wenig Verkehr. Kreidezeichnung auf dem Fußboden. (Zu Paaren schnell über den Fahrdamm gehen, senkrecht zur Straße. — Übung.) (Zeichnung 9.)



Zeichnung 9. Über den Fahrdamm



Zeichnung 10. Straßenkreuzung

Wir müssen über eine Straßenkreuzung (wenig Verkehr). (Zeichnung 10.) (Zu Paaren gehen — immer senkrecht zur Straße — nie querschrag.)

Jetzt kommen wir in eine Straße mit starkem Verkehr. — Autos und Straßenbahnen fahren. (2 Böcke sind Autos, 2 Barren ohne Holme sind Straßenbahnwagen. (Zeichnung 11.) Je zwei Kinder schieben ein „Auto“, je vier Kinder eine „Elektrische“, alle kommen nacheinander heran. — Überschreiten einer verkehrsreichen Straße. — Bis zur Mitte Blick nach links, dann nach rechts. — Übung.) B=K

Wir kommen an eine Straßenkreuzung mit vielem Verkehr. (Zeichnung 12.) Lehrer ist Schupo und regelt den Verkehr. — Überschreiten immer nur in der jeweils freigegebenen Fahrtrichtung.

Wir fahren mit der Straßenbahn. Ein- und Aussteigen üben. (Mehrere Barren ohne Holme sind Straßenbahnwagen, das Bodenbrett ist das erste Trittbrett und ein auf dem Bodenbrett stehender Kasten das zweite.)

Einsteigen: Erst mit dem rechten Bein auf das erste und dann mit dem linken auf das zweite „Trittbrett“ steigen, Griff der rechten Hand an den Barrenschafft.

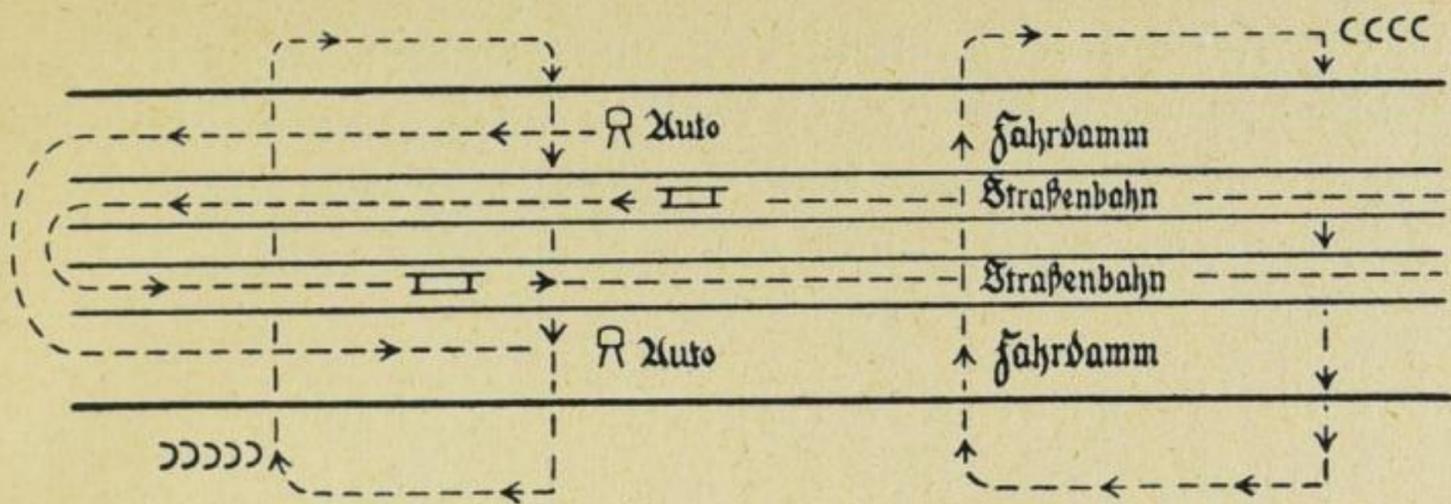
Aussteigen: Linke Hand am Barrenschafft, linkes Bein auf das Bodenbrett setzen, dann rechtes Bein auf den Fußboden, nach rechts umsehen, ob ein Auto kommt.

3. Die Elektrische fährt. K=K

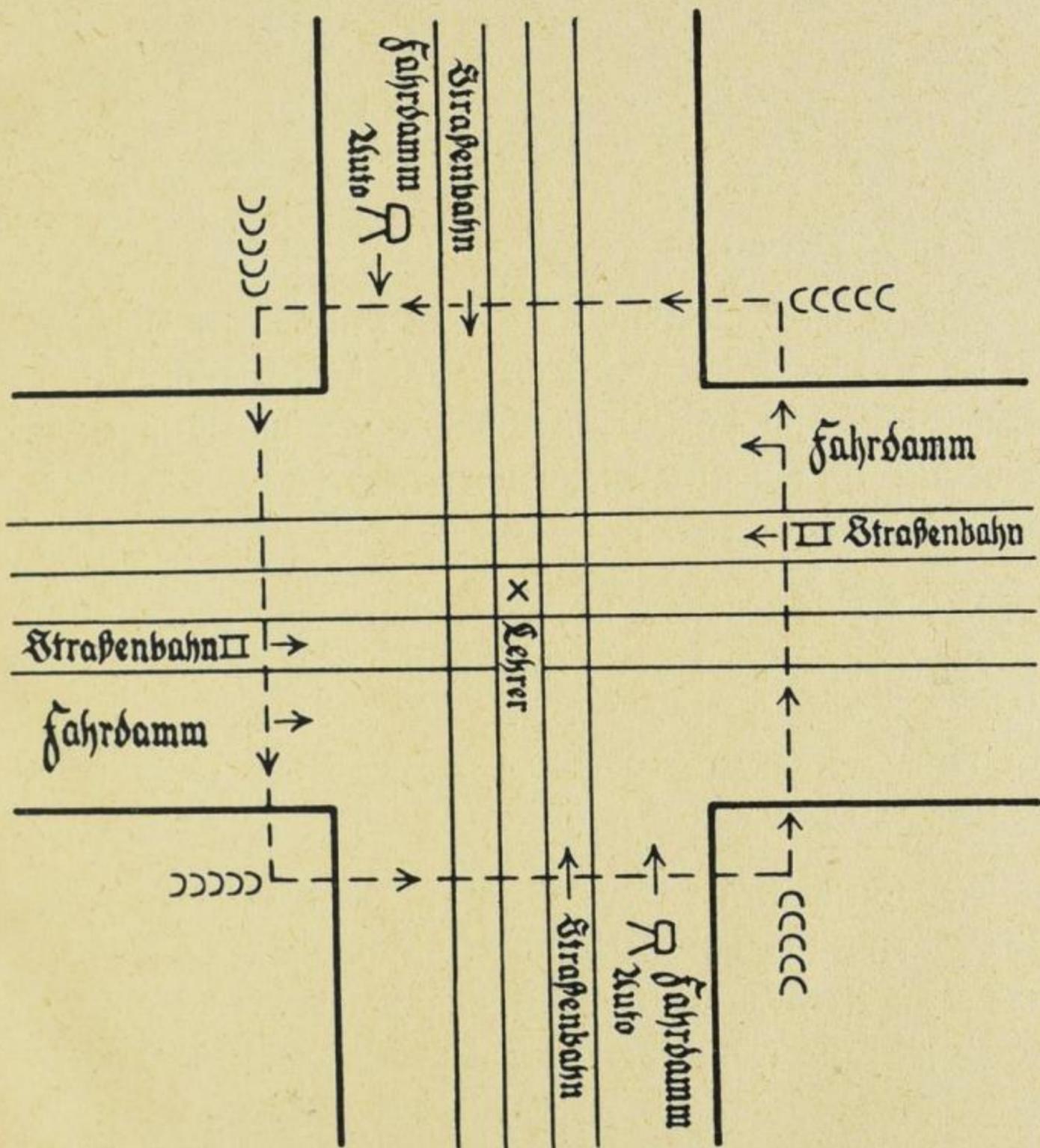
Laufen im Umzuge — schnell (freie Bahn), langsam (Verkehrsstöckung), — Haltestelle, — plötzlich halten (Unfall).

4. Friß ist während der Fahrt abgesprungen und verunglückt.

Aufstellung zu viere hintereinander an einer Längsseite.



Zeichnung 11. Zwischen Auto und Straßenbahn



Zeichnung 12. Straßenkreuzung mit Verkehr

1 legt sich auf den Rücken, 2, 3 und 4 tragen. 2 greift von rückwärts unter den Armen durch, schließt seine Hände vor der Brust, 3 und 4 fassen je ein Bein unter dem Kniegelenk durch. Tragen nach der gegenüberliegenden Seite — Wechsel.

5. Der Verunglückte liegt im Krankenhaus und braucht Ruhe. (Ruhiges Atmen in Rückenlage.)

4. Schuljahr

1. Übungsbedürfnis

Das Muskelwachstum tritt so in den Vordergrund, daß dieses Jahr als die eigentliche „Zeit der 2. Fülle“ zu bezeichnen ist. Zu der großen Beweglichkeit und Geschmeidigkeit tritt ein gewisses Maß an Kraft. Die Glieder werden mehr beherrscht.

Das Streben nach eigener Leistung wird größer, Anerkennung durch den Lehrer befördert sie. Der Kampftrieb tritt stärker hervor, parteilose Spiele werden abgelehnt, Mitleid ist wenig vorhanden, das Gemeinschaftsgefühl wächst in der Partei. Turnen wird das beliebteste Fach.

Man turnt gern an den Geräten. Die Kräfte reichen für den Beginn des eigentlichen Kletterns aus. Bei Knaben kann mit dem Messen der Einzelleistung begonnen werden. Das Parteispiel steht im Vordergrund. Die Mädchen verlangen Singspiele und einfache, bodenständige Volkstänze.

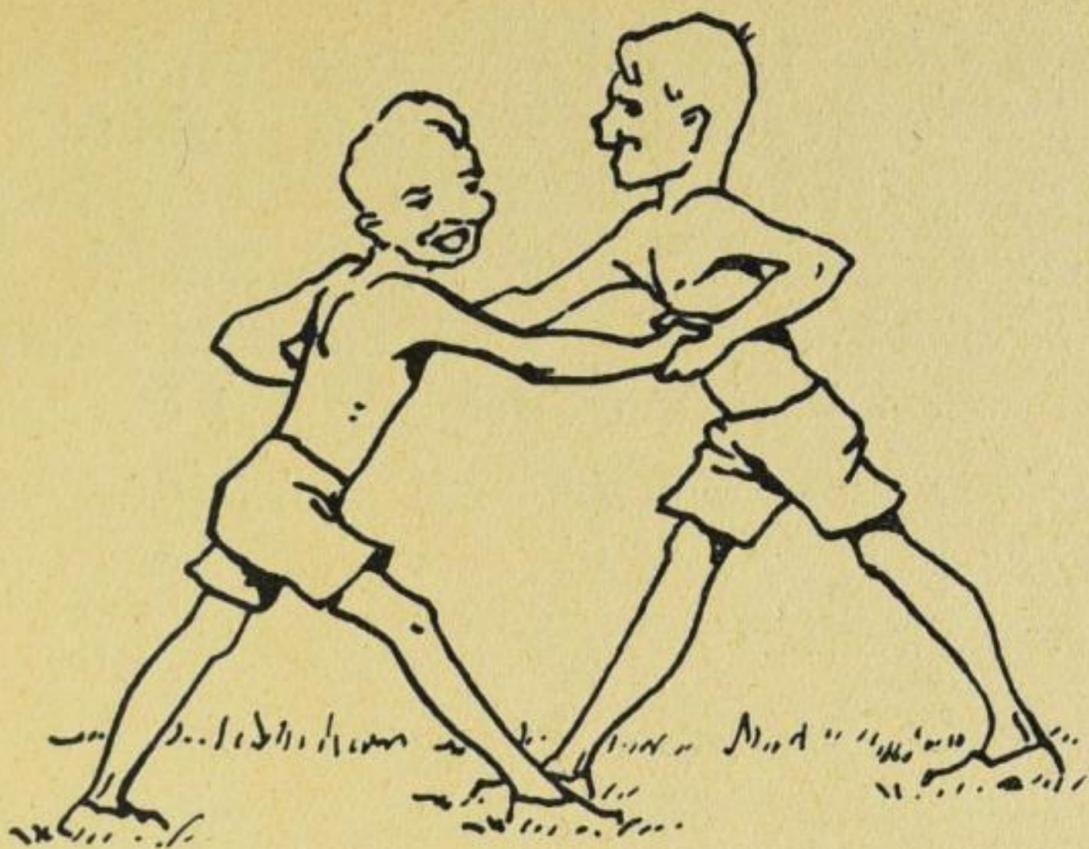


Bild 32. Sägen

2. Turnstoff

Belebende Übungen

In kleinen Gruppen Ballwerfen und -fangen. — Einem Gruppenführer folgen und seine Bewegungen nachahmen. — Spiele: Tag und Nacht. — Urbär. — Fuchs aus dem Loch. — Zeck (Haschen) mit Freistätten, z. B. Eisenzeck: Wer Eisen berührt, ist frei. Huckezeck: Wer hockt, ist frei. — **Marsch mit Gesang.** — **Im Strom laufen und auf Zuruf Hochsprung, Lauffprung, Drehsprung, Hockstellung, Bauchlage.**

Körperschule

Im Schneidersitz: Viertonnen rollen (Fußgelenke fassen, Kopf zwischen die Knie legen, dann seitwärts über die Schulter rollen). — Wechsel zwischen Rumpfvorbeugen mit Rückschwingen der Arme und Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen.

— Beide Hände links auf den Boden stützen, dann fortgesetzt schwunghaft von links nach rechts wechseln.

Im Grätschitz: Rücken an Rücken: Hände fassen und Arme auf- und abschwingen. — In der Seithalte bei gefaßten Händen **Rumpf schwunghaft rechts und links drehen.** — In der Hochhalte bei gefaßten Händen Rumpf vor- und rückbeugen. — Fußsohle an Fußsohle: Handfassen, auch über Kreuz, und sägen. (Bild 32.)

In der Rückenlage: Beine heben, grätschen, kreisen.

Im Stand: Fortgesetztes Armschwingen aus der Rückhalte in die Hochhalte mit Knie- und Fußwippen. — Armstoßen durch die gegrätschten Beine und wieder aufrichten. — Bei gestreckten Knien mit den Fingern den Erdboden berühren. — **Die Luftschaukel in Bewegung sehen.** — Im Grätschstand mit den Händen abwechselnd unter dem linken und rechten Knie und über dem Kopf klatschen. — Hüpfen und bei jedem vierten Hupf Beine grätschen und Arme seitwärts schwingen. — Hüpfen in Seit- oder Quergrätschstellung, in Kreuzschrittstellung.

Leistungsturnen

Gehen und Laufen:

Gehen mit möglichst großen Schritten und kräftigem Armschwingen. — Wanderungen über Pferde und Böcke in verschiedener Höhe und mit Zwischenräumen. — Gehen über Schwebestangen, auch seitwärts, an schräggestellten hinauf und herab. — **Auf dem niederen Barrenholm gehen, Griff am höheren,** in Seit- und Querstand. — Gehen und laufen

gleichlaufend zum Abhang (Bandweg); freislaufend über nebeneinander schräggestellte Kästen hinweg. —

Wettlauf über 50 m. — **Wettläufe mit einfachen Hindernissen**, wie Matten, Schüler, Kästen, Pferde, Barren. — Staffellauf mit Umkehren.

Dauerlauf bis 5 Minuten. — Streckenlauf (Geländelauf) über 500—600 Meter.

Springen:

Tiefsprung aus Kopfhöhe, auf weichen Boden auch seitwärts und rückwärts abspringen. —

Lauffprung über mehrere Hindernisse hintereinander. —

Sprünge über Kästen, Böcke mit Aufsetzen eines Fußes, — Sprünge hinauf.

Weitsprung über Gräben, auch als Lauffprung (3. Schuljahr). — Weitsprung in die Grube: 2,10 Meter, 2,60 Meter, 2,90 Meter.*) — Hochsprung über die Schnur: 0,65 Meter, 0,80 Meter, 0,90 Meter*) und über Kästen.

Stützsprünge: **Bocksprung über Schüler**. — Pferd quer ohne Pauschen: Sprung zum Reitsitz, zur Bauchlage. — Seitpferd mit Pauschen: Mehrmals zwischen den Pauschen aufknien. — **Muttsprung** mit und ohne Unterstützung. (Bild 33.) — Aus dem Stand auf dem niederen Barrenholm Hockwende über den höheren. — Reck brusthoch: Aus dem Stütz schwunghafter Abschwung nach hinten (abhurten).

*) Die Maße gelten für Knaben und bezeichnen die Mindestleistungen für genügend, gut, sehr gut.

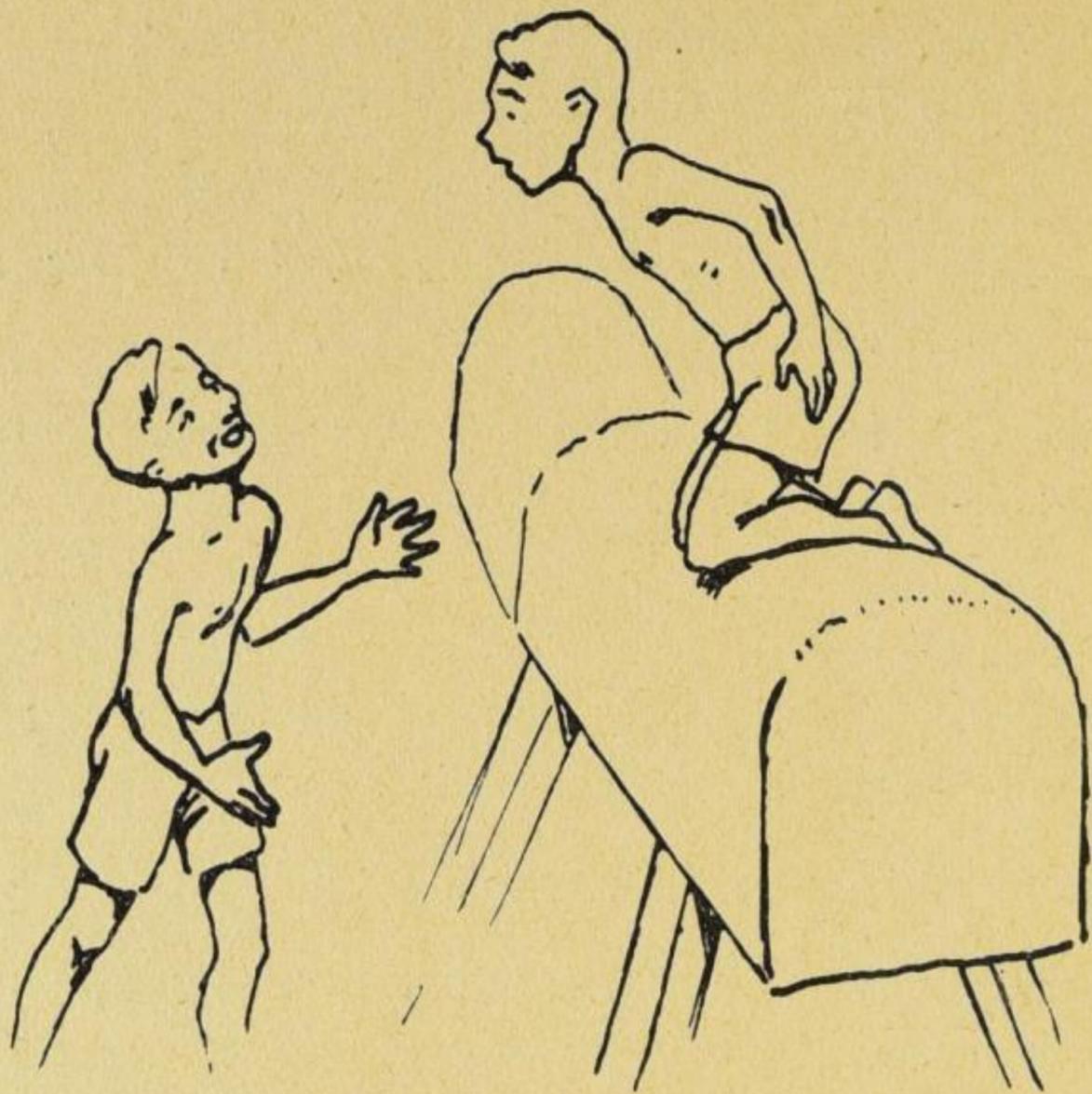


Bild 33. Mut sprung

Werfen, Fangen, Stoßen, Schlagen:

Zuwerfen und Fangen mit dem Schlagball. Kernwurf und gewöhnen an den härteren Ball. **Fangen mit einer Hand.** (Hand ist tulpenförmig geöffnet, Finger oben, Daumen unten, Hand vorgestreckt in Augenhöhe; der Ball muß sich zwischen den Fingern einschieben, sonst prallt er von der flachen Hand ab.) — Zuwerfen zunächst mit Schockwurf, dann mit Kernwurf. — Werfen und Fangen rechts und links. — Fangen und die Hand mit dem Ball in Flugrichtung zurückziehen, den Ball gleichsam aus der Luft reißen. (Fangen dadurch sicherer und weniger schmerzhaft.) — Welches Paar

hat die meisten Fänge? — Zuwerfen und Fangen der Paare oder Gruppen **in der Bewegung**. — Zielwerfen nach laufenden Schülern.

Schlagballweitwurf: 10 m, 20 m, 25 m.*)

Ball schlagen: Jeder Schüler ein Schlagholz, je zwei einen Ball. (Keine breiten Kellen, mit kurzen Schlaghölzern beginnen.) — Treibeball der Paare. — Mit dem kleinen Medizinball in Gruppen zu etwa 6 den Ball zustoßen und fangen.

Heben, Tragen, Ziehen, Schieben:

Ziehen und Schieben mit Handfassen, als Wettkampf. — **Lauziehen**, auch mit Anlauf aus Stand, Sitz, Liegen. — Aufsitzen zum **Hudepad** von rückwärts. (1 feste Bockstellung, 2 springt vorsichtig auf, Schenkel über den Hüften von 1, 1 umfaßt die Oberschenkel von 2.) — Wechsel. — 1 trägt 2 zunächst nur etwa 3—4 m, dann Wechsel. — (Laufen zunächst unterbinden, da 1 leicht auf die Knie fällt.)

Setzen, Fallen, Wälzen, Kriechen:

Hinüberwälzen über Pferde. — Über Schwebestangen kriechen und auf allen vieren gehen, als angeschossener Hase auch auf dreien. — Sonst wie 3. Schuljahr.

Klettern, Stützen, Steigen:

Erklettern des Barrens zum Stand auf beiden Holmen. — **Klettern an Stangen**. (Ristschluß, Sohlenschluß. Ristschluß ist besonders einzuüben. Zuerst bloße Ristschlußstellung: 1. linker Fußriss rechts an der Stange, rechte Achillessehne von rechts her vorn an der Stange, 2. Ristschluß ganz fest-

*) Die Maße gelten für Knaben und bezeichnen die Mindestleistungen für genügend, gut, sehr gut.

halten und in die Kniebeuge gehen, 3. Kletterversuche). — Leitern schräg: Aufsteigen an der Unterseite. — Umsteigen zur Vorderseite — Schnellsteigen. — Mit großen Schritten steigen. — Siehe Stützsprünge.

Hangeln, Klimmen, Hängen, Schwingen:

Leitern schräg: Abhängeln im Liegehang mit gegrätschten Beinen. Aus dem Außenseitstand am Barren Aufschwung am näheren Holm mit Abstoß vom höheren, entfernteren. — Mit Zwiagriff am höheren Holm zum Außenquersitz auf dem niederen. — Reck: Felgausschwung mit Hilfeleistung.

Schweben:

Schwebestangen, auch schräg: **Gehen vor- und seitwärts, Umkehren, Ausweichen.**

Bewegungskünste:

2—3 Purzelbäume hintereinander, mit Angehen und Anlaufen, auch über liegende und hockende Schüler. — Purzelbaum rückwärts aus Sitz und Stand. — Seilspringen. — Barren brusthoch: Aus dem Querstand rücklings am Ende des Barrens überdrehen zum Stand, zum Hocksturzhang. — Radfahren im Hocksturzhang. — Reck brusthoch: Durchhocken und Überdrehen, auch zurück. — **Schaukeln im Knie-
liegehang.** — Schwebestangen: Drübergehen mit kurzem Niederknien in der Mitte.

Spiele

Laufspiele: Diebschlagen.

Schlagfertigkeitsspiele: Zweiten abschlagen. — Dritten abschlagen. — Der Dritte schlägt.

Ballspiele: Stehball. — Burgball. — Wurfball. —
Jägerball im Kreise, in 1 und 2 Feldern.

Wandern

Tageswanderungen bis 15 km mit mehrmaliger Rast.
Sonst 3. Schuljahr.

Winterübungen

Kodeln. — Eislauf. — Schneeschuhlauf, wo dieser bodenständig ist.

Schwimmen

Planschen. — Wassergewöhnung in Spielformen.

Beruhigende Übungen

Macht's wie ich! Tut dies, tut das! — Ochs am Berge.

3. Stundenbilder

I.

Im Freien

1. Mauerzeck (Baumzeck). (5 Minuten.)
Frei ist, wer eine Mauer (Baum) berührt.
2. In geöffneter Aufstellung. (10 Minuten.) B=R
Fortgesetzter Wechsel zwischen Grundstellung und Grätschstellung durch Hüpfen mit Seitenschwingen der Arme. Mehrmaliger Wechsel zwischen Hockstüz und Zehenstand mit Hochstoßen der Arme.
In Grätschstellung: Rumpfdrehen links und rechts und mit den Armen nach links und rechts schlagen.
In Grätschstellung mit hochgeschwungenen Armen Rumpfvorbeugen und =strecken mit Schwung. Die Arme schwingen weit durch die gegrätschten Beine.

Abwechselnd das linke und rechte Bein weit zurückstellen und dabei jedesmal die Hände auf den Boden stützen.

Im Grätschsiß zu Paaren (Rücken an Rücken) mit seitgeschwungenen Armen Hände fassen und abwechselnd links und rechts Rumpfsseitbeugen (schaukeln).

Aus dem Grätschsiß (Rücken an Rücken) aufstehen mit gegenseitiger Hilfe.

Alle Übungen 10—12 mal fließend hintereinander.

3. Laufen zu Paaren im Umzuge. (5 Minuten.)

Auf Pfiff:

Die 2. Paare überholen durch Herauslaufen links und rechts aus der Reihe die 1. Paare und reihen sich vor ihnen ein; dann Wechsel.

Handfassen der Paare; die 2. Paare schlüpfen zwischen den 1. Paaren durch, die die Brücken durch Strecken der Arme öffnen, und reihen sich vor. Wechsel. Die 2. Paare links nebenreihen! Aufschließen! Umzug mit Gesang!

4. Sprung über Holzstäbe. (10 Minuten.) R=R

Der Führer holt für die Hälfte seiner Reihe Stäbe.

Aufstellung der Viererreihen mit 2 Schritten Abstand. Die Kinder mit den Stäben knien mit $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) nieder und halten den Stab in etwa 30 cm Höhe.

Auf Pfiff:

Schlußsprünge der 1. Hälfte nacheinander über sämtliche Stäbe ihrer Reihe. — Ablösung.

Schlußsprünge mit Wendungen.

Lauffsprünge über die Stäbe. Hierzu Abstände der Stabhalter erweitern.

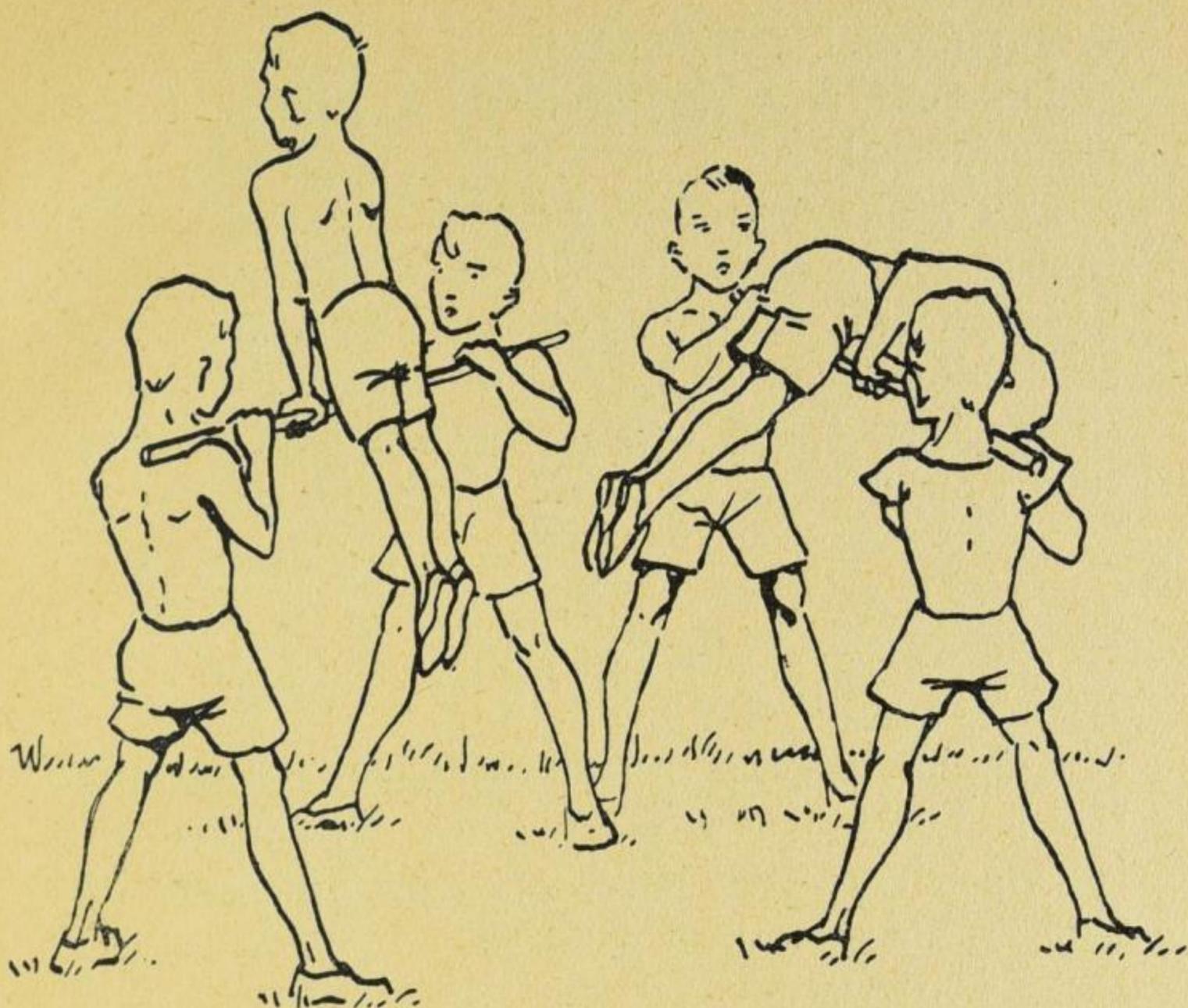


Bild 34. Stütz und Felgabschwung

5. Der Stab als Reck. (15 Minuten.)

Abzählen der Reihen zu dreien. Nebenreihen der 2. und 3. Je 3 Kinder einen Stab. 1 und 3 zueinander um! Stab auf die Schulter! 2 turnt, löst dann 1 ab, 1 löst 3 ab. Wechsel zwischen Stand und Hangstand — mehrmals. Wechsel zwischen Stand und Stütz auf dem „Reck“.

Wechsel zwischen Stand und Beugehang — auch mit Knieheben.

Mehrmaliger Hocksturzhang.

Aufspringen zum Stütz und Felgabschwung. (Bild 34.)

Durchhocken und Überdrehen zum Stand.

6. Ballstaffel. (5 Minuten.)

Aufstellung in 4 Flankenreihen mit größerem Abstand.
Grätschstellung!

Jeder Führer einen Voll- oder Hohlball. In 25 m Entfernung von jeder Flankenreihe eine Malstange (Sprungständer, Kasten). Der Ball wird durch die gegrätschten Beine gerollt; der letzte in der Reihe läuft mit dem Ball vorn um die Malstange herum, reißt sich vor und wirft ihn wieder durch die gegrätschten Beine nach hinten.

II.

In der Halle

1. Gerätezeck.

Aufstellung möglichst vieler Geräte. (Kästen, Böcke, Pferde, Barren, Leitern, Schwebestangen.) Frei ist, wer ein Gerät berührt, auf einem Gerät steht, sitzt, kniet, liegt, an einem Gerät hängt, unter einem Gerät sitzt.

Der Lehrer sagt jedesmal an.

2. Gang und Lauf im Umzuge.

Auf Pfiff:

B=R

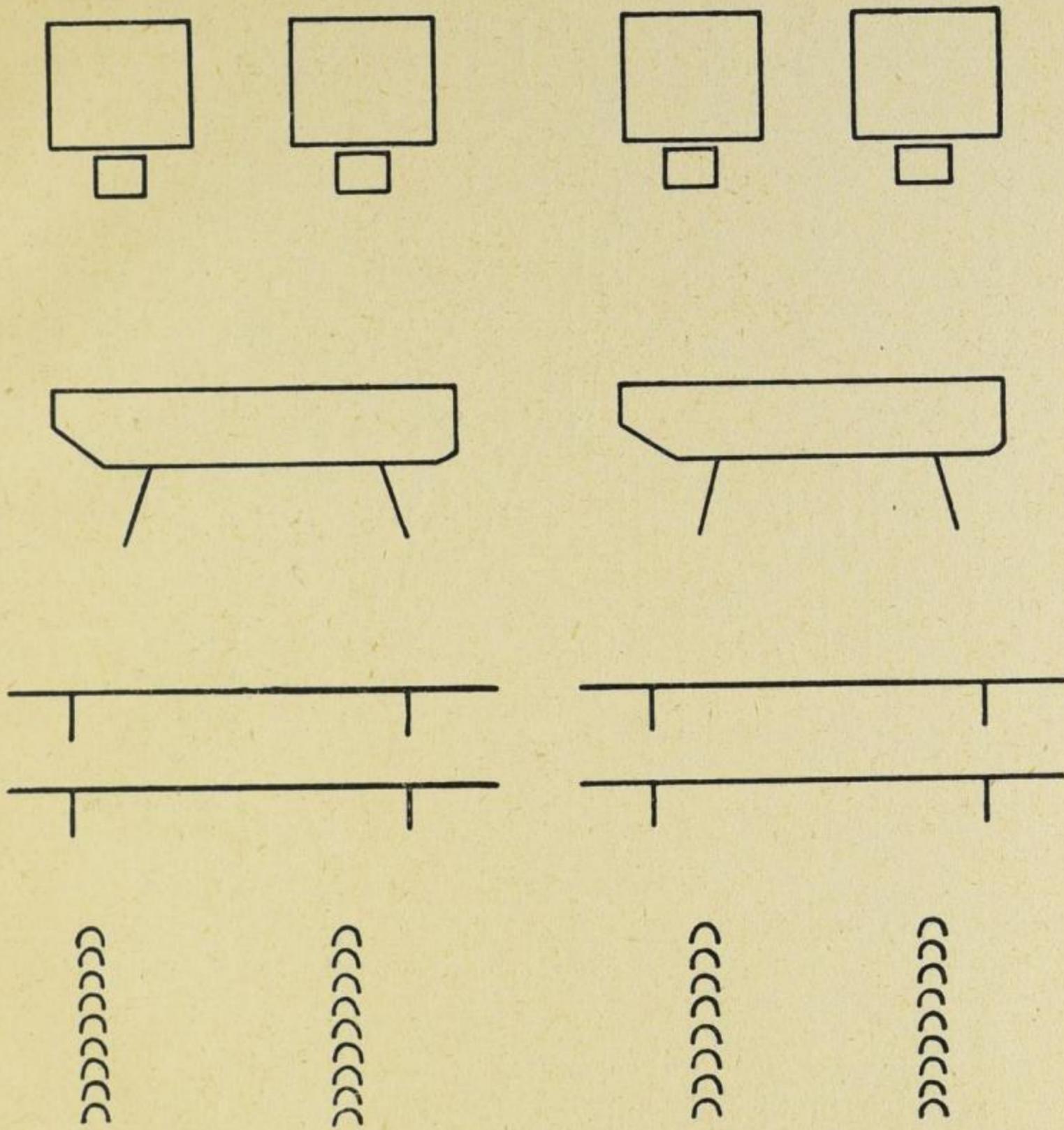
Hockstellung, Schneidersitz, Bauchlage, Rückenlage, Hüpfen wie Spazier, Laufen wie Hunde, Bärengang, Hasenhüpfen.

Halt! Abstände ausgleichen!

Rumpfdrehen links und rechts mit Fußwippen; die Arme verstärken den Schwung.

Wechsel zwischen Hockstütz und Grätschstellung durch Sprung mit Hochschwung der Arme.

In Grätschstellung Rumpfvorbeugen und Rumpfwippen fortgesetzt mit Armpendeln seitwärts. Vor dem gebeugten Rumpf sind die Arme jedesmal gekreuzt.



Zeichnung 13. Vor den Hindernissen

Knielieggestütz: Stütz der Hände abwechselnd links und rechts seitwärts des Körpers, — mit kräftigem Schwung.

Kniestand mit vorhochgeschwungenen Armen: fortgesetztes Rumpfvorbeugen und =strecken mit Armschwingen durch die Tiefhalte zur Rückhalte und zurück.

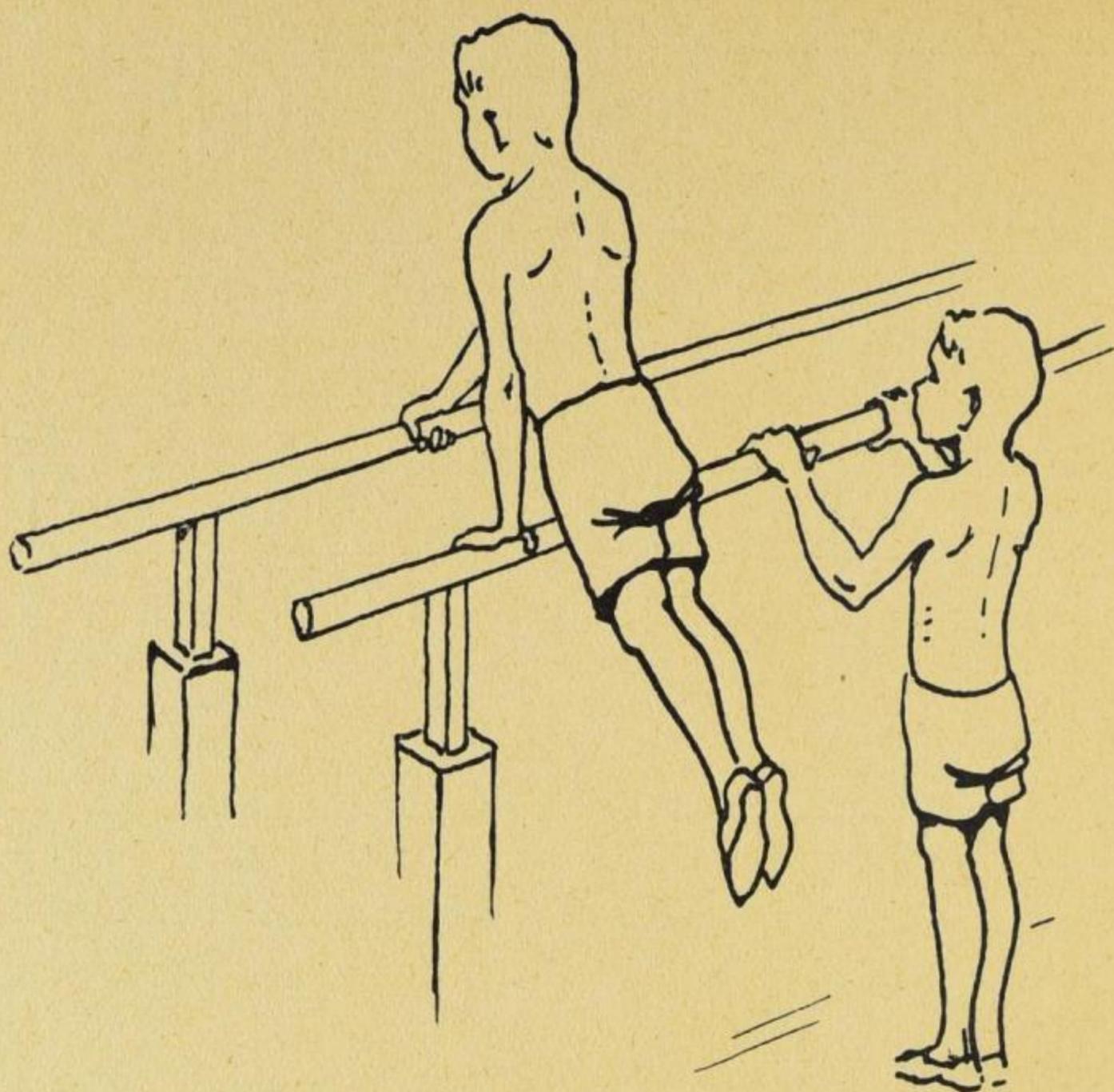


Bild 35. Übung aus Seitstand

Bauchlage: Schwimmen mit den Armen.

Hüpfen in Grätsch- und Grundstellung im Wechsel, dabei Handklapp über dem Kopf und an den Oberschenkeln.

3. Geräte: 2 Barren, 2 Pferde, 4 Matten, 4 Kästen. Aufstellung. (Siehe Zeichnung 13.) R=R

1. Übung. Seitstand vor dem Barren; Aufspringen zum Stütz auf den näheren Holm, Übergreifen auf den anderen und Felgabschwung. (Bild 35.)

Durch den Reitsitz über das Pferd. (Bild 36.)

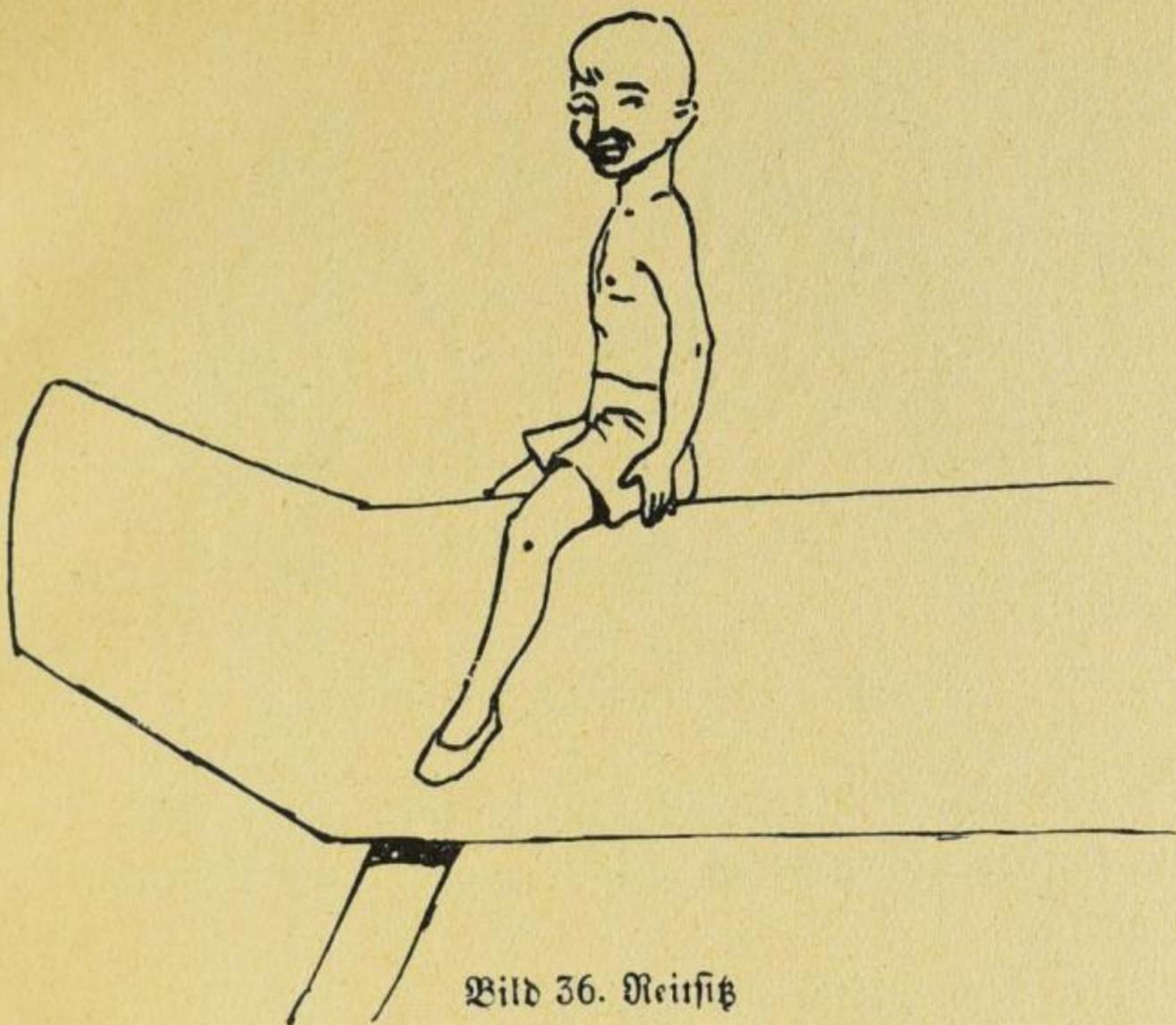


Bild 36. Reitsitz

Aus dem Stand vor der Matte Bodenrolle. (Zurück stets dasselbe in umgekehrter Reihenfolge.)

Der nächste übt, sobald der Vordermann ein Gerät verläßt.

2. Übung. Mit Fassen des näheren Holmes durchschlüpfen zum Sitz auf dem anderen Holm — abspringen mit Festhalten einer Hand. Knieliegestütz auf dem Pferde mit Abwenden. Aus dem Grätschstand auf der Matte mit Fassen der Fußgelenke Bodenrolle vorwärts. Kopf wird zwischen die Beine genommen. (Bild 37.)

3. Übung. Querstand am Ende des Barrens. (Bild 38.) Aufspringen zum Grätschsitz auf beiden Holmen. In Richtung der Pferde abspringen. Stand auf dem Pferde und abspringen. Bodenrolle mit Anlauf.

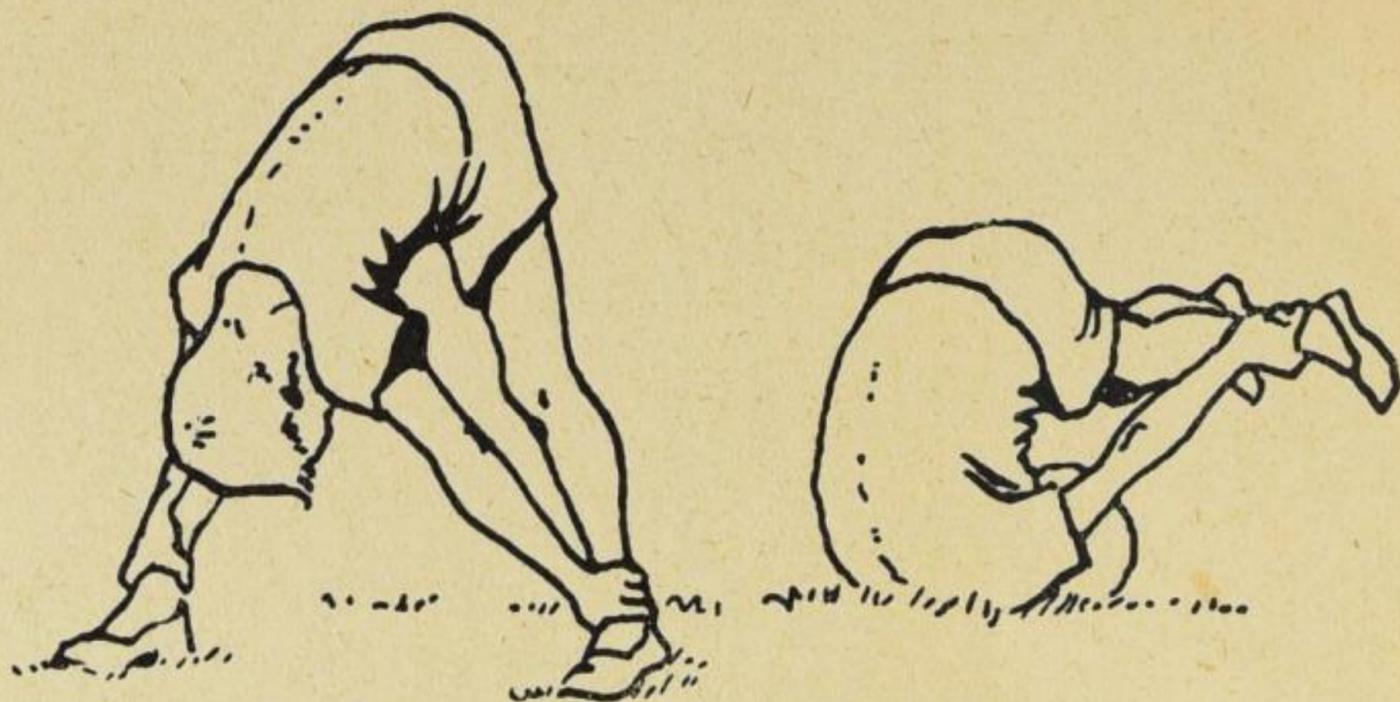


Bild 37. Bodenrolle aus Grätschstand

4. Übung. Seitstand vor dem Barren. Hindurchschwingen mit Fassen des näheren Holmes, ohne das Bodenbrett zu berühren.

Unter dem Pferde durchschlüpfen.

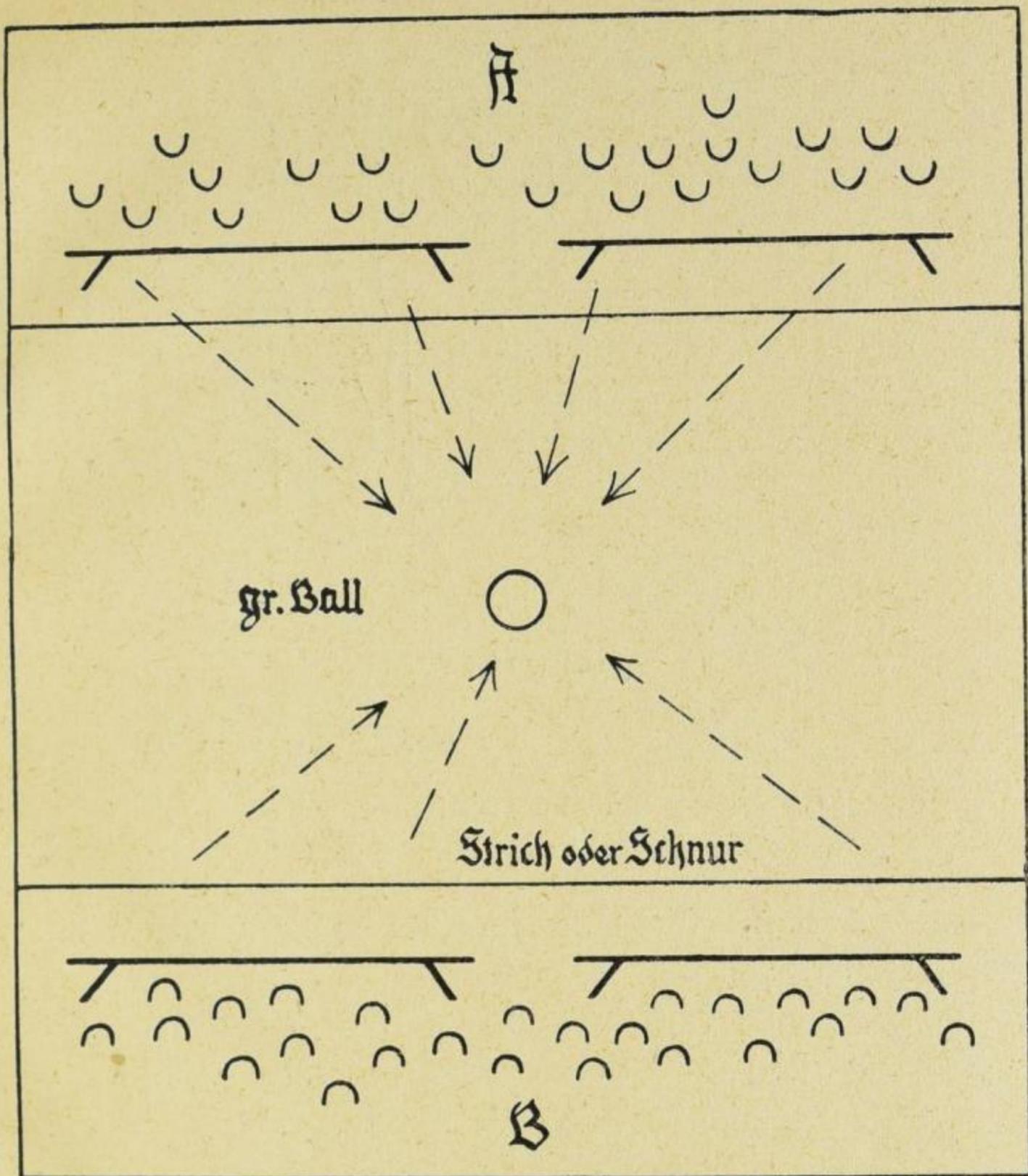
Bodenrolle aus dem Stand auf einem Kasten, der an der Matte steht.

5. Übung. So schnell wie möglich über sämtliche Geräte hinweg. Welche Kiege ist zuerst fertig?

Je nach der Größe des verfügbaren Raumes können noch beliebig andere Geräte eingefügt werden. (Schwebestangen quer oder lang, Böcke, Reckstangen in niedriger Höhe, Leitern schräg oder senkrecht.)

4. Ballschlacht. (Aufstellung siehe Zeichnung 14.)

Zwei Parteien — A und B — stehen sich gegenüber in ihrem Spielfelde, das vorn durch Schwebekanten abgegrenzt ist. Jede Partei hat bei Beginn des Spieles gleich viele kleine Bälle (Gummibälle, Stoffbälle, später auch Schlagbälle). Jeder Spieler hat seinen Ball!



Zeichnung 14. Ballschlacht

In der Mitte des großen „Schlachtfeldes“ liegt ein Hohlball (später auch Bollball).

Auf Pfiff wird auf diesen Ball von beiden Seiten aus geworfen, bis er über die Grenze des Gegners (Strich) oder Schnur) getrieben ist. Gelingt dies einer Partei, so hat sie einen Punkt, und das Spiel beginnt von neuem.

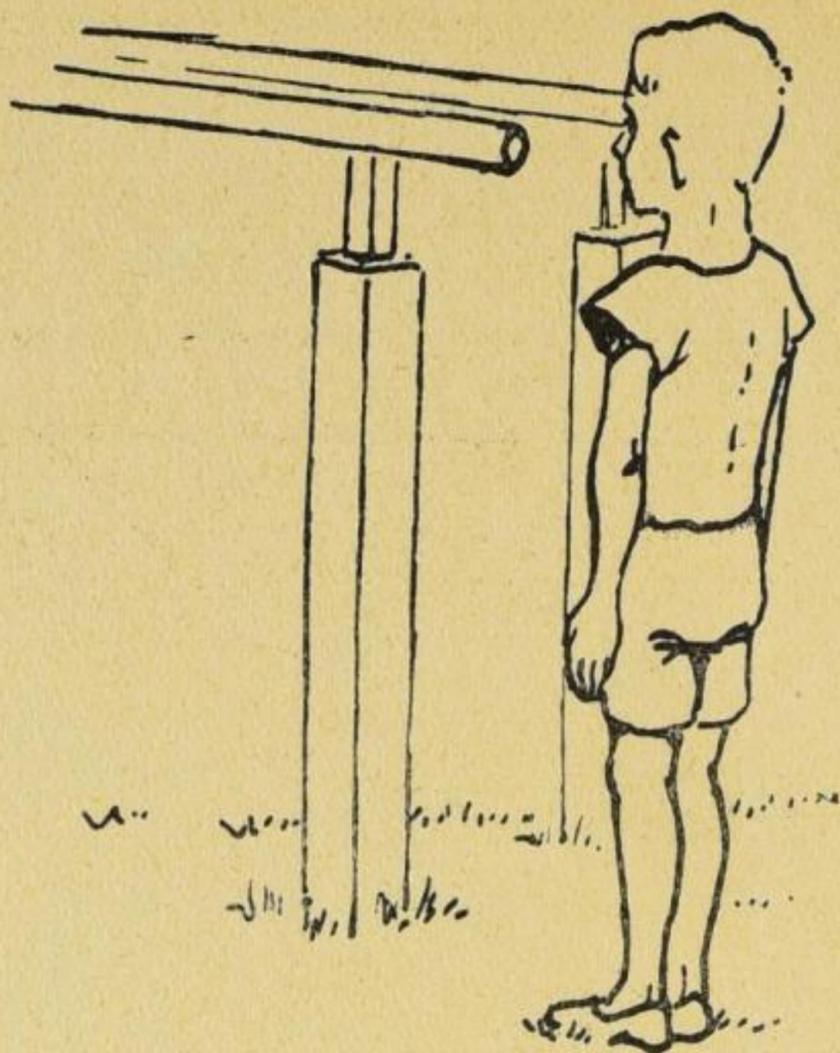


Bild 38. Querstand

In das eigene Spielfeld fliegende Bälle dürfen immer wieder zum „Schießen“ benutzt werden.

Die „Schlachtfeldgrenze“ (Kreidestrich) darf niemand ohne Befehl überschreiten. Ebenso dürfen beim Schießen die Schwebekanten nicht überschritten werden.

III.

Im Freien

1. Marsch mit Gesang.
2. Lauf, etwa 3 Minuten, und dabei auf Pfiff $\frac{1}{2}$ Drehung, eine ganze Drehung links und rechts im Wechsel; zur Hockstellung, mit Sprung zur Hockstellung, mit Aufhüpfen aus der Hockstellung weiterlaufen. R-R

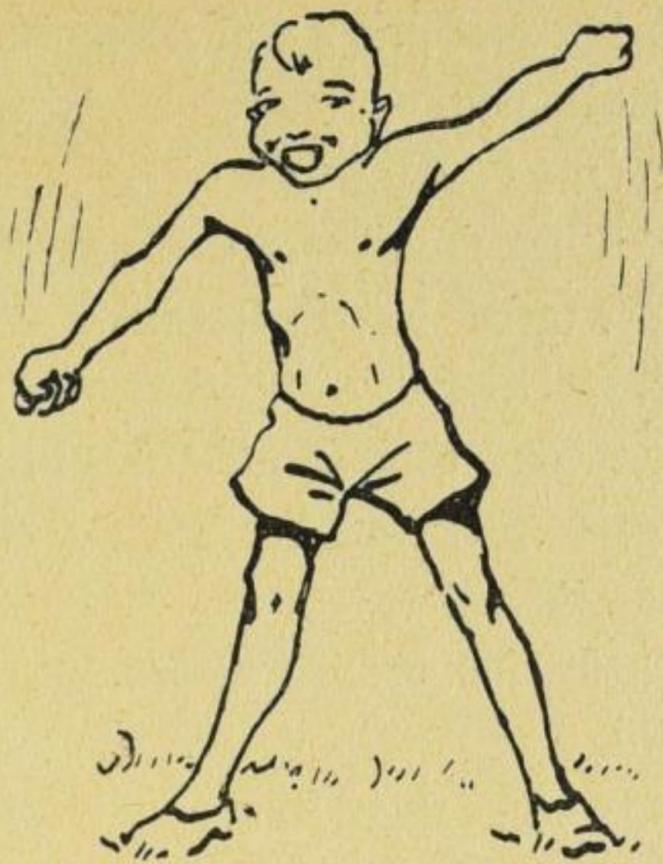


Bild 39. Mühlkreisen

Wettlauf der einzelnen Reihen über 50 m.

Lauf der 4 besten, schlechtesten Läufer über dieselbe Strecke.

3. In geöffneter Aufstellung.

Alle folgenden Übungen ohne Pause ineinander übergehend.

Jede Übung 8—12 mal:

Mühlkreisen der Arme vor- und rückwärts (Bild 39); Armpendeln vor- und rückwärts mit Fußwippen;

Armpendeln aus der Seithalte vor dem Körper mit Fußwippen und Rumpfbeugen und =wippen;

Rumpfkreisen links und rechts mit großen Armkreisen;

Rumpfbeugen links und rechts, dabei einen Arm über dem Kopf, den anderen hinter dem Rücken beugen (S-Form);

Wechsel zwischen Hockstütz und Liegestütz;

Wechsel zwischen Hockstütz und Katzenbuckel;

Hüpfen — dabei jeden 4. Hupf hoch mit Anreißen der Knie.

4 mal Rumpfwippen vorwärts mit jedesmaligem Berühren

der Fußspitzen im Wechsel mit 4 mal Kumpfwippen rückwärts mit Armfedern rückwärts.

4. Weitsprung in die Grube. B=R

a) Das in der Grube ausgelegte Band oder Schwingseil wird übersprungen, die Entfernung von Sprung zu Sprung gesteigert.

b) Schlußsprünge aus dem Stande über das Band.

c) Die Sprünge werden mit der Latte gemessen.

Bocksprünge über Schüler.

a) Zuerst über einzelne Schüler jeder Viererreihe, die abgelöst werden.

b) Spreizsprünge ohne Handstüz.

c) Bocksprünge über die ganze Reihe.

5. Ziehen und Schieben.

Jedes Paar stellt sich in einen Kreis von etwa 2 m Durchmesser. Den Gegner aus dem Kreise herausziehen oder hinauschieben. Fassen mit rechter oder linker Hand, auch mit beiden Händen. Dasselbe als Grenzkampf.

6. Foppball.

Mehrere Kreise. In der Mitte eines jeden Kreises steht ein Kind mit einem großen Hohlball, den es einem Mitspieler zuwerfen soll. Es täuscht häufig einen Wurf vor. Wirft es aber doch einem Mitspieler den Ball zu, so muß dieser schnell vor dem Fangen mit den Händen klatschen. Tut er es nicht, so muß er sich so lange setzen, bis ein anderer denselben Fehler macht, dann wird er durch ihn abgelöst. Wirft der Spieler in der Mitte den Ball so schlecht, daß er nicht zu fangen war, so wird er abgelöst. Klatscht jemand, obwohl der Ball ihm nur scheinbar zugeworfen wurde, so muß er sich ebenfalls setzen. Alle Mitspieler lassen ihre Arme ruhig hängen.

IV.

In der Halle (besonders geeignet für Mädchen)

1. Die Paare, in mehreren Kreisen stehend, reichen sich die Hände und bilden Brücken.

Ein Kind läuft außen herum. Plötzlich schlägt es ein Paar an und bleibt dort stehen. Sofort trennen sich beide Spieler des angeschlagenen Paares, jeder läuft nach rechts durch die anderen Brücken. Wer zuerst auf seinem alten Platze ankommt, vereinigt sich mit dem dort stehenden Schläger zu einem neuen Paare. Der zuletzt ankommende Spieler wird jetzt Schläger.

2. Gehen mit weiten Schritten und übertrieben kräftigem Armschwingen. R=R

Zehengang, bei jedem 3. Schritt Arme vor- oder seithochschwingen.

Zehengang mit Kniewippen und Armpendeln aus der Seite halte zur Kreuzhalte vor dem Körper. Ganz lockeres Pendeln.

Zehengang mit Kniewippen, auf den 4. Schritt Arme vorhochschwingen, dann in Schrittstellung Armpendeln rück- und vorhoch mit tiefem Kniewippen.

Fliegen wie ein Flugzeug. (Bild 40.) Bald hochsteigend, bald tief, Kurven links und rechts; Schleifen fahren.

Hopferlauf mit Gesang, z. B. „Rupfe, rupfe Gräschen“.

Doppelhupf links und rechts mit Anreißen des anderen Knies.

In geöffneter Aufstellung:

Schlußstellung mit vorgeschwungenen Armen — Rück- und Vorhochpendeln der Arme mit tiefem Kniewippen. — Oberkörper aufrecht.

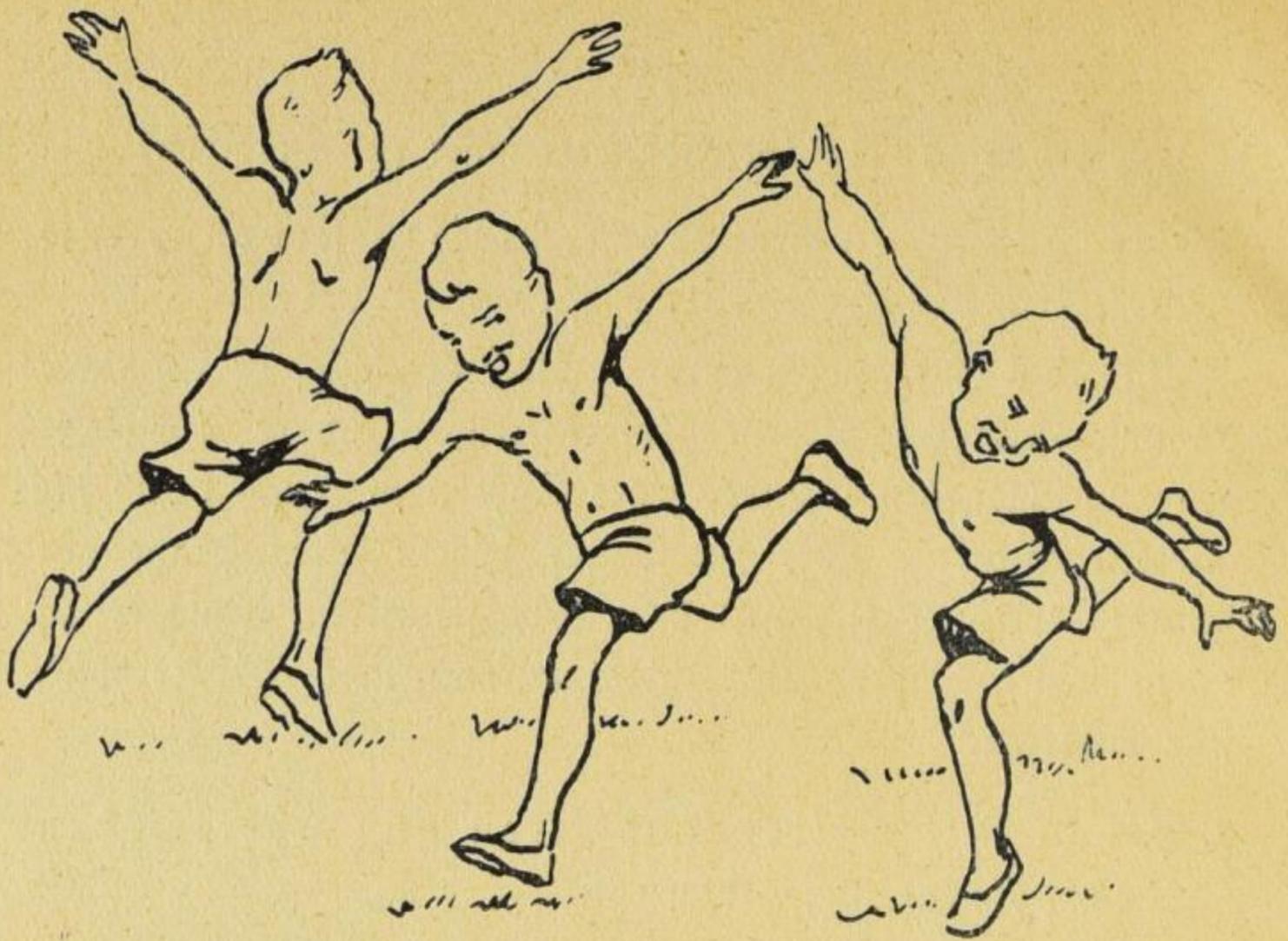


Bild 40. Flieger

Dasselbe mit jedesmaligem Sprung beim Vorhochpendeln der Arme. Körper in der Luft gestreckt.

Aus der Grätschstellung mit vorgebeugtem Kumpf und herabhängenden Armen schwunghaftes Kumpfkreisen.

Grätschsit, Rücken an Rücken, Fassen der Hände und Seithoben der Arme: Schwunghaftes Kumpfdrehen links und rechts. Seithochheben der Arme: Kumpfvor- und rückbeugen.

Aus der Rückenlage fortgesetzt Kumpfhoben und Erfassen der Zehenspitzen.

Rückenlage mit seitaufliegenden Armen; Beinheben und Grätschen; Beinkreisen.

Hüpfen an Ort, beim 4. Hupf Grätschen der Beine und Seitschwingen der Arme.

Alle Übungen 8—10 mal fließend ineinander übergehend.

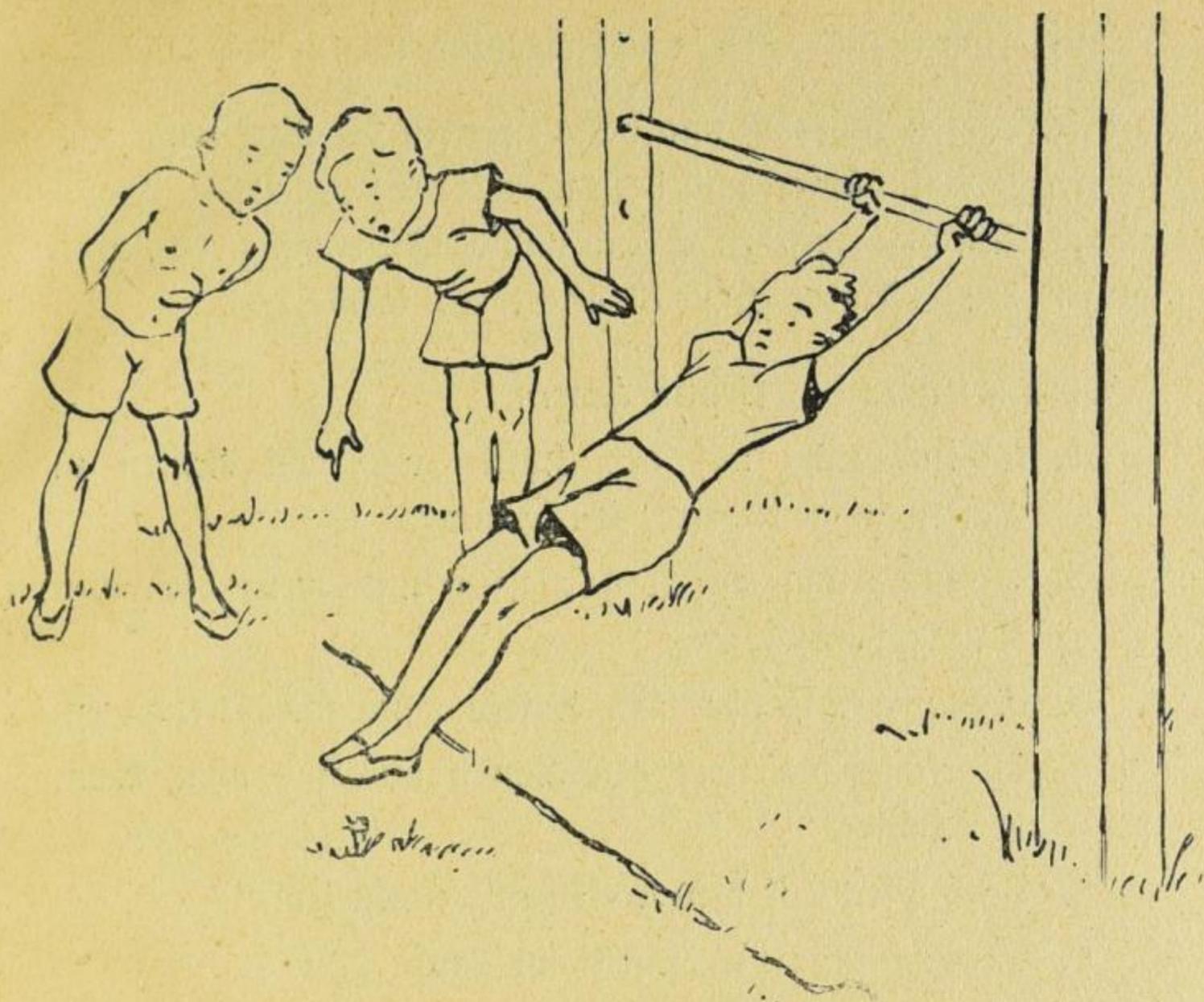


Bild 41. Schwingen über die Schnur

3. Aufstellung am Reck! (Offenes Viereck, hinsetzen.)

Reckstangen brusthoch: Fassen der Reckstange und unter der Stange durchlaufen; dasselbe mit Kehrtwendung und Umgreifen einer Hand zurück.

Fassen der Stange und hindurchschwingen zum Hangstand, Kehrtwendung und Umgreifen einer Hand, fortgesetzt.

Fassen der Stange und hindurchschwingen über eine gleichlaufend zur Stange liegende Schnur. (Kreidestrich.) (Bild 41.)

B=R

Fortgesetzter Wechsel zwischen Stand auf dem Boden und Stütz auf dem Reck.

Aufspringen zum Stütz und Felgabschwung vorwärts.

Reckstangen kopfhoch und höher: Fassen der Reckstange und fortgesetztes Anhüpfen und hoch über die Stange sehen. Mehrmaliger Wechsel zwischen Stand und Hocksturzhang. (Es üben immer 2—3 Kinder zugleich an jedem Gerät.)

Sprünge über den kleinen Kasten.

1. Schlußsprung auf den Kasten und von Kasten zu Kasten in gesteigerter Entfernung.
2. Schlußsprung auf den Kasten und weiter Schlußsprung vom Kasten.
3. Schlußsprung über den Kasten, auch mit Drehungen.
4. Grätschsprung über den Kasten mit und ohne Stütz der Hände.
5. Aufhüpfen auf den Kasten mit einem Fuß.
6. Sprung über die Kästen im Lauf.

4. Singspiel: „Der Siebensprung“.



Aufstellung im Kreise, Hände fassen: Im Hopsalaut herum-
springen und dabei singen. Bei „das ist einmal“ drehen sich
alle nach innen um und machen einen weiten Ausfallschritt
links vorwärts. Dann springt alles schnell wieder hoch und
der Tanz beginnt von neuem in entgegengesetzter Richtung.
So kommt jedesmal eine neue Übung hinzu, z. B.:

1. Ausfallschritt links vorwärts.
2. Niederknien links.
3. Niederknien rechts.
4. Aufstützen der linken Hand.
5. Aufstützen der rechten Hand.
6. Katzenbuckel.
7. Purzelbaum zum Sitz.

Zum Schluß sitzen also alle im Kreise. Es können auch an-
dere Übungen oder Scherze eingefügt werden.

Bemerkungen zur Lehrweise

1. Das Turnen der Grundschule ist Gemeinturnen, das der Lehrer regeln soll, ohne die Eigenbewegung der Kinder zu beeinträchtigen.
2. Jede Turnstunde soll eine fröhliche Bewegungsstunde sein.
3. „Du sollst üben, doch nicht ermüden wollen“ (Gaulhofer), d. h., die Kinder sind nicht durch begrenzte Kraftübungen wie Dauerkniebeuge für weitere Übungen lahmzulegen, sondern es sind Übungen zu wählen, die in ihrem natürlichen Ablauf den ganzen Körper erfassen und so Übungskraft und =freude fördern.
4. Die Wirksamkeit vieler Übungen ist dadurch zu steigern, daß man Zeitmaß und Ausgiebigkeit der Bewegung anschwellen und abklingen läßt. Beim Mühlkreisen z. B. beginnt man mit kleineren, langsamen Kreisen, die allmählich immer größer und schneller werden.
5. Im Mittelpunkt des Grundschulturnens steht der Lauf in Nachahmung und Spiel. Er ist die beste Haltungs- und Atemübung.
6. Gleichmäßigkeit ist nicht zu erstreben, wohl aber Ausführung mit innerer Beteiligung.
7. Bei schwächlichen Kindern muß der Lehrer für sachgemäße Hilfe- und Sicherheitsstellung sorgen.
8. Es sind solche Spiele zu wählen, die das Bewegungsbedürfnis aller Kinder befriedigen.
9. Die Beherrschung der Kernübungen und wertvollen Spiele ist auch in den folgenden Klassen durch Wiederholen zu sichern.

10. Das Lied ist beim Wandern und in der Turnstunde zu pflegen.*)
11. Es ist grundsätzlich im Freien zu turnen.
12. Abhärtung ist ein Erziehungsziel, das vorsichtig, aber unablässig erstrebt werden muß.
13. Als Turnkleidung genügen Turnschuhe und Turnhose, für Mädchen der Turnanzug.
14. Gesundheitliche Belehrungen sind im Zusammenhang mit den entsprechenden Übungen zu geben, ebenso Belehrungen über Kleidung (Schuhe, Strümpfe) und Lebensweise.
15. Die kleinen Wanderungen sind keine Leistungsübungen, sondern Spielausflüge.
16. Kein Kind ist gänzlich oder auf lange Dauer vom Turnen zu befreien; auch das Frankhafte braucht ein Mindestmaß körperlicher Übung. Lehrer und Schularzt müssen Hand in Hand arbeiten.
17. Natürliches Turnen ist kein regelloses Tummeln und Hindernisturnen, sondern zielbewußte natürliche Körper- und Bewegungsformung.

*) Deutscher Sang. 1. und 2. Teil, je 15 Pf. Weidmann, Berlin.

Inhalt

	Seite
Vorwort	4
Einleitung	9
Übungsgliederung	9
Lehrbericht	12
Einteilung der Turnstunde	14
Befehl und Turnsprache	15
Turnlehrer der Grundschule	16
Das Turnen der vier Grundschuljahre	19
1. Schuljahr	19
2. Schuljahr	40
3. Schuljahr	60
4. Schuljahr	82
Bemerkungen zur Lehrweise	106

X

Hinweise

Signatur 3 A 4489	Stok D5
----------------------	------------

RS

Bub
✓

AK
we

Titelaufn.

AKB

we 22.11.

FK

A Spat. unter 24.11. 65

Bio K

Bild K

SWK

Sonderstandort

Signum

Ausleihervermerk
✓

III 9 280 Jd G 80/76

3 A 4489

SLUB DRESDEN



3 1068776

III 7-4