

Tatsache bekannt ist, daß die Körperbildung um so durchgreifender und wertvoller ist, je mehr auch die Freude zu ihrem Recht kommt. Bewegung und Freude müssen darum immer die beiden Hauptziele der Leibesübungen sein.



Überschlag mit Schulterstütze

Der Schulterstand ist eine Vorübung zum Überschlag mit Schulterstütze. Man läßt die Beine aus dem Gleichgewichtsstand ins Kreuz fallen und kommt auf diese Weise in den Stand



Radschlagen

Mit Seitwippen beider Arme und Seitpreizen des Beines, das in der Bewegungsrichtung steht, wird ausgeholt. Alsdann erfolgt mit Niedersetzen des Spreizbeines und Seitbeugen des Rumpfes das Aufsetzen der inneren, dann der äußeren Hand in einer Drehung um die Tiefenachse des Körpers. Der Übende landet dann mit aufeinander folgendem Niedersetzen der Füße im Stand seitlings

Nichts wäre verkehrter, wollte man dort mit leblosen, langatmigen geometrischen Freiübungsgebilden einen Ausgleich herbeiführen.

Selbst die durcharbeitenden, physiologisch gerichteten sogenannten „neuzeitlichen“ gymnastischen Übungen werden, da sie zu abstrakt und naturfremd sind, bald ihre Anziehungskraft verlieren. Der Mensch ist ja schließlich nicht nur Körper, sondern auch Seele, und deshalb soll die gymnastische Erholungs- und Ausgleichsarbeit den Menschen ganz erfassen. Aus diesem Grunde werden die vielen verschiedenen anregenden Neck-, Lauf- und Ballspiele mit Recht den Hauptteil der Wochenendgymnastik bestreiten. Neben ihnen werden die freudespendenden, tummelhaften Übungen des Bodenturnens, von denen nach-



Doppelrolle (Tank)

Einer hat Rückenlage mit senkrechten Beinen, der andere steht an seinem Kopfe; sie fassen gegenseitig ihre Beine am Fußknöchel. Nun setzt sich der Tank in Bewegung. Dabei ist jeweils auf Vorstrecken der Arme besonders zu achten, weil dadurch die Fallwucht abgedämmt wird