

Lehr- und Übungsstoff

für die Landeslehrgänge des Hessischen Turnverbandes 1952/53

Bearbeitung: Landesmännerturnwart Franz Beyer.

Lehrstoff zum 2. Landeslehrgang für Gaumännerturnwarte und -Jugendturnwarte

Weitere Ausgestaltung der Lauf- und Körperschule

So wie das Übungsbeispiel im ersten Landeslehrgang könnten nun noch mehrere folgen, bei gleichbleibendem Aufbau, aber bei wechselndem Übungsstoff. Dafür ist aber hier nicht der Raum und im Lehrgang nicht die Zeit. Ich glaube aber, daß mit dem einen Beispiel der Weg gewiesen wurde, wie eine Körperschule aufgebaut und durchgeführt werden sollte.

Mit den nun folgenden Ausführungen möchte ich einige Anregungen vermitteln, wie eine weitere Ausgestaltung der Lauf- und Körperschule möglich ist.

1. Fröhliche Körperschule

(besonders geeignet für das Jugendturnen)

Der Wert der fröhlichen Körperschule liegt darin, daß sie recht schnell den notwendigen und guten Kontakt zwischen Turnwart und Abteilung schafft, sowie beim Turner eine bessere Bereitschaft für das sich anschließende Riegenturnen bringt.

A) Auf der Kreisbahn:

Wir laufen zunächst zu Paaren einige Male um die Halle. Halt! Innenreihe ist Reiter, Außenreihe ist Pferd — aufsitzen! Sind wir einmal um die Halle herum, wird gewechselt!

Die Paare reichen sich die inneren Hände und legen dann jeder das innere Bein — von hinten nach vorn — darüber. Lastentragen, Schubkarre, Hinkhüpfen — bekannt.

Fünfbeinlauf: Zwei Uebende reichen sich die inneren Hände, ein dritter Partner legt ein Bein darauf und stützt die Hände locker auf die Innenschulter.

Kamelreiten: Pferd, Wagen und Reiter.

Baumstammtragen: Zwei Uebende tragen einen dritten Partner, der den Körper steif hält, auf den Schultern. Wechseln lassen, damit jeder einmal der Glückliche in der Mitte ist.

B) Zwei gleichstarke Gruppen stehen sich diagonal in der Halle gegenüber:

1. Wechseln der Seiten im Gehen, Laufen, Hüpfen, Hopser, Sprunglauf und anderen Formen des Gehens und Laufens.

2. Gruppe A läuft ab und geht, mit einer Vierteldrehung in die Bauchlage — Gruppe B überspringt die liegende Gruppe.

3. Gruppe A geht in der Mitte der Halle in die Brücke — Gruppe B unterkriecht.

4. Gruppe A geht in die Bank — Gruppe B überspringt.

5. Gruppe A geht in die Seitgrätschstellung — Gruppe B unterkriecht.

(Besonders interessant, wenn die Uebenden der Gruppe A den Durchkriechenden der Gruppe hinten drauf schlägt).

Nach jedem Durchgang werden selbstverständlich die Rollen gewechselt.

C) Beide Gruppen treffen sich in der Mitte der Halle:

Hahnen- und Reiterkampf — bekannt.

Zwergkampf: Wie Hahnenkampf, jedoch in der Hockstellung.

Käfertreten: Zwei Uebende reichen sich beide Hände und versuchen nun, sich gegenseitig auf die Zehen zu treten, bzw. dieser Absicht des Gegners auszuweichen.

Schinkenschlagen: Zwei Uebende reichen sich die linken Hände und versuchen nun, sich mit der freien rechten Hand sich hinten drauf zu schlagen.

Zieh- und Schiebewettkämpfe verschiedener Arten.

Sitzbeinkampf: Zwei Uebende sitzen sich im Streckschwebesitz gegenüber und versuchen so, sich gegenseitig mit den Füßen umzustoßen.

Abschließend Figuren- und Einzellauf, dann geht es zum Hauptteil der Turnstunde.

Verwendung des Langstabes

Länge: 2—3 m, Stärke: 4 cm Durchmesser

Ueber den Uebungswert der Handgeräte hatte ich bereits im ersten Lehrgang unterrichtet. Den Langstab könnte man den „großen Bruder“ des Kurzstabes nennen. Er ist gleichfalls für den Turnbetrieb gut und vielseitig verwendbar.

Sechs Turner werden zur gleichen Zeit an einem Langstab beschäftigt.

Stoffauswahl: Schwingen vor dem Körper — nach links und rechts Kreisen vor dem Körper, mit einer Hand und mit beiden Händen.

Verbindung von Schwingen und Kreisen im Wechsel. Schwingen in Verbindung mit Rumpfvorbeugen.

Zieh- und Schiebeübungen: Einzeln und in der Gruppe mit dem lang- und quer-gehaltenen Stab.

Werfen und Fangen: Hochstoßen und -werfen im Stand und Sitz.

Hochstoßen — halbe Drehung — fangen.

Hochwerfen — halbe Drehung — fangen.

Stoßen und werfen von Dreiergruppe zu Dreiergruppe.

Variation in den einzelnen Stoß- und Wurfformen.

Sonstige Verwendung: Als Sprung- und Kletterhindernis.

Turnen: Verwende den Uebungsstoff, wie er unter Reck (hüfthoch) aufgeführt ist!

Zwei Uebende halten den Stab, während der dritte Partner übt.

Bevorzuge die Uebungen, die sich langsam (zügig) ausführen lassen.

Brusthoch gehalten:

Sprung in den Stütz — Niedersprung (Felgabzug vorwärts).

Felgaufzug — Niedersprung, Durchhocken — Niedersprung.

Sprung in den Stütz — hochstemmen durch die Partner — senken — Niedersprung.

Durchhocken — Kniehang — Hochstemmen — senken — Felgabzug.

Durchhocken — Kniehang — Hochstemmen — zurückhocken und Felgaufzug — senken — Niedersprung.

Bei der Verwendung von zwei nebeneinander gehaltenen Stäben ist der bescheidene Ersatz für einen Barren geschaffen, an dem die Ausführung einiger zügiger Uebungen möglich ist.

Bei richtiger Auswahl und geschickter Zusammenstellung des Uebungsstoffes läßt sich der Langstab auch für Vorführungen gut verwenden.

Turnen an den Geräten

1. Pauschenpferd:

Der Turnwart achte streng darauf, daß alle Uebungen beidseitig geturnt werden!

Sprung in den Stütz — Einspreizen links — Einspreizen rechts — Ausspreizen

links — Ausspreizen rechts (auch mehrmalige Wiederholung).

Sprung in den Stütz — Ein- und Ausspreizen rechts (links).

Sprung in den Stütz — Kreisen des rechten Beines unter der rechten und linken Hand — Niedersprung.

Sprung in den Stütz: Kreisen des linken Beines unter der rechten und linken Hand. Die beiden letzten Kreise in Verbindung.

Sprung in den Stütz: Einspreizen links — Einspreizen rechts — Kreisen des rechten Beines unter der linken und rechten Hand.

Sprung in den Stütz: Einspreizen links — Einspreizen rechts — Kreisen des linken Beines unter der linken und rechten Hand.

Die beiden letzten Kreise in Verbindung.

Verbinde nun alle vier Kreise: Sprung in den Stütz — Kreisen rechts unter der rechten und linken Hand — Kreisen links unter der rechten und linken Hand —

Einflanken — Kreisen des rechten Beines unter der linken und rechten Hand — Kreisen des linken Beines unter der linken und rechten Hand.

Einspreizen links — Einspreizen rechts — Rückflanken in den Stand.

Einspreizen rechts — Schere rechts vorwärts — Einspreizen rechts — Rückflanken — Niedersprung.

Zwei und mehrere Scheren vorwärts hintereinander.

Sprung in den Stütz: Einspreizen links — Einspreizen rechts — Ausspreizen links — Schere rechts rückwärts.

Sprung in den Stütz: Einspreizen rechts unter der rechten Hand — Schere links vorwärts — Spreizen rechts unter der rechten Hand — Spreizen links unter der linken Hand — Schere rechts rückwärts (fortgesetzte Ausführung).

Werden diese Grundübungen beherrscht und in pausenlosen, rhythmischen Schwingen ausgeführt, ist auch die Kreisflanke bald erlernt, die sich jeder strebsame Nachwuchsturner erträumt und die auch in jede gute Kürübung gehört.

2. Ruhig hängende Ringe:

Nachdem wir uns damit abfinden müssen, daß wettkampfmäßig das Turnen an den ruhig hängenden Ringen gefordert wird, sollte man diesem Gerät viel mehr Wert beimessen, als es bisher der Fall war. Kein anderes Gerät fördert so die Kraft und schult so das Gleichgewichtsgefühl, als gerade das Ringeturnen. Kein Lehrgang ohne die Vermittlung eines umfangreichen Uebungsstoffes und kein ohne die Ringeübung, das ist eine Forderung, die nicht dringend genug an die Turnwarte gestellt werden kann.

Ein kräftiges Pendeln ist die Grundlage für das Gelingen vieler Uebungen, deshalb sollte es oft geübt werden.

1. Aufgänge: Heben des gestreckten Körpers in den Strecksturzhang.

Schwungstemme beim Vor- und Rückschwung, Kippe vor- und rückwärts. Felgaufschwung in den Stütz. Kippe und Schwungstemme rückwärts aus dem Strecksturzhang. Aus dem Strecksturzhang: Schleudern — Felgaufschwung in den Stütz.

2. Uebungsteile: Hangwaage vor- und rücklings.

Aus dem Stütz: Senken vorwärts in den Sturzhang mit gebeugten Hüften.

Senken rückwärts in den Strecksturzhang und in die Hangwaage rücklings. Felgumschwung in den Stütz.

Handstand: (Achte darauf, daß die Ringe parallel gehalten werden!)

Heben mit gebeugten Armen und gebeugten Hüften (einfachste Art).

Arme gebeugt, Hüften gestreckt — Arme gestreckt, Hüften gebeugt.

3. Gefällige Uebungsverbindungen: Aus dem Schwebestütz: Rückschwingen durch den Beugestütz — senken in den Hang — Felgumschwung in den Stütz.

Aus dem Handstand: Senken kopfwärts in den Streckhang und sofortige Kippe rückwärts in den Stütz.

Aus dem Strecksturzhang: Schwungstemme beim Rückpendeln — Felgumschwung in den Schwebestütz — Heben in den Handstand.

Felgaufschwung — Felgumschwung — Felgabgrätschen.

4. Abgänge: Ausgrätschen vorwärts aus dem Sturzhang mit gebeugten Hüften.

Aus dem Hang: Ausgrätschen rückwärts mit gegrätschten und geschlossenen Beinen. — Felgabgrätschen rückwärts — Felgabgrätschen vorwärts.

Bodenturnen

1. Rollen (Wirbelsäule stark gebeugt, Kopf auf der Brust!):

a) Vorwärts: Aus der Hockstellung in die Hockstellung.

Aus dem Stand in den Stand.

Mehrere Rollen vorwärts hintereinander ausgeführt.

Wird die Rolle gut beherrscht, geht es an die Flugrolle heran. Ich warne hier jedoch vor einer übertriebenen Leistungsforderung (Flugrolle über zu hohe oder weite Hindernisse).

Zwei Flugrollen gegeneinander, eine hoch, die andere tief.

Grätsche über eine Rolle vorwärts.

Doppelrolle (Tank) vor- und rückwärts.

b) Rückwärts: Aus der Hochstellung in die Hockstellung.

Aus dem Sitz in die Hockstellung, Kniestand, Stand, Handstand.

Verbindungen: Rolle vorwärts — Schlußsprung mit halber Drehung —

Rolle rückwärts in den Stand.

Nach kurzem Anlauf — Schlußsprung mit halber Drehung —

Rolle rückwärts in die Seitgrätschstellung.

Wechselrolle: Drei Uebende liegen in Bauchlage: A hechtet seitwärts über B und führt anschließend eine ganze Drehung um die Längsachse aus — C hechtet über A.

Dreierrolle: Fortgesetztes Grätschen über eine Rolle vorwärts zwischen drei Uebenden.

Uebersprungsrolle: Ein Uebender sitzt mit gegrätschten Beinen (Arme gut gestreckt) auf dem Boden — der Partner hinter ihm überhockt mit Stütz der Hände und führt anschließend — bei grifffesten Händen — eine Rolle vorwärts aus.

2. Ueberschläge (Kreuz hohl, Kopf in den Nacken!):

a) Vorwärts: Der Handstand muß sicher beherrscht werden.

Ueberschlag über die turnerische Bank.

Ueberschlag mit Griff der Hände auf der Bank.

Ueberschlag vom niedrigen Kasten. Mit zunehmender Sicherheit werden die Zwischensätze des Kästens entfernt!

- b) **Seitwärts:** (Rad). Ueber beide Arme und über einem Arm. Ueberschlag seitwärts mit einer Vierteldrehung in die Bewegungsrichtung und in die Anlaufrichtung.
- c) **Rückwärts** (Flick-Flack): Als Vorübung wird das Senken rückwärts vom Stand in die Brücke gründlich geübt, damit der Turner die Sicherheit für die Bewegung erhält. Eine gute Hilfestellung ist notwendig! Mehrere Ueberschläge rückwärts hintereinander (Ketten-Flick-Flack).

Verbindung: Rad — Vierteldrehung — Ueberschlag rückwärts.

3. Stützsprünge (zu Dreien):

Sprung mit Stütz der Hände auf den Schultern, Stütz mit den Händen.

Uebersprünge über die Arme der knieenden Partner, Uebersprünge über die Arme der stehenden Partner — vor- und rückwärts.

Stützsprünge mit Anhocken, Quer- und Seitgrätschen der Beine.

Zu Zweien: Armübersprung links und rechts, nach vorhergegangenen Ueben der Stützsprünge mit einem Partner.

Ein- und Aushocken, Handrolle.

Verbindung: Armübersprung rechts — Armübersprung links — Handrolle.

Aufstemmen zum Schultersitz und -stand.

Hallenspiele

3. Raufspiele:

Kampf um das Dasein: In der Halle wird ein Kreis so groß gezogen, daß alle Spieler gut hinein passen. Nun versucht einer den anderen Spieler aus dem Kreis zu verdrängen. Wer die Kreislinie mit einem Fuß übertritt, scheidet aus. Die bereits Ausgeschiedenen dürfen von außen her durch Ziehen helfen. Wer als Letzter im Kreis steht, ist Sieger.

Burgstürmen: Stirnkreis mit Einhaken der Arme. Drei bis fünf Spieler stehen außerhalb des Kreises und haben die Aufgabe, die Burg zu stürmen (mit Kraft und Geschicklichkeit in das Innere des Kreises zu kommen).

Grenzkampf: Quer durch die Halle wird ein Strich gezogen. An diesen heran treten zwei gleichstarke Mannschaften mit der Aufgabe, sich gegenseitig über den Strich zu ziehen. Wer ins „feindliche Lager“ geraten ist, muß dort mithelfen.

Kreiskampf: Es wird ein Kreis mit Handfassung gebildet. Jeder zieht nun seine Richtung. Dort, wo der Kreis zureißt, scheiden zwei Spieler aus.

4. Sonstige Spiele:

„Blinde Jagd“ und „Fang die Fliege!“

Franz Beyer.

Übungsplan und Übungsstoff für den 4. bis 6. Schulungstag

I. Übungsplan.

3. Schulungstag:

1. **Stunde:** Durchführung des vorbereiteten Stundenbildes und gemeinsame Besprechung derselben.
2. **Stunde:** Grundformen der Gymnastik mit dem Ball.
3. **Stunde:** Bodenturnen. Besonders zu beachten: Hilfegeben.
4. **Stunde:** Uebungsverbindungen an Barren, Ringe, Reck. Besonders zu beachten: Turnsprache, Lesen von Wettkampfausschreibungen.
5. **Stunde:** Gymnastik mit dem Sprungseil. Ueben am laufenden Band. Lehrbeispiel durch die Lehrwartin. Aehnliche Beispiele geleitet durch 3 bis 4 Teilnehmerinnen.
6. **Stunde:** Kleine Turnspiele für die Turnstunde. Pendelstafette und andere Laufspiele.

Aufgaben für den nächsten Schulungstag:

Jede Teilnehmerin schreibt eine Uebung an Reck oder Barren auf. Mittelschwer.
Jede Teilnehmerin bereitet sich auf ein Turnspiel vor.

4. Schulungstag:

1. **Stunde:** Grundformen der Gymnastik: Der Hopper.
2. **Stunde:** Fortsetzung der Gymnastik mit dem Ball.
3. und 4. **Stunde:** Arbeit am Gerät: Mannschaftsschulung (Jugendbestenkämpfe). Mannschaftsordnung, Turnen am laufenden Band.
5. **Stunde:** Arbeit am Gerät: Eine Auswahl der von den Teilnehmerinnen aufgeschriebenen Uebungsfolgen werden nach der Ausschreibung geturnt. Besprechung der Turnsprache, richtige und falsche Folgen der Uebungsteile.