

205
Kleine Schriften für Erziehung und Unterricht

196
DR. FRIEDRICH WENDLER

Grundschulturnen

Die Leibeserziehung im vierten Schuljahr



220
Gemeinschaftsverlag von

MORITZ DIESTERWEG
FRANKFURT / M.

UND

PAUL HARTUNG KG.
HAMBURG

Neben die großen „Bayreuther Bücher für Erziehung und Unterricht“ stellt die Gauverwaltung Hamburg des NS.-Lehrerbundes

Kleine Schriften für Erziehung und Unterricht.

Werden die großen Fragen nationalsozialistischer Erziehungsarbeit reichseinheitlich gelöst, so sollen mit diesen Schriften Einzelfragen deutscher Leistungsbildung vorangetrieben werden.

Hamburger Schriften

sind es, weil sie die Erfahrungen eines besonders reichgegliederten Schulwesens für Gau und Reich einsammeln und für die gesamte deutsche Erzieherchaft nutzbar machen wollen.

Praktische Schriften

sollen es sein, die, von Hamburger Lehrern, von führenden Fachvertretern, von Amtsträgern und Mitarbeitern der Gauhauptstelle „Erziehung und Unterricht“ im NSLB. geschrieben, dem vielbeschäftigten Lehrer aus sachkundiger Vorarbeit erprobte Handreichungen für die vielen neuen Fragen und Gebiete der täglichen Schularbeit bieten wollen. Darüber hinaus aber sollen sie auch für die weitere Verbreitung ihrer Begleitwissen...

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800061719

51580

1303440
x 003700315

Kleine Schriften für Erziehung und Unterricht

Herausgegeben von der Gauverwaltung Hamburg des NS.-Lehrerbundes

HEFT 8

Grundschulturnen

Die Leibeserziehung im vierten Schuljahr

22 Stundenbilder

von

DR. FRIEDRICH WENDLER

Mit Zeichnungen von Max Grapendorf

1940

Gemeinschaftsverlag von

MORITZ DIESTERWEG
FRANKFURT / M.

UND

PAUL HARTUNG KG.
HAMBURG



5253

Alle Rechte vorbehalten

Gedruckt von Paul Hartung KG. in Hamburg

[37.016: 496] : 373.3 (430) 19001/1945

Vorwort

Das vierte Schuljahr stellt uns, biologisch gesehen, nicht vor völlig neue Verhältnisse. Vielmehr wird die mit dem dritten Schuljahr ansetzende Entwicklung hier zu einem Abschluß gebracht. Nach der seelischen Haltung der Jungen und Mädels, wie auch nach der erlangten Beherrschung des Bewegungsraumes zeigt sich das vierte Schuljahr als typisches Übergangsjahr vom Spielturnen zur sachlichen turnerischen Arbeit der Hauptschule. Das Gefühl der Sicherheit im Bewegungsraum, das mit dem Einsetzen eines Entwicklungsschubes verloren ging, kehrt zurück. Die zehnjährigen kennen sich aus in ihrem Bewegungsraum. Das Ungeschlachte der Mitbewegungen geht verloren. Die Bewegungsführung wird disziplinierter. Überlegt und sicher werden die gestellten Aufgaben angefaßt. Das bloße gedankenlose Nachahmen macht der gediegenen Ausführung Platz. Mehr noch als bei den Mädchen verstärkt sich bei den Jungen dieses Alters der Eindruck der Versachlichung der turnerischen Arbeit. Damit wird auch die Einstellung zum Wettkampf günstiger. Mußte der Lehrer bisher manchmal sorgen, daß der Wettkampf nicht in eine Spielerei abglitt, so ist er dieser Sorge — vor allem bei den Jungen — jetzt enthoben. Der Wettkampf ist vielmehr unser großer Helfer in der Turnstunde. Kampfsgeist ist rege, und der Mannschaftskampf ist mehr denn je Krönung unserer Leibeserziehung. Auch die Mädchen haben Gefallen am Wettstreit, auch sie stehen in der Mannschaft; aber anders als die Jungen. — Im Spiel prägt sich am deutlichsten aus, daß die Geschlechter fortfahren, eine eigene Form zu gewinnen. Das Spiel der Jungen führt geradlinig zum Kampfspiel. Sie haben sich vom Kreispiel völlig losgelöst. Die zehnjährigen Mädels hingegen finden darin noch ihre ganze Seeligkeit. Freilich hat sich die äußere Form auch hier gewandelt. Das einfache Reigenpiel macht dem Darstellungsspiel Platz. Die zehnjährigen Mädels haben Freude an der Selbstdarstellung und fühlen sich mit Grazie in ihre Rolle ein. Diese Freude an der Darstellung, gilt es, durch die Schule hindurch zu erhalten und pfleglich zu bewahren (Alfred Lichtwark). Der den Kindern eigene Besitz an Spielen mit Darstellungscharakter ist groß. Er wandelt sich ab mit

Jahreszeit und Landschaft. Eine kleine Auswahl aus der großen Fülle, die zu sammeln eine dankbare Aufgabe wäre, ist den Stundenbildern eingefügt.

Die 22 Stundenbilder dieses Heftchens sind wieder etwa gleichmäßig auf Halle und Hof verteilt. Das ist bedingt durch das Heranziehen aller hier verwendbaren Großgeräte, deren Transport auf den Schulhof nicht immer möglich und auch nicht immer erwünscht ist. Das besagt jedoch nichts gegen unsere Einstellung, daß die Turnstunde im Freien immer der Hallen- turnstunde vorzuziehen ist. Ein Teil jeder Turnstunde kann bei günstiger Witterung jedoch immer auf dem Schulhof stattfinden.

In den nachfolgenden Stundenbildern sind einzelne Geräte in einer bislang wenig verwendeten Art benutzt, so das Reck als Gitterleiter, die Böcke — auf dem Rücken liegend, Barren mit schräg oder ungleich hochgestellten Holmen usw. Es handelt sich hierbei nicht etwa um Spitzfindigkeiten zu unnötiger Komplizierung unseres Turnens; sondern lediglich um eine vielseitige Ausnutzung unserer Großgeräte, die gerade in der Grundschule in dieser Form uns ganz neue und primitive Übungsmöglichkeiten erschließt. Bei Doppelfasten oder wackeligem Bock (ein Bein verkürzt) oder schräg- gestellten Barrenholmen sind bei bekannten Übungen die Schwierigkeiten wesentlich gesteigert, damit das Kräftefordernis erhöht und als Ergebnis erhöhter Leistungsanforderung auch die Rückwirkungen auf den Jungen selbst wesentlich gesteigert.

In einzelnen Stundenbildern erscheinen jetzt in loser Aneinanderreihung **Übungsgruppen zur Haltungsformung** oder zur Geh- und Lauffschulung. Diese Übungen soll man nicht in trockener Form bringen und damit zum Greuel der Turnstunde machen. Der begleitende Tamburinschlag, begleitende Arbeitsrufe aller Turnenden, das Wettfeiern um die beste Ausführung, das alles erhält die Freude auch an dieser notwendigen turnerischen Arbeit rege.

Es sind in diesem Heft mehr als 40 kleine Spiele und turnerische Spiel- formen aufgezeigt. Daneben soll das Spielgut des dritten Schuljahres, soweit es auch den Zehnjährigen gerecht wird, weitergepflegt werden. Das gilt insbesondere für die kleineren Kampfspiele, wie Raufball, Jägerball, Treibball und Völkerball, die in diesem Heft nicht erneut behandelt werden. In diesen Spielen werden unsere großen Kampfspiele Schlagball, Handball und Fußball in primitiver Form vorbereitet.

Dem Nichtturnlehrer mag es willkommen sein, einen kurzen Anhalt für die **Bezeichnung von Geräteübungen** zu haben, soweit sie im vierten Schul- jahr Verwendung finden.

Der Zeichenstift soll nachstehend einige Erläuterungen geben:

Bei allen Bezeichnungen wird ausgegangen von der Stellung des Turnenden zum Gerät. Der Junge tritt hinter dem Gerät an (Abbildung 1).

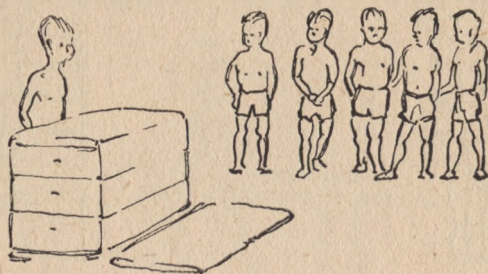


Abbildung 1.

Hat der Junge den Kasten übersprungen, so steht er auf der Matte vor dem Gerät.

Rehrt der Junge dem Gerät die Vorderseite zu (wie Abbildung 2 und 5), so sprechen wir von vorlings.

Rehrt er dem Gerät die Flanke zu (Abbildung 6), so steht er links bzw. rechts seitlings.

Steht der Junge mit dem Rücken zum Gerät (Abbildung 8), so sprechen wir von rücklings.

Wir unterscheiden weiter den Stand (Abbildung 2)

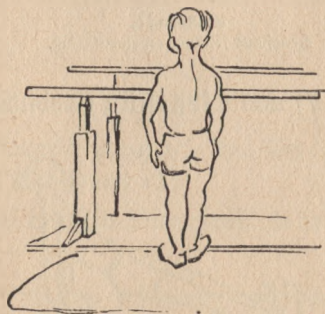


Abbildung 2, Außenseitenstand am Barren.

vom Hang (Abbildung 3 und Abbildung 4)

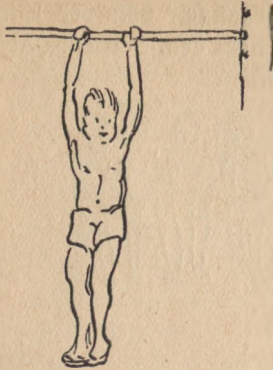


Abbildung 3, Streckhang am Reck.

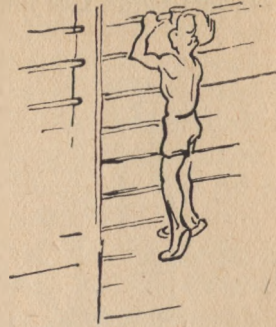


Abbildung 4, Beugehang an der Sprossenwand.

und Hangstand (Abbildung 5 und Abbildung 6),



Abbildung 5,
Hangstand vorlings an Ringen.



Abbildung 6,
Hangstand seitlings an einem Ring.

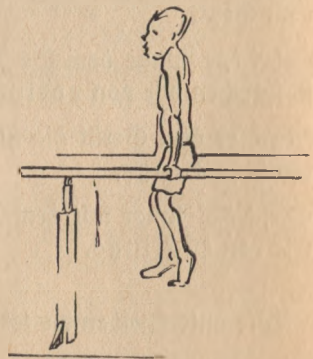


Abbildung 7,
Streckfuß am Barren.

den Stütz (Abbildung 7) und Liegestütz (Abbildung 8)



Abbildung 8, Liegestütz rücklings an der Erde.

Für die Bezeichnung „quer“ und „seit“ ist maßgebend das Verhalten unserer Schulter- oder Hüftachse zur Längsachse des Gerätes. Laufen sie gleich, so heißt es „Seit [=stand, =hang“ usw.] (Abbildungen 2, 3 und 4.) Schneiden sich diese Achsen im rechten Winkel, so heißt es „Quer [=stand, =hang, =sit“ usw.“] (Abbildungen 9, 10 und 11.)

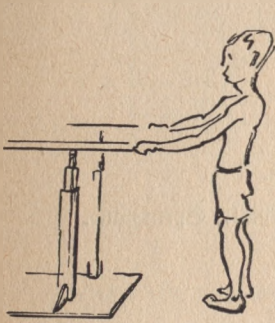


Abbildung 9,
Außenquerstand am Barren.

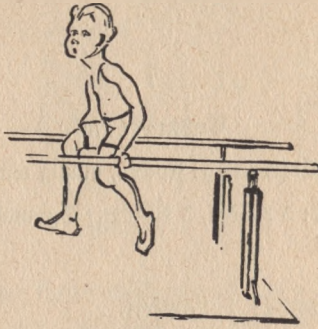


Abbildung 10,
Innenquersitz am Barren.

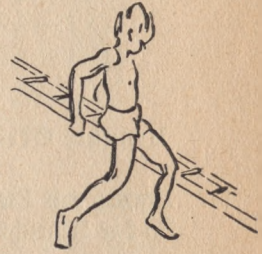


Abbildung 11,
Außenquersitz auf der Leiter.

Bei den Griffarten unterscheiden wir für den Bereich der Grundschule: Ristgriff (auch Obergriff genannt). Bei diesem Griff liegen die Daumen nebeneinander. (Abbildung 12.)

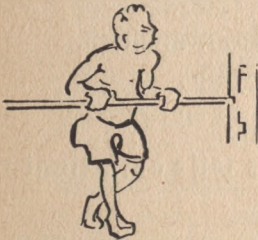


Abbildung 12,
Ristgriff der Hände.

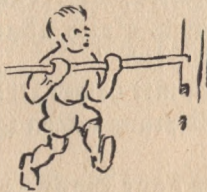


Abbildung 13,
Rammgriff der Hände.

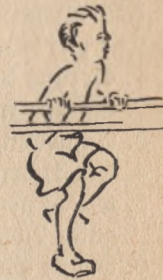


Abbildung 14,
Zweigriff der Hände.

Rammgriff (auch Untergriff genannt). Bei ihm liegen die Kleinfinger der Hände nebeneinander (Abbildung 13).

Ist eine Hand im Rist-, eine im Rammgriff, so sprechen wir vom Zweigriff (Abbildung 14).

Diese Erläuterungen dürften zusammen mit den Textzeichnungen und Beschreibungen (auch der drei vorhergehenden Hefte) für den Übungsbereich des vierten Grundschuljahres alles Notwendige geben.

22 Stundenbilder für das vierte Schuljahr

1.

Turnort: Hof.

Witterung: trocken, mäßig warm.

Benutzte Geräte: 3 Kästen, 3 Matten; Gymnastikbälle, Springtaue.

A. Umzug mit Lied.

In der Marschkolonne: 1. Hüpfen,
2. Laufen mit hohem Knieheben,
3. Laufen mit Spreizschritten,
4. Laufen mit Anfersen an das Gesäß.
Zwischen allen Hüpf- und Laufübungen Gehpausen einlegen!

B. Kastenturnen; verschiedene Staffeln und Nummernwettläufe.

Kasten, lang, 3 Einsätze. 3 Riegen.

1. Sprung in den Grätschsit, weiterstützeln, abgrätschen.
2. Sprung in den Grätschsit, gleich abgrätschen.
3. Aufhocken, hinüberhüpfen.
4. wie 3; den letzten Hupf mit halber Drehung.
5. wie 3; aber auf den Absprung achten (ganz leise aufspringen, gutes Abfedern).
6. wie 3; aber durch die hohe Spannebeuge ab.
7. Aufhocken, dann in einem Hupf über das Kastenende.
8. Aufknien, Rolle ab.
9. Aus dem Anlauf Rolle vorwärts auf den Kasten.
10. Sprung in die Bauchlage auf dem Kasten, abwenden (Abbildung 15).
11. Sprung in die Bauchlage, Rolle auf die Matte.

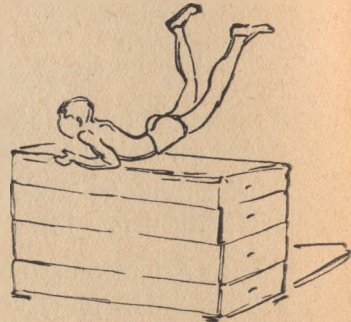


Abbildung 15.

12. Sprung in den Sitz am Kastenende als Sitzkehresprung mit und ohne Gebrauch der Hände; dann im Grätschsitz rückwärts stützen, ausheben (Abbildung 16).



Abbildung 16.

13. wie 12; aber in der Kastenmitte ausheben.

14. Fechtersprung mit schrägem Anlauf in den Sitz auf dem Kasten.

(Die Nummern 1, 2, 3, 7, 8, 9, 10, 11 auch als Mannschaftskämpfe durchführen.) Die Riegen stellen sich hinter der Breitseite der Kästen auf. Aus 3 Riegen jezt 2 formieren:

1. Wettkampfstaffel über die 3 Kästen hinüber. Welche Riege ist zuerst zurück?
2. Mit dem Medizinball über die Kästen hinüber.
3. Kastenstürmen: Eine Gruppe verteidigt die Kästen, die andere versucht, sie zu erobern.

C. J. Der hohe Kasten.

Je $1\frac{1}{2}$ Kästen aufeinander. Den hohen Kasten mit Helfer (ohne Helfer) erklettern. Welche Mannschaft hat ihren Kasten zuerst fertig gebaut und auch erklettert?

Die Kästen wegräumen.

M. Ballfangen zu Paaren mit dem Gymnastikball.

(Sind nicht genügend Bälle da, so beschäftigt man mehrere Kinder mit einem Ball bzw. eine Hälfte mit Springtauen.)

Aufstellung: Die rechten (bzw. die linken) Flanken einander zugekehrt, Abstand 4 bis 5 m.

1. Zuwerfen des Balles aus dem hoch ansetzenden Armschwung durch die Tiefhalte hindurch. Beim Auffangen dem Ball weit entgegen-

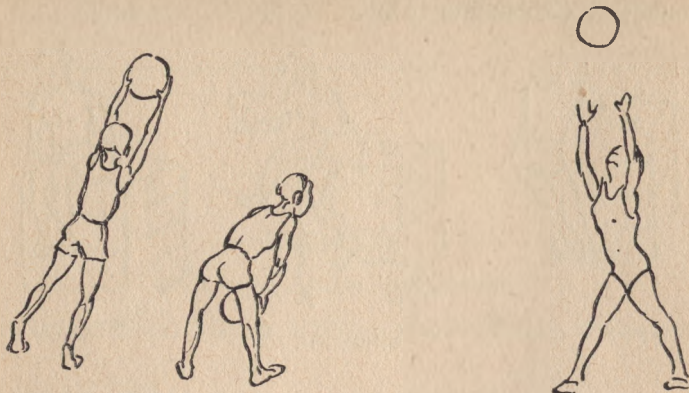


Abbildung 17.

schwingen, dann durch die Tiefhalte zurückschwingen und beim Gegenschwung durch die Tiefhalte zurückwerfen. Üben bis zu einer flüssigen Form (Abb. 17).

2. Den Ball hoch zustoßen aus der Schulter heraus (wie beim Kugelstoßen), den Ball mit beiden Händen aus der Luft holen und durch das tiefe Abfedern zum Gegenstoß strecken (Abbildung 18).

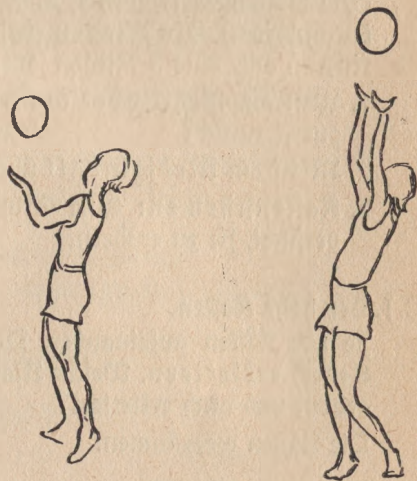


Abbildung 18.

3. Gesicht zu Gesicht, Abstand 3m. Aus der Beugehalte der Arme heraus den Ball sich mit beiden Händen kurz und kräftig zuprellen und sofort zurückgeben (Abb. 19).

4. Fortgesetzt im leichten Kniewippen den Ball auf die Erde prellen und in der Streckung wieder weich auffangen (Abbildung 20).
5. Den Ball immerfort mit der flachen Hand in die Luft prellen und zählen, wie oft es gelingt.



Abbildung 19.



Abbildung 20.

6. Auch aus dem leichten Kniewippen den Ball hochprellen und ihn so weich wieder auffangen, daß man nichts hört.

J. u.

M. **Prellballstaffel.** Während des Laufens muß der Ball ständig hochgeprellt werden.

Die tolle Gasse. Die halbe Klasse stellt sich paarweise zu einer Gasse auf. Abstand zum Gegenüber etwa 5 m; Abstand vom Nebenmann etwa 3 m. Jedes Paar trudelt sich fortgesetzt einen Gymnastikball zu, während die andere Hälfte der Klasse versucht, unversehrt durch die Gasse zu kommen, den Bällen ausweicht, sie überspringt usw. Wer getroffen wird - scheidet aus.

(Oder: wer getroffen wird, muß werfen, und wer getroffen hat, darf laufen.)

Die Bälle können auch einander zugeworfen werden.

2.

Turnort: Halle.

Benutzte Geräte: 3 Barren, 3 Matten; 3 Gymnastikbälle; 2 Medizinbälle.

A. **„Bruder, hilf!“** Ein Kriegenspiel, bei dem der Schläger nur den ab schlagen darf, der allein steht. Wer einem andern die Hand reicht, geht frei aus.

B. **Rumpfs- und Geschicklichkeitsübungen; am Barren; Medizinballstaffel.**

Rumpfs- und Geschicklichkeitsübungen. Zu Paaren!

1. Rücken gegen Rücken, Arme einhäkeln. In die Kniebeuge! In den Stand! Im Wechsel zehnmal!

2. Gesicht zueinander. Im Sitz mit leicht angezogenen Knien, Füße gegeneinander, Handfassung: Sich gegenseitig im Wechsel links und rechts das Knie beugen. A streckt das rechte Bein durch, B beugt das linke Bein, gibt dabei aber leichten Widerstand.
 3. Wie 2; aber jetzt sich wechselweise beide Knie gleichzeitig beugen.
 4. Ausgangsstellung wie 2; sich gegenseitig in den Stand ziehen.
- Am Barren (lang): Die Kiege in Reihe sitzend hinter dem Gerät.
3 Barren, 3 Kiegen.

1. Auf allen vieren über die Holme.
2. An allen vieren hängend durch die Holmengasse.
3. Auf den Holmen entlanggehen, anfangs mit Helfer.
4. Im Liegehang vorlings am Barrenende ein paarmal Armbeugen und =strecken.
5. Aus dem Liegehang vorlings Überschlag rückwärts zum Stand (Abbildung 21).



Abbildung 21.

6. Fortgesetzter Sitzwechsel zwischen Innenquersitz links und rechts, auch mit Weitergreifen der Hände (Abbildung 10).

7. Aufschwung an einem Holm. Abschwung.

8. Kniehang an einem Holm.

9. Aus dem Kniehang an beiden Knien (an einem Holm) durch den Handstand abgehen (Abbildung 22).

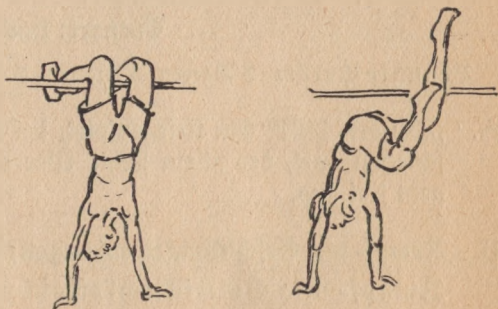


Abbildung 22.

(Nummer 1 und 2 auch als Mannschaftswettkampf).

Barren, quergelegt (Abbildung 23): Die Riegen treten hinter dem Bodenteil des Barrens an.

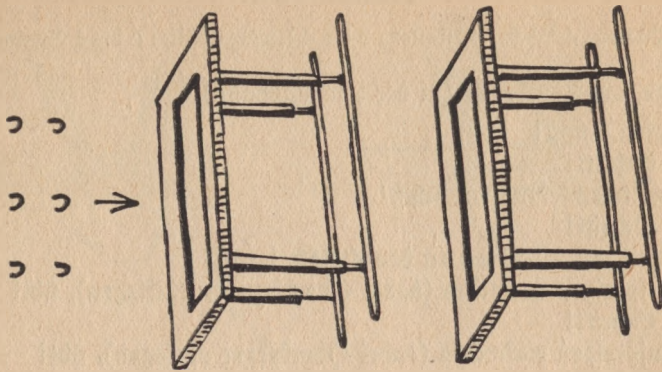


Abbildung 23.

1. Einfaches Hinübersteigen.
 2. Hochwende über den Bodenteil, die Holme überspringen.
 3. Medizinballstaffel durch die quergelegten Barren. Der Ball wird zuerst über den Bodenteil geworfen, dann wird nachgestiegen, dann den Ball über die Holme hinweg oder unter einem Holm hindurch und dann selber hinterher, Ball an den nächsten Läufer abgeben.
 4. Freisprünge über den Bodenteil, Niedersprung und Sprung über die Holme.
 5. Kriegenspiel über die Barren hinweg.
 6. Schlängelstaffel zwischen Bodenteil und Holmen, dann zwischen dem ersten und zweiten Barren, dann bei Barren 2 zwischen Bodenteil und Holmen hindurch usw.
- (Die Nummern 1, 2, 3, 4, 6 als Mannschaftskampf geeignet).

C. Wettwanderball im Kreis.

1. Es wird zu Zweien abgezählt. Ein Ball soll von Nummer 1 links, von Nummer 2 rechts herumgefangen werden. Welcher Ball ist zuerst zurück?
2. Nummer 1 macht „Rehrt!“ Jetzt fängt Nummer 2 innen, Nummer 1 außen herum. Nach der 1. Runde machen beide Mannschaften „Rehrt!“ und Nummer 1 fängt innen, Nummer 2 außen herum.
3. Nummer 1 und 2 werfen in derselben Richtung innen oder außen herum. Wer in 3 Runden überholt wird, ist besiegt.

3.

Turnort: Halle.

Benutzte Geräte: 4 Böcke; 4 Matten; 3 bis 4 Medizinbälle; 6 bis 8 Gymnastikbälle.

A. Geh- und Lauffschule (in der Umzugsbahn):

Hüpfen, hüpf!

Im Schritt!

Schrittwechsellhüpfen, hüpf!

Im Schritt!

Laufen mit Anfersen an das Gesäß, lauft!

Beinspreizen vorwärts (dabei Oberkörper zurücklegen), übt!

Im Schritt!

Beinspreizen rückwärts (dabei Oberkörper vorlegen), übt!

Im Schritt!

B. Allerlei Kunststücke am Boden; Böcke verkehrt; Burgball.

Allerlei Kunststücke am Boden:

1. Hechtrolle auf die Doppelmatte

- a) über einen Zwischenraum hinweg, der durch Sprungleinen oder Kreidestriche markiert ist,
- b) über liegende Schüler hinweg,
- c) über einen Medizinball hinweg (Abbildung 24).

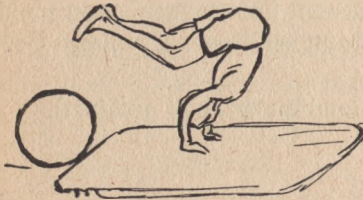


Abbildung 24.

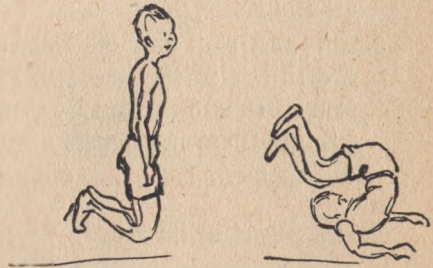


Abbildung 25.

2. Aus dem Stand durch den flüchtigen Hochsitz Rolle rückwärts zum Kniestand (Stand). Hilfestellung: Nach dem Abrollen rückwärts greift man in die Kniekehlen und gibt Schwung (Abbildung 25).
3. Aus dem Stand durch den flüchtigen Hochsitz abrollen nach hinten, dann vorschaukeln und gleich Rolle vorwärts zum Stand.
4. Schiebkarrefahren als Staffel.

Böcke, auf den Rücken gelegt (Abbildung 26): Die Riegen in Reihe sitzend dahinter.

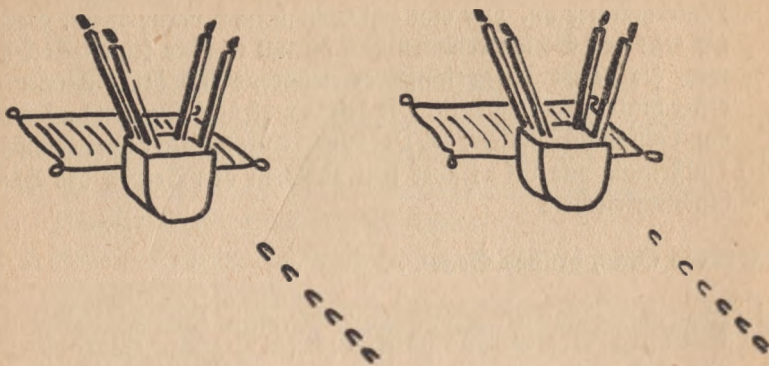


Abbildung 26.

1. Hindurchspringen. Im Strom. Welche Riege ist zuerst zurück?
2. Mit Medizinball hindurchspringen als Staffel mit Ballabgabe.
3. Mit Fassung der hinteren Bockhufe zwischen den Beinen hindurchschwimmen, anschließend auf der Matte Purzelbaum.
4. Längs über den wackeligen Bock hinweglaufen, Purzelbaum über die Matte.
5. 4 Böcke (verkehrt) hintereinander mit 50 cm bis 1 m Abstand: jetzt die Übungen 1 bis 4 über die Bockreihe.
6. 2 Mann im Stand auf dem Boden des Bockes. A soll versuchen, den Bock zum Fallen zu bringen. B soll es durch Gegenbewegung verhindern.

(Die Nummern 1, 2, 3, 4, 5 auch als Riegenwettkampf.)

Burgball. Jede Riege macht einen Stirnkreis. In der Mitte ein Bock mit einem Medizinball darauf. Mit einem Gymnastikball, der von Mann zu Mann geworfen wird, soll der Medizinball heruntergeworfen werden. Ein Wächter im Kreis wehrt die Bälle ab und lenkt sie auf die Kreislinie zurück. Der Medizinball darf jedoch vom Wächter nicht festgehalten werden.

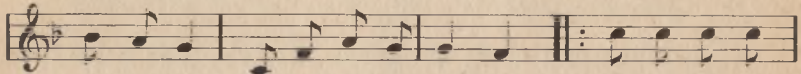
C.J. Komm mit! riegenweise mit Bockspringen:

- a) Aufstellung im Stern. Vor jeder Riege ein tiefgestellter Bock. Ein Schläger läuft außerhalb des Sternes herum und schlägt einen der Hintermänner an. Der gibt den Schlag nach vorne durch. Sobald der erste den Schlag erhalten hat, springt er über seinen Bock hinweg, die ganze Riege hinterher, während sich der Schläger als erster hinter den Bock stellt. Die Riege muß drei Runden laufen und dann auf ihren Platz zurück. Der zuletzt Ankommende wird Schläger.
- b) Aufstellung wie bei a; aber setzt zwischen den Beinen des Bockes hindurchkriechen.

M. Grünes Gras, grünes Gras . . .



1. Grü=nes Gras, grü=nes Gras un=ter mei=nen Fü=ßen, hab ver=lo=ren



mei=nen Schatz, werd' ihn su=chen müs=sen.

2. Die=ser mit dem

3. Die=ser mit dem



bun=ten Rock könn=te mir ge=fal= len,

bist du's o=der bist du's nicht?

bun=ten Rock könn=te mir ge=fal= len,

bist du's o=der bist du's nicht?



Nein, o nein, du bist es nicht, ge=he fort, ich will dich nicht.

Ja, ja, ja, du bist es wohl, der mir ein Küß=chen ge=ben soll.

Spielweise: Stirnkreis, Handsfassung. Alle gehen singend herum. Nur eine ist im Kreis und geht in Gegenbewegung herum. Sie sucht bei dem ersten Vers nach ihrem verlorenen Schatz.

(Dieser mit dem bunten Rock . . .)

Sie wählt sich eine Mitspielerin aus dem Kreis, die sie prüfend anschaut, dann aber (Nein, o nein, du bist es nicht . . .) wieder fortschickt. Das wiederholt sich ein paarmal, bis die rechte gefunden ist: (Ja, ja, du bist es wohl . . .)

Die Ausgewählte bleibt im Kreis, während das erste Mädel scheidet. Das Spiel setzt sich fort.

Turnort: Halle.

Benutzte Geräte: Leitern, Matten.

A. Staffellauf; Wanderklettern; Klettersteigen.

1. Staffellauf aus dem Sitz vor der senkrechten Leiter mit Wettklettern. Zunächst einzeln durchüben, dann erst Mannschaftskampf.
2. Wanderklettern zweier Mannschaften gegeneinander zu den Nachbarleitern, Stangen und Tauen.
3. Klettersteigen mit einem Bein an der Vorder-, einem an der Hinterseite der Leiter.
4. Die Leitern ersteigen unter gleichzeitigem zweimaligen Umkreisen derselben.

B. An schrägen Leitern; Kopfstand und Handstand.

(Alle Hang- und Stützübungen nur von kurzer Dauer!)

Leitern, Schräg:

1. Hinaufsteigen, herabrutschen im Grätschsitz.
2. Herabrutschen im Außenquersitz (Abbildung 11).
3. Hinaufklettern und aus verschiedenen Höhen mit Hochwende ab.
4. Hinaufrutschen in Bauchlage mit Armzug.
5. Aus der Bauchlage (Liegestütz vorlings) sich ein Stück die Leiter hinaufstemmen.
6. Hinaufklettern, dann umklettern auf die Unterseite und an der Unterseite der Leiter abwärtsklettern.
7. Sitz am Fußende unter der Leiter: aufwärts- und abwärtsklettern.
8. Von der Unterseite auf die Oberseite klettern mit Helfer (ohne Helfer).
9. An der Unterseite der Leiter ein Stück aufwärtshangeln.
10. Unter der Leiter: Hangschwingen vorwärts, rückwärts (links und rechts seitwärts).
11. Im Hangschwingen links und rechts seitwärts aufwärts- und abwärtshangeln.

(Die Nummern 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9 geeignet für Mannschaftswettkämpfe.)



Kopfstand, Handstand:

Kopfstand mit Stütz an die Mauer oder Sprossenwand. Matten legen! Später auch freier Kopfstand! Einüben mit Helfer! Die Hände nicht neben den Kopf setzen, sondern seitlich davor, so daß Kopf und Hände ein Dreieck bilden (Abbildung 27).

Handstand an der Wand, freies Handstehen und Radschlagen werden weitergeübt!



Abbildung 27.

C. Wer hat die längsten Arme; wie hoch reichst du; wie hoch springst du?

1. Wer hat die längsten Arme (die größte Spanne an der Wand oder Sprossenwand)?



Abbildung 28.

2. Wie hoch reichst du mit deinen Armen?

3. Wie hoch springst du? Wand ankreiden: In einer Hand ein Stück Kreide, mit der im Sprung die Wand anzukreiden ist (Abbildung 28).

4. Wie viele Schritte sind es wohl bis zur Wand? Prüfe nach, ob es stimmt!

5. Aus der Reihe: Nebenreihen zu zweien und zu dreien.

6. Aus der Linie zu einem Gliede: Hinterreihen zu zweien und dreien.

5.

Turnort: Hof und Halle.

Benutzte Geräte: Alle Recke; 4 Matten; Reifen; 2 Hohlbälle.

A. **Pendelstaffel mit Reifen.** Die Reifen werden mit Haken an den nächsten Läufer abgegeben.

B. Mit Reifen; am Reck.

Rumpfübungen mit Reifen.

1. Von oben in einen waagrecht gehaltenen Reifen springen und aus dem Reifen wieder heraushüpfen oder nach unten aus dem Reifen herauschlüpfen.
2. Reifen ziehen (zu Paaren oder auch zu vierten); jedoch nur bei starken Reifen möglich. Jeder ist bemüht, einen hinter ihm gezogenen Strich (eine dort aufgestellte Keule, eine Malstange usw.) zu erreichen (Abbildung 29). Es kann mit einer Hand, mit beiden Händen gezogen werden, Gesicht zum Reifen (Rücken zum Reifen).

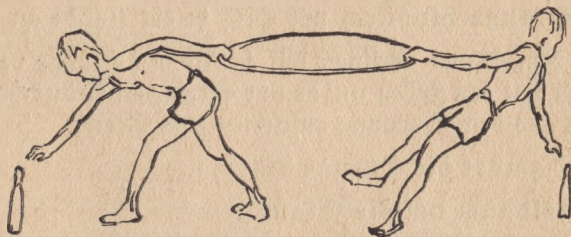


Abbildung 29.

3. Ausstellung jeder Riege zur Gasse, Gesicht zueinander (Abbildung 30); Abstand vom Gegenüber 3 bis 6 m. Sich im Zickzack einen Reifen zutrudeln. Ist der Reifen am Ende der Gasse angekommen, so läuft der Letzte entweder damit an das andere Ende - oder der Reifen wird in umgekehrter Reihenfolge zurückgetrudelt.



Abbildung 30.

Reck, hüft hoch. An jedem Reck üben gleichzeitig zwei Jungen. Bei allen Übungen auf flüchtigen Stütz achten!

1. Stand rücklings. Sprung in den Sitz auf der Stange und zurück in den Stand. Fünfmal nacheinander.
2. Im Sitz einen Augenblick verharren. Wer kann auch ohne Handfassung sitzen? Wer kann auf der Stange sitzend weiterrutschen?
3. Aus dem Sitz auf der Stange rückwärtsfallen zum Kniehang, ausschaukeln, Griff der Hände auf die Erde, ab zur Bank (Abbildung 31).
4. Aus dem Stand vorlings schnell unter der Stange hindurch mit Griff beider Hände an die Stange.
5. Aus dem Stand vorlings mit Fassen der Stange bei gestrecktem Körper mit den Füßen unter der Stange hindurchgleiten und gleich aus dem Schwung aufrichten zum Stand.
6. Beliebig über die Stange hinweg.
7. Purzelbaum um die Stange.
8. Wende mit Zwiegriff.
9. Kriegenspiel unter der Stange hindurch.
10. Kriegenspiel über die Stange hinweg.
(Die Nummern 5, 6, 7 als Mannschaftskampf!)



Abbildung 31.

Reck, brust hoch.

1. Fortgesetzt in den Stütz springen und hoch nach hinten abhurten.
2. Sprung in den Stütz, Abschwung.
3. Unterschwing, auch über einen Ball oder eine gespannte Leine hinweg.
4. Wer kann am weitesten vorschwingen (Unterschwing)? Der weiteste Unterschwing wird mit Kreide markiert.

Reck, reich hoch.

1. Einfaches Schwingen (2 bis 3 leichte Schwünge), Absprung zu Beginn des Vorschwunges (unmittelbar nach dem toten Punkt) auf die Matte.

2. Seitwärts hangeln, auch mit Umklettern des Reckpfostens zum nächsten Reck, dort weiterhangeln. Beim Hangeln sollen sich zwei begegnen und ausweichen. Auch als Riegenwettkampf!

C. J. Reiterball.

Kreisauftellung mit Hudepack. Die Reiter fangen einen Hohlball von Mann zu Mann herum. Fällt der Ball, so sitzen alle Reiter sofort ab und suchen das Weite, während ein „Pferd“ den Ball ergreift und „Stopp!“ ruft. Alles muß sofort unbeweglich stehen. Der Ballbesitzer wirft jetzt auf einen Reiter. Trifft er, so tritt Rollenwechsel ein: die Pferde dürfen als Reiter aufsitzen. Trifft er nicht, so geht es in der alten Weise weiter. Dauert das Herumsfangen gar zu lange, so dürfen die Pferde auch einmal „unruhig“ werden.

M. Geh- und Lauffschule in der Umzugsbahn.

Ganz leise gehen,
aufstampfen,
Zehengang,
Lauf mit hohen Knien,

Drehung während des Gehens: Kommando: Drehen, dreht! Das Ausführungskommando auf den rechten Fuß bei einer Linksdrehung, auf den linken Fuß bei einer Rechtsdrehung. Nach dem Ausführungskommando (Linksdrehung) wird der linke Fuß noch zugelegt, mit dem rechten beginnt die Drehung, sie ist mit drei Schritten auf rechts beendet. Die Drehung wird nicht an Ort, sondern in der Fortbewegung ausgeführt.

Drehung während des Laufens: Kommando auf den linken Fuß bei der Linksdrehung. Die Drehung beginnt sofort auf rechts und ist auf rechts in vier Zeiten beendet.

6.

Turnort: Hof.

Witterung: mäßig warm, trocken.

Benutzte Geräte: 3 Staffelfstäbe; 3 Gymnastikbälle; Stelzen; 10 Sprungtaue.

A. Holland und Seeland:

An der einen Schulhoffseite ist Holland, an der gegenüberliegenden Seeland. Sämtliche Kinder befinden sich an einer dieser Seiten. In der Mitte des Hofes ist ein Gefangenenmal. Dort steht der Rufer.

Alle Spieler müssen immer dorthin laufen, wohin sie gerufen werden, also auf den Ruf „Holland“ nach Holland und bei dem Ruf „Seeland“ nach Seeland. Bei diesem Seitenwechsel kann der Rufer durch Abschlagen Gefangene machen, die in das bezeichnete Gefangenenmal müssen. Sie können jedoch von anderen Spielern durch Handschlag wieder erlöst werden. Gefangen ist auch, wer ausläuft, wenn der Rufer nur neckt, also beispielsweise bei dem Ruf „Holland!“ das Mal verläßt, obwohl er in Holland steht.

B. Heben und Tragen; Weitsprung; Wetthinken.

Übungen des Hebens und Tragens:

1. Hudepacktragen.
2. Staffel mit Hudepacktragen.
3. Einen Reiter im Schultersitz tragen. Auch als Wettgestaffel.
4. Wie trägt man einen Kranken?

Zu zweien: Einer greift unter die Achseln, einer um die Beine. Die Füße werden vorausgetragen.

Zu dreien: Zwei greifen sich gegenseitig um ein Handgelenk und legen diese Handfassung unter den Achseln hindurch hinter den Rücken des Kranken. Der äußere Arm der Tragenenden ist frei. Der Dritte zwischen den Beinen des Kranken nimmt dessen Unterschenkel links und rechts unter seine Arme (Abbildung 32).

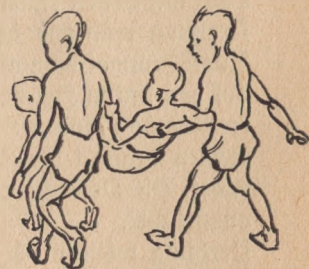


Abbildung 32.

Zu viieren: Dann fassen auch zwei mit Handfassung unter die Beine des Kranken.

Zu viieren (2. Tragweise): Einer faßt unter die Achseln des Kranken, zwei mit Handfassung unter das Gesäß des Kranken, einer um die Beine des Kranken.

5. Jemanden im goldenen Stuhl tragen. A und B geben sich beide Hände. Auf einer Handfassung sitzt C; die andere Handfassung liegt C im Rücken.

Oder: Die Träger umfassen mit der rechten Hand ihr eigenes linkes Handgelenk, mit der freien linken Hand das freie Handgelenk des andern. Diese Handsflecte bildet dann den goldenen Stuhl. C faßt mit beiden Händen um die Schultern der Träger.

Weitsprung in die Sprunggrube:

Wir springen auch auf dieser Stufe noch im Strom (der nächste springt, wenn der vorherige Junge hinter der Sprunggrube an die Planke geschlagen hat). Der Rücklauf wird genau geregelt.

Wir springen auch über Bälle, quergelegte Hochsprungständer usw. hinweg. Wir schätzen die Leistung. Gelegentlich messen wir auch einmal die Leistung. Grundsätzlich ist es jedoch so, daß wir viel springen lassen und weniger messen, als viel zu messen und wenig zu springen. Zehn Sprünge soll jedes Kind mindestens machen.

Wetthinken von Strich zu Strich. Auch Hinken mit Beinfassung. Mannschaftsweise hinken: Untreten in Reihe, Beinfassung links, Auflegen der freien rechten Hand auf die Schulter des Vordermannes.

C. Schattenkriegen.

Es gilt bei diesem Kriegenpiel nicht der Abschlag, sondern das Treten auf den Schatten des andern mit dem Zuruf: „Du bist's!“. Wie kann man sich retten? Im Baumschatten? An einer Wand?

Stelzengehen: Wir gehen auch unter einer Leine hindurch und steigen über niedrig gehaltene Sprungsnüre hinweg.

7.

Turnort: Halle und Hof.

Benutzte Geräte: Ringe; Sprungleinen; Kästen; 8 Hohlbälle.

A. J. Fußball im Kreis mit Wächter.

Alle bilden einen Kreis und haken sich ein. Den Hohlball sich flach zuschießen, daß ihn der Wächter nicht bekommt. Berührt der Wächter den Ball, so wird der schlechte Schütze jetzt Wächter.

M. Geh- und Lauffschule zu Paaren.

Gesicht zueinander; Hand-, Oberarm-, Schulter- oder Hüftfassung.

1. A geht vorwärts, B rückwärts.
2. A läuft vorwärts, B rückwärts.
3. A und B hüpfen.
4. Im Stand auf einem Bein (A auf dem rechten, B auf dem linken):
Beinpendeln vorwärts—rückwärts.

5. Fortgesetzt aus der Grund- in die Grätschstellung und zurück.
6. Spreizhüpfen links (rechts) seitwärts.
7. A hebt B an, B hüpfst hoch. B hebt A an, A hüpfst hoch. Wer anhebt, nimmt Hüftfassung beim Gegenüber. Wer angehoben wird, nimmt Schulterfassung beim Gegenüber.
8. Wie 7; aber mit Drehung den andern weitersehen (Abbildung 33).



Abbildung 33.

B. An Ringen; Hochsprung; Zielwerfen.

An einem Ring, Kopfhoch:

1. Aus dem Hangstand vorlings (Füße fest) in den Hangstand rücklings. Im Wechsel fünfmal (Abbildung 8).
2. Dasselbe auch Hangstand seitlings links und rechts im Wechsel (Abbildung 9).
3. Ein Knie in den Ring hängen und sich am Tau hochentern zum Sitz auf dem Oberschenkel.

An beiden Ringen. Kopfhoch:

4. Aufschwung, Überschlag zum Stand, ab.
5. Wie 4; aber Rückschwung zum Stand.
6. Herumkreiseln im Hangstand bei gestreckten Armen (Füße fest!).

An einem Ring oder an beiden Ringen, reichhoch:

7. Fortgesetztes Zughüpfen, so daß man über die Ringe hinwegsehen kann.
8. (Nur an beiden Ringen) Knieaufschwung über einer Hand unter gleichzeitigem Stütz der andern Hand (Abbildung 34).
9. Einfaches Schwingen, dreimal vor-zurück. Abbremsen beim Rückschwung, Auslaufen aus dem Vorschwung.
10. An den ruhig hängenden Ringen: Vor- und Rückpendeln aus der Hüfte heraus. Dasselbe auch seitwärts links und rechts im Wechsel. Die Erde darf dabei nicht berührt werden.
11. Kreisschwingen der Beine aus der Hüfte heraus, ohne die Erde zu berühren.



Abbildung 34.

Hochsprung.

1. Auf den Kastendeckel (2 Untersätze). Auf leises Aufspringen und gutes Abfedern achten!
2. Über einen Kastendeckel hinweg.
3. Über einen in der Bank liegenden Schüler hinweg.
4. Über die schräg gehaltene Leine hinweg
 - a) im Lauffprung,
 - b) im Hochsprung,
 - c) im Fechtersprung.

Welche Mannschaft hat jeweils zuerst durchgesprungen?

Welche Mannschaft zeigte die beste Ausführung?

Welche Mannschaft hatte die wenigsten Ausfälle?

Zielwerfen mit Gymnastikbällen nach ruhenden und schwingenden Ringen aus der Aufstellung zu beiden Seiten der Ringe. Der geworfene Ball geht immer zur Gegenpartei. Wir zählen die Treffer für jede Partei.

- C. **Balltreibstaffel mit 2 Bällen.** Die Bälle sollen gerollt werden und müssen zusammen an den nächsten Läufer übergeben werden.

8.

Turnort: Hof und Halle.

Benutzte Geräte: Sprossenwände oder Leitern; 4 Bänke; Schlagbälle; kleine Gummibälle; 4 Medizinbälle; 4 Sprungtaue; alle verfügbaren Matten.

- A. J. **Mit dem Fußball** (Gymnastikball) auf das Tor schießen: Es werden Gruppen zu je 6 Jungen gebildet, die von einer Schußkreislinie aus den Ball auf das Tor treten. Als Tor genügen uns 2 Malpfähle oder zwei Pfosten der Hofumzäunung oder Kreidestriche an der Planke. Sind nicht genügend Bälle vorhanden, so läßt man 2 Mannschaften auf dasselbe Tor schießen. Das Tor wird dann zweckmäßig auf einem Kreisdurchmesser aufgebaut. Die Kreislinie ist Schußkreislinie für beide Mannschaften. Der Ball geht im Pendelverkehr von einer Mannschaft zur andern. Der Torwächter (oder anfangs die Torwächter) dreht (drehen) sich der schießenden Mannschaft zu.

- M. **Mit dem Handball** (Gymnastikball) auf das Tor schießen: Ausführung siehe oben!

B. Sprossenwand und schräge Bänke; Staffeln.

Die Riegen in Reihe sitzend vor der Sprossenwand.

1. Staffellauf mit Überklettern der Sprossenwand.
2. Staffel mit Durchkriechen der großen Sprossenlücke.

Rumpf- und Geschicklichkeitsübungen an der Sprossenwand. Die Riegen in Linie vor der Sprossenwand:

1. Im Stand einen Schritt von der Sprossenwand: Fallen gegen die Wand. Die Hände sollen erst im letzten Augenblick vorgebracht werden. Körper steif.
2. Ein schlapper Kerl fällt gegen die Sprossenwand.
3. Gegen die Sprossenwand fallen, dann Armbeugen und =strecken. Wer hat Kräfte?!
4. Aus dem Stand auf der untersten Sprosse mit Griff in Kinnhöhe sich ruckartig anziehen und mit den Händen je eine Sprosse tiefer greifen (bis insgesamt etwa 5 Sprossen), dann wieder zurück. Arme lang, Beine durchstrecken!
5. Aus dem Stand vor der Sprossenwand, Griff in Kinnhöhe, von Sprosse zu Sprosse aufwärts= und abwärts=hüpfen. Dasselbe auch mit Über schlagen von Sprossen.
6. Niedersprung rückwärts mit viertel und halber Drehung links und rechts.
7. Aus dem Hang rücklings an der Sprossenwand unter leichtem Abdrücken von der Wand Niedersprung auf die Matte. Dasselbe auch mit viertel und halben Drehungen. In mäßiger Höhe beginnen, allmählich steigern (Abbildung 35/36).
8. Wie 7; aber jetzt über einen Kreidestrich hinweg beim Niedersprung. Das Abdrücken von der Sprossenwand muß in der Hüfte unter Vorwerfen der Beine erfolgen. Matten legen!

Schräge Bänke (eingehakt in die Sprossenwand). Die beiden äußeren Bänke werden etwas flacher aufgehängt. Riegenaufstellung in Reihe vor den flachen Bänken (nur 2 Riegen!).

1. Einige Schritte die schrägen Bänke hinauflaufen, dann flüchtiges Abspringen von der Bank und unter der hohen Bank hindurch zurück. Mehrere Male üben lassen. Dann auch Absprung von der hohen schrägen Bank und unter der flachen Bank hindurch zurück.
2. Die Bänke ein Stück hinauflaufen, dann mit hoher Hockwende zur Seite ab. Zwischen Sitz und Schwebebalken der Nachbarbank hindurch zurück in die Riege.

3. a) Staffellauf die Bänke aufwärts mit Überklettern der Sprossenwand und auf der Nachbarbank zurück in die Riege.
 b) Eine Bank soll hinaufgelaufen, die andere auf dem Bauch heruntergerutscht werden.

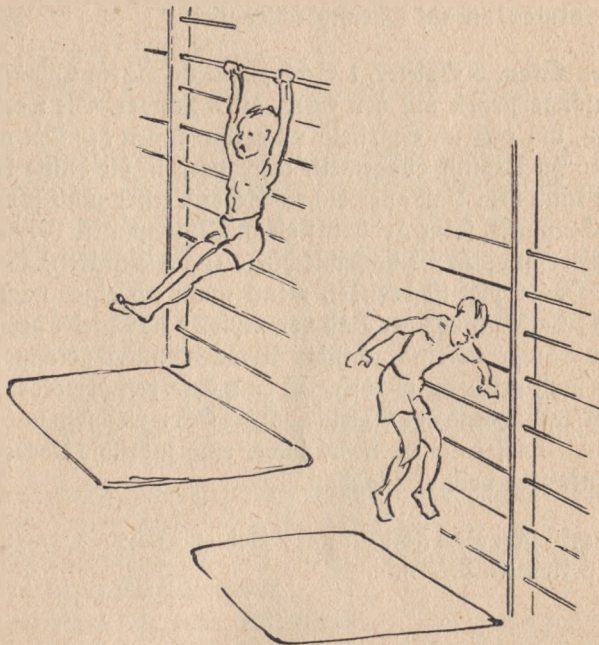


Abbildung 35/36.

4. Ein zusammengeknottes Sprungtau soll nach dem Hinauflaufen über die höchste Sprosse gelegt werden. Der nächste Läufer erhält einen Schlag in die Hand, holt dann das Tau zurück und gibt es dem nächsten usw.
5. Mit dem Medizinball die Bank hinauf, denselben über die höchste Sprosse werfen, hinübersteigen, ihn wieder hochbringen und dem nächsten Läufer übergeben.

(Die Nummern 1 bis 5 als Mannschaftswettkämpfe.)

Aufstellung der Riegen an der Querseite der Bänke.

1. Im Freisprung über die unteren Bankenden.
2. Freisprung über Bank 1, unter Bank 2 hindurch, über Bank 3 hinweg usw.

(Nummer 1 und 2 auch als Mannschaftswettkämpfe durchführen.)

C. **Werfen und Fangen mit dem Schlagball.**

Das kurze Zufangen mit einer Hand.

Fangen des weiten Wurfes mit beiden Händen.

Ballweitwerfen.

Ballzielwerfen auf Sprungbretter usw.

J. **Auf den Ecken.** 5 Spieler, 1 Schlagball. In einem Quadrat von 5 m Seitenlänge stehen auf den Ecken die 4 Fänger. Sie werfen sich den Ball zu, um den im Spielfeld umherlaufenden Fünften abzuwerfen. Es wird zu Beginn ausgemelt, wer zuerst in die Mitte kommt. Der Läufer kann dem Ball ausweichen. Jeder Treffer zählt für den Werfer einen Gutpunkt, jeder Fehlwurf einen Minuspunkt. Wer abgeworfen ist, scheidet aus. Der Nächstschlechteste (nach Punkten) kommt in die Mitte. Das Spiel ist beendet, wenn nur noch einer nach ist. Es ist darauf zu achten, daß der Ball von Spieler zu Spieler geworfen wird, bis der Läufer in eine günstige Abwurfstellung gekommen ist. Der Läufer muß getauscht werden. Ist eine Ecke frei geworden, so können die Werfer während des Spiels auch die Ecken wechseln und den Läufer „treiben“. Dieses kleine Spiel bildet eine tadellose Vorbereitung für das Einkreisen beim Schlagball.

M. **Ballfangkünste.** Das Fangen mit 2 kleinen Bällen. Das Zufangen mit 2 und 3 kleinen Bällen.

9.

Turnort: Hof.

Witterung: trocken, warm.

Benutzte Geräte: Stelzen und Stäbe; Schwebebalken.

A. **Allerlei Kunststücke auf Stelzen:**

1. Wer macht die längsten Schritte?

Wie viele Schritte brauchst du bis zur Wand?

2. Wer ist am schnellsten an der Wand?

3. Gehstafel auf Stelzen.

4. Wer kann auf einem Bein stehen?

Und wer kann dabei „das Gewehr über“ machen (einen Stelzen schultern)?

5. Schattenkriegen auf Stelzen.
6. Hindernisgehen auf Stelzen über schräg gehaltene Stelzen als Mannschaftskampf.

B. Geschicklichkeitsübungen; Heben, Tragen, Ziehen und Schieben mit Stäben.

Geschicklichkeitsübungen:

1. Im Sprung sich mit den Händen unter die Fußsohlen schlagen.
2. Beinhochspreizen links und rechts im Wechsel in der Fortbewegung, daß die Fußspitze in Kopfhöhe kommt: links, rechts, hoch! — rechts, links, hoch! usw.
3. Im Sprung die Fußsohlen gegeneinanderschlagen.
4. Aus der Kauerstellung hochschnepfern zur Streckhalte und wieder fallen in die Kauerstellung. Dasselbe auch mit viertel, halben, ganzen Drehungen während des Sprunges.

Heben, Tragen, Ziehen, Schieben mit Stäben: Bei diesen Übungen muß ständig zwischen Trägern und Getragenen gewechselt werden.

1. Einen Dritten im goldenen Stuhl tragen unter Stabbenutzung.
2. Einen „Ochsen am Spieß“ forttragen.
3. Zwei halten einen Stab in Schulterhalte, der dritte macht daran einen Aufschwung.
4. Zwei halten den Stab in Tiefhalte. Der dritte stellt sich oben drauf, Schulter- oder Kopffassung bei den Trägern.
5. Zwei halten den Stab, der dritte geht in den Hochsturzhang.
6. Zwei tragen den Stab auf der Schulter, ein dritter soll den Stab erklettern.
7. Zwei tragen den Stab auf der Schulter, ein dritter hängt daran im Beugehang.
8. Zwei (nebeneinander) halten den Stab in Tiefhalte. Ein dritter soll über den Stab hinwegspringen mit Aufsetzen eines Fußes auf den Stab und Schulterstütz bei den Trägern (Abb. 37).
9. Dem andern einen Stab aus der Hand winden.

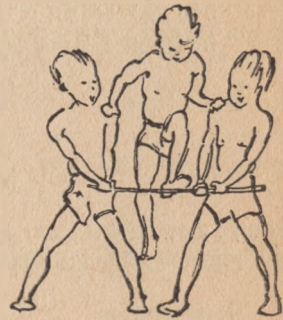


Abbildung 37.

10. Ziehen und Schieben mit Stabfassung, einarmig und beidarmig, Stab quer oder lang.

Sprünge über vorgehaltene Stäbe. Auch über zwei vorgehaltene Stäbe Hochweitsprung.

C. Kunststücke mit Stäben:

1. Schwebetragen des Stabes (wie im 3. Schuljahr, siehe dort!); jetzt auch mit Wechsel von Stand, Kniestand und Sitz.

2. Den Stab auf der Fußspitze balancieren.

3. Kannst du mit dem tanzenden Stab über einen Schwebebaum gehen?

4. Den Stab von links nach rechts fangen (durch den hohen Wurf).

5. Den Stab hochwerfen, sich drehen und wiederfangen.

6. Den Stab hochwerfen und Umgreifen beim Wiederfangen.

7. Staffel mit Stabfangen. Zwei Mannschaften. Jede Mannschaft bildet eine Gasse, in der der Stab im Zickzack hindurchgefangen wird. Der letzte läuft mit dem Stab an das andere Ende und gibt den Stab von neuem durch; oder es wird in umgekehrter Richtung zurückgefangen. Die Abstände sind allmählich zu vergrößern. Es soll auch links zugefangen werden (Aufstellung wie Abbildung 31!).

8. Staffel mit Stabschieben. Der Läufer hat in jeder Hand einen Stab am Ende gefaßt und soll damit einen auf der Erde liegenden Stab (Ball) weiterschieben zum nächsten Läufer.

9. Staffel mit Übergabe von 10 bis 20 losen Stäben an den nächsten Läufer. (Abbildung 38).

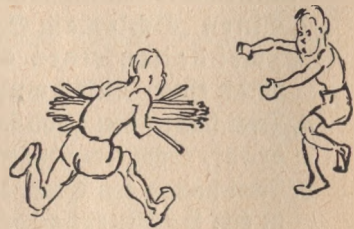


Abbildung 38.

10.

Turnort: Hof und Halle.

Benutzte Geräte: 4 Kästen; 4 Matten; für je 2 Kinder einen Reifen; für je 2 Kinder ein Springtau; 2 lange Sprungbretter; kleine Sprungbretter; lange Schwingtaue.

A. Reifenlaufen.

1. Reifenlaufen unter brusthoch gespannten Leinen hindurch, die von Kindern gehalten werden. Auch als Wettkampfstaffel.

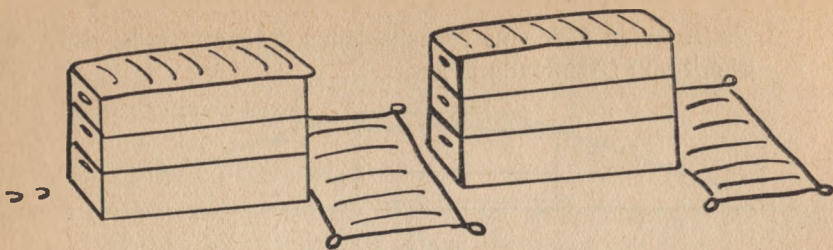


Abbildung 40.

3. Aufhocken auf Kasten 1, hinüberhüpfen, Zwischenhupf, aufhocken auf Kasten 2 und abhüpfen, auch mit Drehungen beim Absprung.
4. Aufhocken, über das Kastenende abgrätschen, auf Kasten 2 in den Grätschsiß. Hinüberstützeln, abgrätschen.
5. Sprung in den Grätschsiß, gleich abgrätschen, Zwischenhupf und auf Kasten 2 aufhocken, aufrichten zum Stand und abgrätschen.
6. Aufhocken, mit einem Hupf über das Kastenende hinweg, mit Zwischenhupf auf Kasten 2, hinüberstützeln und abgrätschen.
7. Aufhocken, bis an das Kastenende hüpfen, über die Lücke hinweg zum Grätschsiß auf Kasten 2, hinüberstützeln und abgrätschen.
8. Von Kasten zu Kasten hüpfen.
9. Aus dem Absprung Rolle vorwärts auf Kasten 1, durch den Grätschsiß ab und ohne Zwischenhupf auf Kasten 2 Rolle vorwärts ab. Alle Kästen längs hintereinander. Über die Lücken hinwegspringen. Die Abstände werden vergrößert. Wir zählen die Ausfälle für jede Riege.

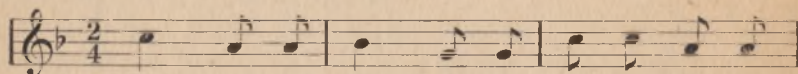
Ausräumen. 2 Mannschaften: Die Burgbewohner und die Stürmer. Wieviel Mann holen die Stürmer in einer Minute von den Kästen herunter? Wechsel der Aufgabe.

C.J. Kleine Kunststücke zu zweien:

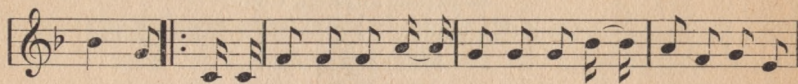
1. Sich das Schwingtau entwinden: Das lange Schwingtau wird an jedem Ende von einem Jungen gefaßt. Durch geschicktes Wellenschlagen, plötzliches Reißen usw. soll jeder versuchen, dem andern das Tau aus der Hand zu winden bzw. die Versuche seines Gegners durch Gegenbewegungen aufzuheben.
2. Steyrisch Ringen: Zwei Jungen in Schrittstellung rechts setzen die rechten Füße nebeneinander und geben sich fest die rechte Hand. Wer zwingt den andern aus seiner Stellung?

3. Fingerprobe I: Zwei sich Gegenüberstehende haken die Mittelfinger ein. Wer zieht dem andern den Finger auf?
4. Fingerprobe II: A hakt seinen rechten und linken Mittelfinger ineinander. B soll die Handgelenke des A umfassen und versuchen, die Finger des A auseinanderzuziehen.
5. Willst' mal Bremen seh'n? A legt seine flachen Hände seitlich an den Kopf von B und hebt ihn an.

M. Kiekbusch.

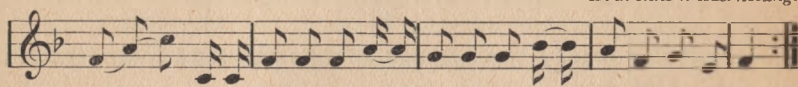


1. Kiekbusch, ich seh di, wenn du mi süßt, dat



freud mi, fi = de = ral = la = la, fi - de = ral = la = la, fi = de = ral = la = la = la =
 2. Und wenn du glaubst, ich lieb' dich nicht und treib' mit dir nur

D. C. ohne Wiederholung.



la = la = la, fi = de = ral = la = la fi = de = ral = la = la fi = de = ral = la = la = la = la.
 Scherz, so zünd' dir ein La = ternchen an und leuchte mir ins Herz.

Tanzweise: Aufstellung im Doppelstirnkreis. Die beiden Hintereinanderstehenden bilden ein Paar. Handsfassung.

Kiekbusch, (Vorstellen l. und anschauen über die l. Schulter) ich seh di, (Rückbewegung)

Wenn du mi süßt, (Wie oben, nur gegengleich) dat freut mi. (Rückbewegung)

Fiderallala, fiderallala, fiderallalalalalala;
 (Spreizhüpfen auf der Kreislinie links herum)

Fiderallala, fiderallala, fiderallalalala.
 (Spreizhüpfen rechts herum)

(Die Paare stehen sich am Schluß gegenüber, Gesicht zu Gesicht)

Und wenn du glaubst, ich lieb' dich nicht —
 Und treib' mit dir nur Scherz,
 (Mit dem linken . . . und dem rechten Finger
 abwechselnd einander neckisch zudrohen)
 So zünd' dir ein Laternchen an —
 und leuchte mir ins Herz.
 (Nachahmen des Anzündens des Streichholzes usw. . . .)
 Riekbusch, ich seh di . . .
 (wie oben!)

11.

Turnort: Hof.

Witterung: trocken, kühl.

Benutzte Geräte: 4 bis 6 Sprungständer; 2 bis 3 Hochsprungleinen; alle Schlagbälle; 4 Reifen.

A. **Dauerlauf.** 5 Minuten. Wir laufen in der Marschkolonne. Den Dauerlauf üben wir in seiner reinen Form häufiger und steigern ihn allmählich auf 5 Minuten Dauer im 4. Schuljahr.

B. **Rumpfübungen; Hochsprung; Weithochsprung; Nummernwettläufe**

Rumpfübungen:

1. Aus der Kauerstellung empor-schnellen zur flüchtigen Spannbeuge und wieder fallen in die Kauerstellung. Fünfmal!
2. In der Bückstellung mit gegrätschten Beinen: Teigkneten, zwanzigmal!
3. In der Bückstellung mit gegrätschten Beinen: Rumpfkreisen links und rechts herum. Je viermal! Keine taktmäßige Regelung! Jeder übt für sich. Frei durchatmen!
4. Aus der Seitgrätschstellung unter Ausnutzung des Armschwunges im Sprung sich um die Längsachse drehen.
5. In der Hochstellung: Von einer Wand zur andern hüpfen, auch als Wettkampf der Riegen gegeneinander.

Hochsprung: a) als Hochsprung (Abbildung 41a),
 b) als Lauffprung (Abbildung 41b),
 c) als Fechtersprung (Abbildung 41c).



Abbildung 41a.



Abbildung 41b.



Abbildung 41c.

Weithochsprung über die Schnur.

Wir vergrößern Weite und Höhe im Verhältnis von etwa 2:1. Auch hier kommt es weniger auf genaues Messen der einzelnen Leistung als auf häufiges Üben an.

2 Nummernwettläufe:

Der zuletzt ankommende Läufer scheidet jeweils aus.

1. Die Riegen stehen sternartig in Reihen. Es wird in jeder Riege durchgezählt. Die aufgerufenen Nummern sollen mit Reiter eine Runde um den ganzen Stern laufen. Als Reiter sitzt immer der Dahinterstehende auf.
2. Vor jeder Riege liegt ein Trudeltreifen. Die aufgerufenen Nummern holen sich ihren Reifen, machen damit eine Runde, legen den Reifen auf seinen Platz zurück und reihen sich ein.

C. Werfen und Fangen mit dem kleinen Ball (möglichst Schlagball):

Werfen und Fangen mit einer Hand.

Den hohen Ball im Sprung fangen.

Einen niedrig geworfenen Ball fangen.

Zufangen des Balles im Lauf zu zweien.

Abwerfen an der Wand: Die Riege in Linie quer vor der Wand. Der Reihe nach muß jeder stehen.

12.

Turnort: Halle.

Benutzte Geräte: 3 Barren, 3 Matten; 3 Vollbälle.

- A. **Aufbau der Geräte** (wie Abbildung 42!): Ein Barrenholm wird hoch-, der andere tiefgestellt. Höhenunterschied möglichst groß, doch muß der hohe Holm in Reichhöhe bleiben.

Kriegenspiel am Barren: a) Wer auf dem Barren sitzt, darf nicht abgeschlagen werden. Gültig ist nur ein flüchtiges Aufsitzen. Bei 3 (1, 2, 3) muß der Barren frei sein.

b) Wer am Barren hängt, ist frei.

(Bei diesem Kriegenspiel beobachtet der Lehrer wie bei jedem Klüturnen die Auf- und Abgänge am Gerät, den Grad der Beherrschung des Gerätes. Er gewinnt damit eine wesentliche Unterlage für die Gestaltung seiner Turnstunden.)

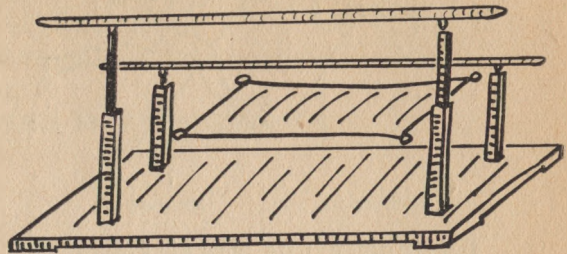
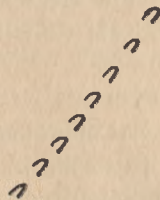


Abbildung 42.



B. Am Barren; Nummernwettlauf.

Am Barren (3 Barren, quer, 1 Holm hochgestellt, die Riegen im Sitz hinter dem hohen Holm (Abbildung 42).

1. Wettlauf unter den Holmen hindurch.
2. Über die Holme hinweg.
3. Über den ersten Holm hinweg, unter dem zweiten unterdurch.
4. An dem ersten Aufschwung, dann hinüber zum zweiten, Abschwung (Aufschwung mit Helfer).
5. Mit Griff an den ersten hohen Holm aufschwingen auf den zweiten, absitzen.
6. Mit Griff an den ersten hohen Holm unter demselben hindurch- und über den zweiten hinwegschwingen zum Stand auf der Matte. Der zweite Holm soll nicht berührt werden. Dieser hohe Aufschwung muß häufiger geübt werden.

Aufstellung an der anderen Barrenseite, der nähere Holm ist der tiefere.

7. Beliebig über beide Holme hinweg.
8. Sprung in den Stütz am näheren Holm, Überklettern auf den zweiten Holm, Abschwung.

Ausstellung hinter der Holmengasse:

9. Auf dem niedrigen Holm entlanggehen mit Griff an den höheren Holm.
10. Nummernwettlauf: Die Riegen im Sitz neben dem Barren. In den Riegen wird abgezählt. Die aufgerufene Nummer jeder Mannschaft muß über alle Barren hinweg und zurück auf ihren Platz. Der zuletzt ankommende Läufer scheidet aus.
11. Geräte abbauen. Welche Riege ist zuerst auf ihren Platz zurück? (Sämtliche Übungen lassen sich auch als Mannschaftskämpfe durchführen.)

C. 3 Ballstaffeln.

1. Ausstellung der Riegen: Linie, sitzend. Der Vollball soll schnell von links nach rechts weitergegeben werden und unter den angezogenen Knien hindurch zurückgerollt werden.
2. Linie, im Sitz oder Stand, auch Kniestand: Den Vollball vor dem Körper entlang nach rechts durchreichen, hinter dem Rücken nach links weiterreichen. Dreimal durch!
3. Reihe im Grätschstand: Über die Köpfe hinweg den Ball nach hinten weiterreichen, durch die gegrätschten Beine nach vorne zurückreichen oder -trudeln. Dreimal durch!

13.

Turnort: Hof.

Witterung: warm und trocken.

Benutzte Geräte: 4 Turnbänke; 4 Kästen; 20 Reifen; 6 Gymnastikbälle; Schlagbälle.

A. Reifenlaufen.

1. Kreise und Kurven laufen.
2. Laufen mit Läuferwechsel, ohne daß der Reifen angehalten werden darf.
3. Eine Runde „Flachrennen“ als Wettkampf der Riegen.

B. An Turnbänken; Tigerball; Werfen und Fangen mit dem kleinen Ball.

An Turnbänken: Riegen in Linie hinter ihrer Turnbank (Abstand 1 m):

1. Fallen in den Liegestütz vorlings auf der Bank mit gestrecktem Körper.
2. Armbeugen und =strecken im Liegestütz: Zählt, wie oft ihr's fertig bringt!
3. Aus dem Liegestütz fortgesetztes Anhocken (zum Hocksit) und zurück.
4. Aus dem Liegestütz vorlings in mehreren Hupfen an die Bank hinan und dann hinaufhüpfen.
5. Wer kann auch hinüberhocken?
6. Im Liegestütz vorlings auf der Bankkante um die ganze Bank herumstützeln unter gleichzeitigem Weiterlaufen der Füße. Welche Kniege ist zuerst auf den alten Platz zurück?

An der hohen Turnbank (Kästen untersetzen wie Abbildung 43):

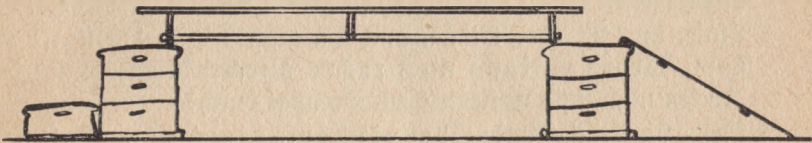


Abbildung 43.

1. Auf dem Bauch hinüberrautschen.
2. Hinüberkriechen auf allen Vieren.
3. Hinübergehen.
4. Hinüberlaufen.
5. Hinüberhüpfen.
6. Staffellauf über die hohe Bank.
7. Staffel mit Hinübertragen von gleichzeitig 3 Gymnastikbällen.

(Sämtliche Abungen auch als Mannschaftskämpfe durchführbar.)

Tigerball: Je 10 bis 15 Spieler.

Im Stirkreis wird ein Gymnastikball hin- und hergeworfen. Der Tiger in der Kreismitte soll versuchen, den Ball zu schlagen. Dann muß der schlechte Werfer oder Fänger in den Kreis. Tigerball kann auch im Sitz gespielt werden.

Werfen und Fangen mit dem kleinen Ball (möglichst Schlagball):

Der Schockwurf (Abbildung 44a).

Der Kernwurf (Abbildung 44b).



Abbildung 44a.

Das kurze Zuwerfen.
Das weite Zuwerfen.
Fang mit beiden Händen.



Abbildung 44b.

Fang mit einer Hand.
Fang rechts.
Fang links.

C. Zu zweien mit Stäben.

M. 1. Gesicht zu Gesicht. Fassung beider Stäbe lang an beiden Stabenden. Arme lang, leicht zurückneigen: Gleichzeitiges Kniebeugen und -strecken.

2. Fassung wie bei 1; Gleichzeitiges Kniewippen und Aufrichten.

3. Langsames (zügiges) Kniebeugen und -strecken.

Einzelnen mit Stab:

4. Den senkrecht gehaltenen Stab in der linken Hand. Aus dem tiefen Kniebeugen heraus hochfedern und durch die Hochstrecke der Arme den Stab freigeben und mit der rechten Hand wieder ergreifen. Im Wechsel fortgesetzt!



Abbildung 45.

5. Den Stab lotrecht auf die Erde aufsetzen, daß er einen Augenblick stehen bleibt. Beinschwingen über den lotrecht aufgesetzten Stab: Stab hinsetzen, Bein hinüberschwingen, Stab vor dem Fallen wieder ergreifen (Abbildung 45).



Abbildung 46.

6. Den Stab mit einer Hand am Ende fassen und umwerfen, daß er sich um seine Querachse dreht und ihn wieder auffangen (Abbildung 46).

J. Kampf um den Stab:

1. Der Stab wird zu Beginn des Kampfes lotrecht gehalten und von jedem mit beiden Händen umfaßt.

2. Kampf um den Stab im Stand auf der Bank. Stabverlust zählt einen Fehlpunkt, Bankverlust ebenfalls einen Fehlpunkt. 3 Gänge entscheiden den Sieg.

3. Zieh- und Schiebekämpfe an einem Stab und mit mehreren
J. u. Stäben wie in Grundschulturnen III!

M. Stabgreifen: In einem Stirnkreis von 10 bis 15 Kindern wird abgezählt. Einer aus dem Kreis hat einen Stab (am besten Eisenstab), den er in der Mitte des Kreises aufsetzt. Während er losläßt, ruft er eine Nummer auf. Die aufgerufene Nummer muß den Stab vor dem Niederfallen auffangen. Gelingt das, so kann er zurück auf seinen Platz. Gelingt es nicht, so muß der Aufgerufene den Stab aufsetzen, während der Rufer seinen Platz einnimmt. Die Weite des Stirnkreises muß so gewählt werden, daß bei gutem Start der fallende Stab eben zu erreichen ist.

14.

Turnort: Hof und Halle (oder Rasen).

Benuzte Geräte: 4 Bänke; 5 Keulen oder Hohlbälle; 3 Medizinbälle;
2 Hochsprungständer; 2 Hochsprungleinen.

A. Keulencrauben (bzw. Bällerauben).

4 Bänke im Geviert: Alles im Sitz auf den Bänken. In der Mitte 5 Keulen oder Bälle, die von einem Wächter bewacht werden. Die Keulen sollen geraubt werden. Wer dabei abgeschlagen wird, scheidet aus und muß die Keule zurückstellen. Wer seinen Platz ungeschlagen erreicht, bekommt einen Punkt. Wer die meisten Punkte in einem Spiel sammelt, wird Wächter. Dasselbe Spiel auch im Stand hinter den Bänken.

B. Rumpfübungen, Tauziehen, Fenstersprung.

Rumpfübungen:

1. Liegestütz vorlings: Mit den Füßen um die Hände herumlaufen.
2. Liegestütz vorlings: Mit den Händen um die Füße herumlaufen.
3. Sich in der Bauchlage weit nach hinten umsehen (Hände auf dem Rücken verschränkt).
4. Auf allen Vieren mit Reiter: den Reiter abwerfen.
5. Huckepack: Den Reiter abschütteln.
6. Stand: Fortgesetztes Heben in den Zehenstand und Abrollen auf die ganze Fußsohle.

7. Zehengang.

8. Zehenhupf mit abwechselndem Fallen in die tiefe Kniebeuge. Diese Übung auch zu Zweien mit Handfassung, Gesicht zu Gesicht.

Tauziehen, mannschaftsweise:

1. Gewöhnliches Tauziehen aus dem Stand oder Sitz am Tau, auch mit Anlaufen über Hindernisse hinweg.
2. Die Mannschaften kehren sich den Rücken zu und ziehen das Tau über die Schulter.
3. Die Tauenden zusammenknoten: Die beiden Mannschaften in den Tauring hinein. Auf Zuruf den Tauring über eine vorher bezeichnete Grenze schieben.



Abbildung 47.



Abbildung 48.

Auch zu zweien, oder zu dreien, zu vieren (bzw. mit zwei, drei, vier Gruppen) den Tauring von außen fassen und ihn über eine vorher bezeichnete Grenze ziehen (bis an eine Malstange, einen Ball, eine Keule). Wer die Grenze zuerst erreicht oder den dort niedergelegten oder aufgestellten Gegenstand zuerst berührt, der hat gewonnen (Abbildung 47).

Fenster sprung: Es werden 2 Hochsprungleinen über die Hochsprungständer gelegt, zwischen denen hindurchgesprungen werden soll. Wir beginnen mit einem hohen und breiten Fenster, das allmählich verkleinert wird (Abbildung 48).

C. 4 Ballstaffeln.

1. Wettgehsstaffel mit Medizinbällen auf dem Kopf. Der Ball darf mit beiden Händen (nur mit einer Hand) gestützt werden.
2. Reihe in Grätschstellung: Der Medizinball wird über die Köpfe hinweg nach hinten gegeben, der letzte kriecht mit dem Ball durch die gegrätschten Beine der andern hindurch nach vorn, richtet sich auf und gibt den Ball über seinen Kopf hinweg nach hinten.

3. Reihe im Grätschstand: Der Ball wird von vorn nach hinten durchgegeben, abwechselnd über den Kopf hinweg und zwischen den Beinen hindurch. Der letzte läuft mit dem Ball nach vorn und gibt jetzt als erster den Ball über den Kopf hinweg.
4. Reihe im Stand oder Sitz: Den Ball abwechselnd links und rechts seitlich zurück- und wieder vorgeben.

15.

Turnort: Halle und Hof.

Benutzte Geräte: Sprossenwand; Gymnastikbälle.

A. Geh- und Lauffschule.

1. Schrittwechselfschritt in der Umzugsbahn.
2. Schrittwechselhopsen in der Umzugsbahn.
3. Spreizsprünge vorwärts über quergelegte Matten und Medizinbälle hinweg.
4. Drehsprünge (auch über quergelegte Matten). Auf weiches Auf federn und flüssiges Arbeiten achten!

B. An der Sprossenwand; Ballfangkünste; Heben und Tragen.

An der Sprossenwand:

1. Im Grätschstand auf der untersten Sprosse mit Flughalte der Arme: Ständiges Wenden über die ganze Sprossenwand hinweg.
2. Im Hang rücklings an der Sprossenwand:
 - a) Wer kann die Knie an die Brust ziehen?
 - b) Wer kann die Beine vorheben?
 - c) Und wer die vorgehobenen Beine grätschen?
 - d) Wer bringt ein Knie an die Nase?
3. Staffel mit Ersteigen der Vorderwand und Niedersteigen an der Rückseite.
4. Staffel mit Durchkriechen der Sprossenlücke — und über die höchste Sprosse zurück.
5. Mit Helfer die höchste Sprosse erklettern, ohne die Sprossenwand zu besteigen.
6. Im Sitz mit dem Rücken an der Sprossenwand: Sich von Sprosse zu Sprosse hochstützen.

7. Im Stand vor der Sprossenwand mit Handfassung in Kopfhöhe: Von Sprosse zu Sprosse aufwärts- und abwärtshüpfen. Auch mit Überschlagen von Sprossen. Wer kann gleich drei Sprossen überspringen?
8. Im Stand auf der untersten Sprosse, Griff in Kopfhöhe: Fortgesetzt aufwärts- und abwärtshüpfen unter ständigem Wechsel zwischen Beingrätschen und =schließen.
9. Kampf um die Sprossenwand: Zwei Mannschaften. Eine bewacht die Wand, niemand soll hinaufkommen. Die angreifende Mannschaft versucht, zwischen den Verteidigern hindurchzukommen. Wer mit allen vieren auf der Sprossenwand ist, darf nicht mehr gehindert werden.

J. Zu zweien:

1. Einen steifen Kerl von der Erde aufheben und auf die Beine stellen.
2. Zu dreien einen steifen Kerl tragen. Zwei fassen unter die Achseln, einer um die Beine.
3. Zu vieren einen steifen Kerl auf den Schultern fortragen. Bei den Schultern und bei den Beinen auf jeder Seite 2 Träger.
4. Zu dreien: Kamelreiten. A in Grundstellung, B (in Bückstellung hinter A) faßt die Hände des A. C sitzt auf dem Rücken des B (Abbildung 49). Wir machen eine große Karawane.
5. Kamelwettrennen mit Reiter.

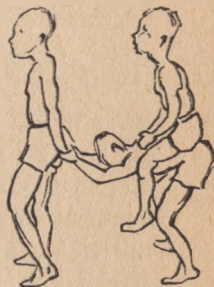


Abbildung 49.

M. Ballfangkünste:

1. Ballpressen. Dabei kleiner (Kniebeuge) und größer (ausrecken) werden, leichter und kräftiger pressen.
2. Den Hohlball schnell um sich herumfangen.
3. Den Ball hochwerfen und dem fallenden Ball entgegen-springen, ihn herunterholen und in die tiefe Kniebeuge absfedern. Fortgesetzt!
4. Den Ball mit beiden Händen (mit einer Hand) hinter dem Rücken hochwerfen und ihn vor dem Körper wieder auffangen. Ein rhythmisch feines Werfen und Nehmen des Balles soll erreicht werden.
5. Den Ball mit gestreckten Armen über den Kopf hinweg von links nach rechts fangen, im Wechsel.

6. Den Ball durch die gegrätschten Beine hindurch hochwerfen und nach dem Aufrichten vor dem Körper wieder auffangen.
7. Den Ball unter einem Bein hindurch hochwerfen, eine Drehung um sich selbst, dann den Ball wieder auffangen.
Wer kann sich auch zweimal vor dem Wiederauffangen drehen?
8. Den Ball aufsprellen und über den springenden Ball hinweggrätschen, drehen und Ball weiterprellen.

- C. **Prellballspiel.** Je 10 bis 15 bilden einen Kreis. In der Mitte prellt ein Kind einen Hohlball vorsich auf die Erde und ruft dabei einen Mitspieler auf (oder es wird vorher abgezählt und eine Nummer wird aufgerufen). Der Aufgerufene muß den Ball vor dem Niederfallen fangen. Er darf jetzt prellen und aufrufen. Fängt er jedoch nicht, so scheidet er aus, oder er bekommt einen Strafpunkt. Wer 3 Strafpunkte hat, scheidet aus.

16.

Turnort: Hof.

Witterung: trocken, kühl.

Benutzte Geräte: Eiserne Kugeln (bis $2\frac{1}{2}$ kg); Hohlbälle; 3 Schwingseile; 3 Vollbälle.

- A. **Urbär** ist ein Kriegenspiel, an dem beliebig viele teilnehmen können. Der Urbär hat in einer Hofecke ein Mal. Er läuft mit ineinandergfalteten Händen aus, um einen Mitspieler zu ticken. Gelingt das, so müssen die beiden Urbären schleunigst ins Mal laufen; denn ihnen fehlt jetzt das Schlagrecht, und darum werden sie von den Spielern verfolgt und mit Schlägen ins Mal getrieben. Sie verabreden, wen sie kriegen wollen, fassen sich an und laufen aus. Dauert den Mitspielern das Auslaufen zu lange, so locken sie mit dem Ruf „Urbär aus!“ Anfangs empfiehlt es sich, bei 4 Urbären 2 Ketten, bei 6 schon 3 Ketten zu machen, usw., damit Betrieb im Spiel ist und nicht die halbe Spielerschar müßig herumsteht. Ist „Urbär“ gut eingespielt, so fügt man kleine Neuerungen ein: 1. Die Mitspieler dürfen die Ketten durchschlagen oder durchreißen. 2. Es darf nur eine Kette gebildet werden. Wer als Letzter nachbleibt, wird Urbär im neuen Spiel.
- B. **Rumpf- und Geschicklichkeitsübungen; Übungen mit der eisernen Kugel und dem Vollball; im Sprungseil.**
Rumpf- und Geschicklichkeitsübungen in der Umzugsbahn:
1. Zwei Schritte durch die Luft laufen mit Anreißen der Knie an die Brust.

2. Einseitiges Knieheben an die Brust mit Umfassen des Unterschenkels. Im Wechsel fortgesetzt.
3. Knieheben mit Fußfassung.
4. a) Plötzliches Fallen in den Hock Sitz (auch aus dem Lauf).
b) Plötzliches Fallen in den Liegestütz (auch aus dem Lauf).

Übungen mit der eisernen Kugel:

(Soweit Kugeln nicht vorhanden — statt derselben Vollbälle nehmen.)

1. In der Seitgrätschstellung eine neben dem linken Fuß liegende eiserne Kugel fortgesetzt durch die Hochhalte neben den rechten Fuß legen und wieder zurück.
2. Im Seitgrätschstand eine eiserne Kugel fortgesetzt um sich herumtrudeln. Sind nicht ausreichend eiserne Kugeln vorhanden, so läßt man abwechselnd in Gruppen üben.
3. Kegeln mit der eisernen Kugel als fortlaufende Staffel. Der nächste trudelt die Kugel von dort weiter, wo sie beim vorherigen Wurf liegenblieb. Welche Mannschaft hat die besten Kegler?
4. Kugelweitstoßen. Richtiges Stoßen der Kugel muß gezeigt werden. Eine sportliche Form des Kugelstoßens behalten wir einer höheren Stufe vor. Wir grenzen hier lediglich das „Stoßen“ von dem „Werfen“ und „Schocken“ ab (Abbildungen 50 a, b, c).



Abbildung 50 a.



b.



c.

5. Kugelfangen mit den 1- bis 2 $\frac{1}{2}$ -kg-Kugeln: Hochwerfen und Fangen der Kugel mit beiden Händen. Die Kugel soll aus dem federnden Knieschwung hochgebracht werden und unter Entgegenstrecken der Hände aus der Luft heruntergeholt werden. Wir arbeiten znnächst auf sicheres Fangen, dann erst auf Höhe.

Das lange Schwingseil:

1. Einfaches Überspringen des ruhenden Seiles mit Rücklauf unter dem Seil hindurch (auch als Staffel).
2. Unterdurchlaufen unter dem geschwungenen Seil (auch als Staffel).
3. Springen mit Ein- und Auslaufen mit schnellem Wechsel, auch bei Beschleunigung des Schwingens (auch als Staffel).
4. Springen im Seil mit Drehungen um die Längsachse.
5. Springen im Seil ohne Zwischenhupf.

C. Zwei lustige Ballstaffeln:

1. Aus der Linie ab zur Bank (Winkelliegestütz). Der erste steht mit dem Ball an dem einen Ende des Tunnels, während am andern Ende der letzte niederkniet, um den geworfenen Ball zu greifen. Der Werfer ruft „hoch!“, und alles geht zum hohen Katzenbuckel, der Ball wird durchgetrudelt. Der letzte ergreift ihn und läuft damit ans andere Ende des Tunnels, während der erste sofort in die Bank geht. Ist der Ball jeweils durchgegeben, so sackt der Tunnel immer wieder zusammen.
2. Aus der Linie zu einem Gliede alles ab zum Längsitz. Der erste hat den Ball, steht auf und ruft „hoch!“, alle schwingen in die Rückenlage mit Heben der Beine. Nachdem der Ball vorbei ist, schwingt alles wieder zum Sitz. Der letzte hat den Ball ergriffen, läuft mit ihm ans andere Ende und gibt ihn auch durch. Der Werfer setzt sich nach dem Wurf nieder.

17.

Turnort: Halle und Hof.

Benutzte Geräte: 4 Recke; 4 Matten; 20 Sprungtaue; 2 Hohlbälle; 2 bis 4 Hochsprungständer oder Spielfeldpfosten; 1 bis 2 Faustballeinen.

A. J. Freispringen (siehe drittes Schuljahr!).

M. Im Sprungseil:

1. Zu zweien die kleine Sprungleine schwingen, abwechselnd durchspringt jeweils eine das geschwungene Tau (Abbildung 51).
2. Das ruhende Sprungseil
 - a) seitwärts überhüpfen, auch mit sofortigem Zurückhüpfen.
 - b) rückwärts überhüpfen, auch mit fortgesetztem Vor- und Zurückhüpfen.



Abbildung 51.

3. a) Das leicht hin- und herschwingende Sprungseil seitwärts überhüpfen, auch mit Zurückhüpfen,
- b) vorwärts und rückwärts im Wechsel überhüpfen.

B. An der Gitterleiter aus Reckstangen (Abbildung 52):
(Zwei Reckstangen übereinander, hüfthoch und reichhoch.)

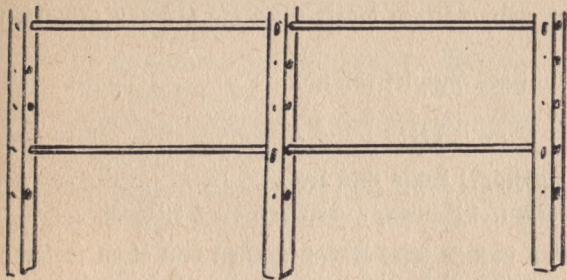


Abbildung 52.

1. Auf der tiefen Stange entlang gehen mit Griff an die hohe Stange.
2. Von zwei Seiten gleichzeitig auf der tiefen Stange entlang mit Griff an die hohe Stange und einander dabei ausweichen.

3. Durch die Gitterleiter hindurchklettern; es ist nur Griff an die hohe Stange erlaubt.
4. Durch die Gitterleiter hindurch mit Griff an beide Stangen.
5. Von zwei verschiedenen Seiten beginnend beliebiges Wanderklettern mit Ausweichen.
6. Wie 5; aber mit Vorschrift, wie geklettert werden soll, z. B. zweimal über die hohe Stange hinweg und zweimal unter der hohen Stange hindurch.
7. Mit Griff an die hohe Stange schnell über die niedrige Stange hinwegschwingen.
8. Mit Griff an beide Stangen Kehre über die tiefe Stange.
9. Kriegenspiel zwischen den Stangen hindurch.
(Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 auch als Mannschaftskämpfe durchführen!)

C. Ball über die Schnur:

1. Spielfeld: Bis 16 m tief (je nach Geübtheit) und bis 10 m breit. Über der Mittellinie wird eine Leine etwa 1,50 m bis 2 m hoch gespannt. In 1 m Entfernung von der Schnur wird eine Abwurfline gezogen.
2. Es spielen zwei Mannschaften von fünf bis acht Spielern.

3. Spielidee: Ein Hohlball soll fortgesetzt von einer Mannschaft zur andern über die Schnur geworfen werden. Nichtgefangene Bälle zählen als Fehler. Würfe, die zwischen Schnur und Abwurfslinie gemacht sind oder die über die Spielfeldgrenzen gehen oder unter der Leine hindurch bzw. die Leine berühren, zählen ebenfalls als Fehler. Die Fehlerzahl entscheidet den Sieg. Man spielt bis zu einer vorher vereinbarten Fehlerzahl.

a) Jeder Ball muß vom Fänger direkt über die Schnur geworfen werden.

b) Es ist ein zweimaliges Zuspiel erlaubt.

18.

Turnort: Halle und Hof.

Benutzte Geräte: 4 Kästen; 4 Matten; 2 Bänke; 5 bis 8 Hohlbälle.

A. J. **Ballrauben:** Es spielen immer zwei Mannschaften von etwa je sechs Mann zusammen. Mannschaft A treibt sich mit dem Fuß einen Hohlball zu, der von der anderen Mannschaft mit dem Fuß zu rauben ist. Fußballstaffel um den Kreis: Der Ball soll mit dem Fuß geschoben werden.

M. Zwei Mannschaften von je sechs Mädchen spielen zusammen. Eine Mannschaft fängt sich den Handball zu, während die andere Mannschaft versucht, ihn zu erlangen, um sich dann selbst den Ball zuzuspielen. Ballaufstaffel um den Kreis mit dem Handball: Es laufen immer zwei Mädchen, die sich während des Laufens den Ball zuzufangen haben.

B. **Am Doppelkasten (quer); an der Wippe.**

Am Doppelkasten: Je zwei Kästen (zwei bis drei Einsätze) quer hintereinander, Abstand = 50 bis 100 cm; zwei Riegen in Reihen hinter den quergestellten Kästen (Abbildung 53):

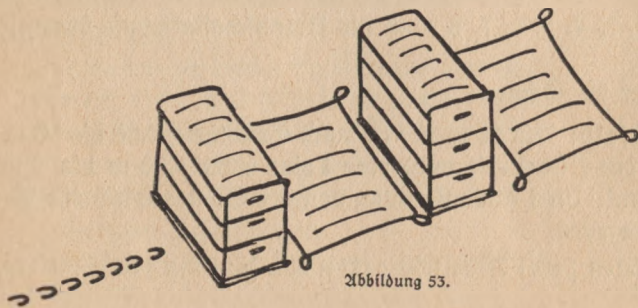


Abbildung 53.

1. Aus dem Sitz hinter dem Gerät Wettlauf um die Kästen.
2. Wettlauf zwischen den eng gestellten Kästen hindurch.

Abstand der Kästen voneinander bis 2 m:

3. Beliebig über beide Kästen hinweg.
4. Aufhocken, abspringen; aufhocken, abspringen.
5. Aufknien, Mutssprung, aufgrätschen, abspringen.
6. Beliebig hinauf, auf den zweiten Kasten hinüberspringen, abspringen.
7. Aufhocken, auf den zweiten Kasten hinüberhüpfen, mit hohem Anhocken ab.
8. Wende rechts, Zwischenhupf, Sitzkehrsprung (Abbildung 16) auf Kasten 2 und abkehren.
9. Schnell über Kästen und Lücke hinüberkriechen.
10. Aufhocken, aus dem Hochsitz gleich hinüberhocken auf Kasten 2, durch die hohe Spannbeuge ab.
11. Wie 10; aber durch die flüchtige hohe Grätsche ab.
12. Wie 10; aber mit Drehsprung links und rechts ab.
13. Wie 10; aber mit Weitsprung ab.
14. Wie 13; aber wer federt beim Niedersprung am besten ab?
Kästen bei den folgenden Übungen gegebenenfalls anfangs niedriger stellen; Abstände auf 3 bis 4 m vergrößern:
15. Stützhoße: Durchhocken zwischen zwei auf dem Kasten kauern den Jungen mit Stütz auf die Rücken der Jungen.
16. Zughoße: Zu zweien im Stand auf dem Kasten einen Dritten aus dem Absprung über den Kasten hinüberwuchten mit Griff an die Arme (Abbildung 54).

17. Zu zweien (im Stand hinter dem Kasten) einen Dritten aus dem Grätschsitz rücklings hinter dem Kasten auf den Kasten hinaufwuchten (Abbildung 55).

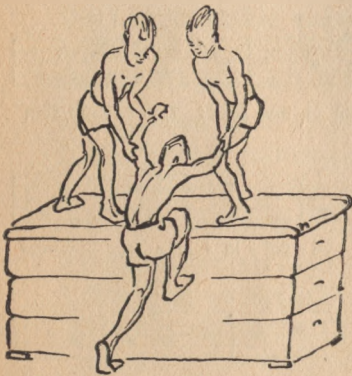


Abbildung 54.

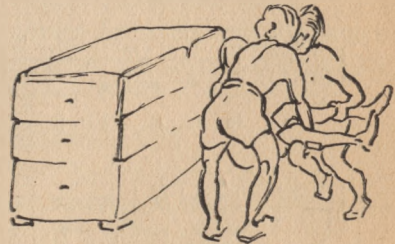


Abbildung 55.

18. Nummernwettlauf aus dem Stand auf den Kästen. Auf jedem Kasten wird abgezählt. Die aufgerufenen Nummern laufen um sämtliche Kästen herum zurück auf ihren Platz. Der letzte scheidet aus. Fünf bis sechs Jungen auf jedem Kasten. Der Lehrer ruft die Nummern auf. Haben alle Nummern einmal gelaufen, so wird festgestellt, welche Kastenmannschaft sich am besten geschlagen hat. Dann kommt die andere Hälfte der Klasse auf die Kästen.

19. Auf Kästen aufspringen ohne Helfer.

20. Freisprünge über die Kästen hinweg.

(Die Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 15, 16, 18, 19, 20 auch als Mannschaftskämpfe durchführen.)

C.J. Eine niedrige Wippe herstellen, indem man Schwebebänke mit der Sitzfläche über einen Kastendeckel legt (Abbildung 56).

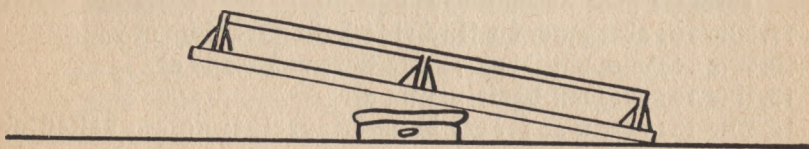


Abbildung 56.

1. Über den wackeligen Steg hinübergehen.

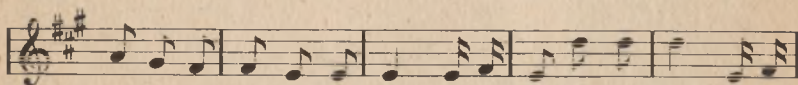
2. Im Stand auf der niedrigen Wippe wippen. Ein dritter Junge steht auf der Achse und setzt die Wippe in Wechselbewegung.

3. Auf der hochgestellten Wippe im Sitz wippen.

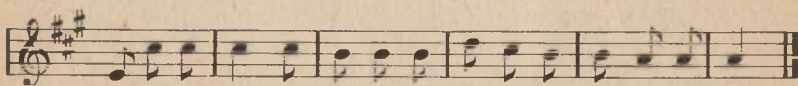
M. Geh von mi . . .



Geh von mi, geh von mi, ich mag di nich sehn; kom to mi, kom



to mi, ich bün so al = leen. Si = de = ral = la = la = la, fi = de =



ral = la = la = la, kom to mi, kom to mi, ich bün so al = leen.

Tanzweise: Aufstellung paarweise, Gesicht zu Gesicht, auf der Kreislinie, Flankenkreis.

Goh von mi, (Aufstampfen links, Abwehr- bewegung mit der rechten Hand)	goh von mi, (Aufstampfen rechts, Abwehrbewegung links)
ick mag di (wie oben!)	nich sehn! (wie oben!)

Kom to mi, kom to mi, ick bün so alleen:
(Vorbeischreiten an seinem Gegenüber und die Nächste heranwinken.)

Fiderallalala, fiderallalala, (Mit dem Gegenüber einhäkeln rechts und in der Mühle herum- laufen.)	kom to mi, kom to mi, ick bün so alleen. (Einhäkeln links und Mühle. Beim Wechsel von rechts nach links Hand- flatsch in die eigenen Hände.)
---	---

19.

Turnort: Halle.

Benutzte Geräte: 4 Leitern; 4 Matten.

- A. 1. **Bockspringen** in der Umzugsbahn.
2. **Bockspringstaffel** der Riegen gegeneinander. Welche Riege hat am schnellsten das andere Ende der Halle erreicht? Dabei muß jeder zweimal als Bock gestanden haben.

B. **An waagerechten Leitern:**

Die Leitern werden entweder schulterhoch waagerecht oder besser vom brusthohen Fußende um 1 m ansteigend schräg gestellt. Unter das Fußende stellen wir Leiterböcke, wenn nicht vorhanden: Kästen.

Die Riegen im Sitz hinter der Leiter (Abbildung 57a):

1. Am Fußende aufklettern, am Kopfende der Leiter beliebig abspringen.
2. Am Fußende die Leiter beliebig erklettern, am Kopfende umgreifen auf die Unterseite und abspringen.

An der Querseite der Leitern (Abbildung 57b):

3. Mit Griff an den entfernteren Holm: Aufschwung, weites Abhurten rückwärts. (An den beiden äußeren Leitern nach außen abhurten, eine innere Leiter einziehen.) Hilfestellung!
4. Aufschwung — Abschwung (Rammgriff!) Mit Helfer!

5. Die erste Leiter an der Querseite erklettern (mit und ohne Helfer), auf die anderen Leitern überklettern, beliebig abspringen.
- Aus dem Stand unter der Leiter (Abbildung 57 c):
6. Im Hang an allen Vieren bis zum Kopfende der Leitern aufwärtsklettern.
 7. Aus dem Hang unter der Leiter auf die Oberseite klettern mit (ohne) Helfer.
 8. Im Hang an den Holmen oder an einer Sprosse
 - a) einfaches Schwingen,
 - b) Hangpendeln links und rechts seitwärts,
 - c) Kreisschwingen der Beine.
 9. Im Hangstand unter der kopfhohen Leiter sich fortgesetzt ruckartig anziehen und einen Augenblick beide Hände lüften.
 10. Im Stand unter der Leiter Griff an beide Holme und durchhocken durch die Handfassung zum Hang rücklings und ab.
(Die Nr. 1, 2, 4, 5, 6, 7 als Mannschaftskämpfe!)

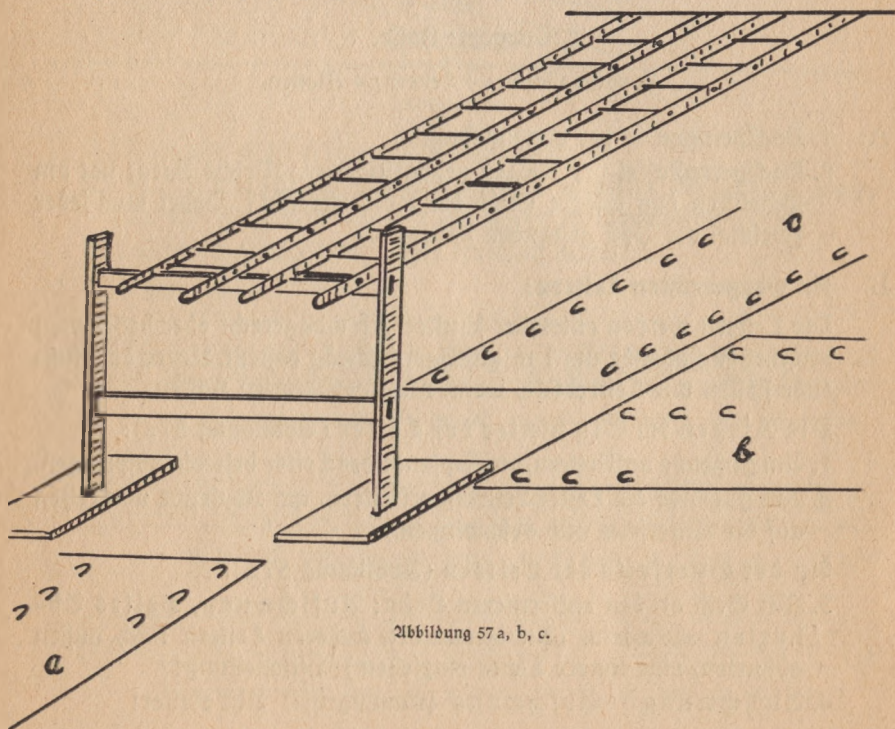


Abbildung 57 a, b, c.

C. J. **Nummernwettkampf** aus dem Sitz auf der Leiter (nur bei kleinen Riegen, da sonst Überlastung der Leiter eintritt. Bei großen Riegen Sitz neben der Leiter oder hinter der Leiter): In den Riegen durchzählen. Die aufgerufene Nummer muß absteigen (bzw. aufsteigen) und unter den anderen Leitern hindurch (bzw. über die anderen Leitern hinweg) wieder auf ihren Platz zurück. Wer zuletzt seinen Platz erreicht, scheidet aus. Die Riege darf ihrem Läufer beim Erklettern behilflich sein.

M. **Karussellfahren mit Richtungswechsel** (Abbildung 58a—b):

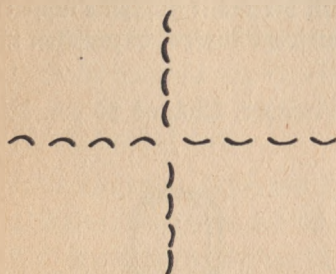
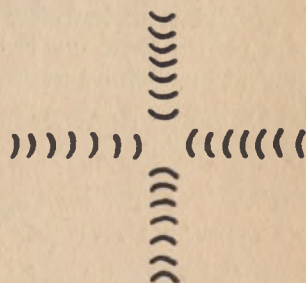


Abbildung 58 a.



58 b.

Mit Handfassung der vier Innenstehenden und gegenseitiger Hüftfassung aller anderen.

Mit Doppelhandfassung der vier Innenstehenden und Hüftfassung aller anderen.

1. (Abbildung 58 a) Herumgehen, Herumläufen, Herumhüpfen, Herumhopsen, Galopp hopsen.
2. (Abbildung 58 b) Herumhüpfen seitwärts links und rechts; Seit spreizen. (Beide Übungen mit Richtungswechsel: „Anders herum, 1, 2, 3, 4!“ In diesen acht Zeiten ist die bisherige Bewegung allmählich abgebremst, so daß dann der Richtungswechsel gleichmäßig beginnen kann. Auf genauen Bewegungswechsel ist unbedingt zu achten!)

20.

Turnort: Halle und Hof.

Benutzte Geräte: 4 Böcke; 4 Matten; 20 Stäbe; 2 Schwebebalken; 2 Kästen.

A. **Bruder hilf!** (2. Spielform): Ein Schläger soll einen Fliehenden abschlagen. Wenn es gelingt — Rollenwechsel. Alle anderen Mitspieler haben sich paarweise eingeklinkt und laufen umher. Der Fliehende klinkt sich bei einem Paar ein, dann muß der freier werdende Dritte fliehen. Man kann die Paare auch hüpfen, hinken oder rückwärts laufen lassen.

B. Rumpfübungen; Doppelbock; Übungen mit Stäben.

Rumpfübungen: Jede Übung zehnmal!

1. Rumpfwippen vorwärts - abwärts mit mehrmaligem Nachfedern.
2. Rumpfwippen seitwärts - abwärts links und rechts im Wechsel.
3. Hände im Hüftstüz: Zehenhupf mit Seitspreizen links und rechts im Wechsel.
4. Seitgrätschstellung: Rumpfdrehbeugen links und rechts im Wechsel. (Mit der linken Hand auf die rechte Fußspitze tupfen; mit der rechten Hand auf die linke Fußspitze tupfen, dazwischen immer aufrichten. Beine durchstrecken!)

Am Doppelbock: (2 Böcke hintereinander, Abstand 80 cm. Riegen in Reihe [Abbildung 59]):

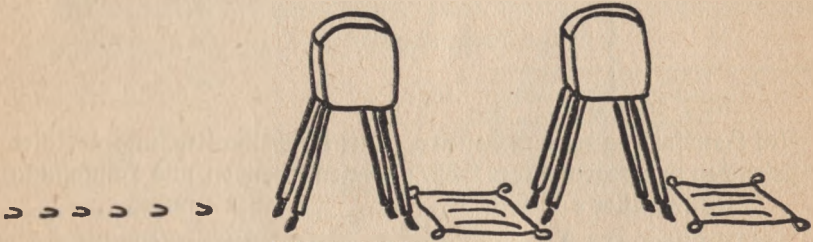


Abbildung 59.

1. Grätsche, Zwischenhupf, Grätsche.
2. Grätsche, unterdurch, Purzelbaum auf der Matte.
3. Aufknien, Mut sprung, Zwischenhupf, aufhocken, Dreh sprung.
4. Aufhocken, Zwischenhupf, Sprung in die Bauchlage auf Bock 2, Rolle auf die Matte, unter Bock 2 hindurch zurück, Grätsche über Bock 1.

Dieselben Übungen; aber Bock 1 hochstellen, Bock 2 niedrig; Bock 1 niedrigstellen, Bock 2 hoch; die Hinterbeine beider Böcke hochstellen; ein Bein jeweils verkürzen (der „wackelige Bock“); wer kann bei der Grätsche nur mit einer Hand aufstützen?; wer kann bei der Grätsche nur mit einem Bein abspringen?

(Alle vorgenannten Bockübungen sind auch als Mannschaftskampf durchführbar.)

Übungen mit Stäben:

1. Stäbe rollen als Staffel: Der Stab soll mit dem Fuß weitergerollt werden zum nächsten Läufer.
2. Über den Hexensteg gehen: Alle verfügbaren Stäbe mit geringem Abstand zu einem Rollsteg nebeneinandergelegt.
3. Baumstammrollen über Walzen. Als Baumstämme nehmen wir Kästen oder Kasten deckel (Polster nach unten), als Walzen die Stäbe. Ebener Boden erforderlich!
4. Mit dem langen Stab Balltreiben als Staffel (Stab muß ganz am Ende gefaßt werden).
5. Ballschieben als Staffel. Der Ball soll den Stab nicht verlassen.

C. Am Schwebebaum:

1. Wiegegang (auch mit Niederknien) am niedrigen Schwebebaum.
2. Schwebegehen mit Wenden am niedrigen Schwebebaum.
3. Schwebegehen über den hohen Schwebebaum (Kästen unterstellen!).
4. Schwebesteigen an schräggestellten Schwebebäumen.

21.

Turnort: Halle.

Benutzte Geräte: 4 Barren; 4 Matten; 4 Gymnastikbälle; 4 Vollbälle;
4 Paar Stelzen.

A. Mauerzack:

- a) Frei ist, wer die Wand berührt. Die Wände dürfen nur über die Geräte hinweg angeschlagen werden.
- b) Die Mauer darf nur unter den Geräten hindurch angeschlagen werden (Barren, Böcke, Bänke).

Sind die Geräte in einem Geräteraum untergestellt, so lohnt sich der Gerätetransport nicht. Wir spielen dann Hand- und Kopfstandzack: Frei ist, wer im Kopf- oder Handstand an der Wand oder frei steht. Hierbei geben wir für den Schläger die Vorschrift, daß er ständig in Bewegung bleiben muß, sonst scheidet er aus dem Spiel aus. Dadurch wird vermieden, daß er einen Spieler zwingt, zu lange im Kopf- oder Handstand auszuharren.

B. Am Barren mit gegengleich schräggestellten Holmen (Abbildung 60):

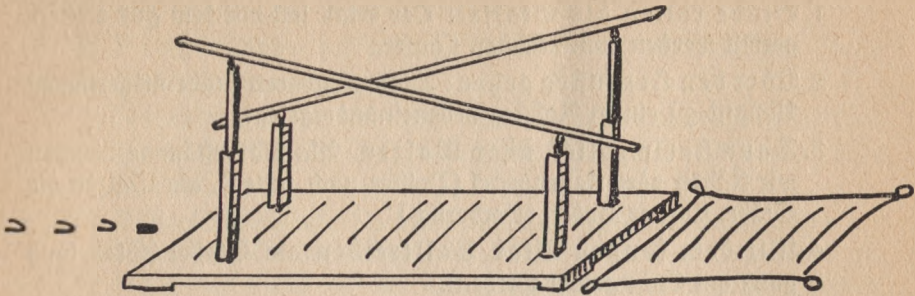


Abbildung 60.

1. Aus dem Außenquerstand: auf einem Holm aufwärts- und abwärtsreiten, auch im gewöhnlichen Sitz, im Innen- und Außenquersitz mit Griff auf beide Holme. Beim Sitz und Reitsitz auch mit Griff nur auf den Sitzholm.
2. Aus dem Außenquerstand (Abbildung 13) in den Außenquersitz (Abbildung 15) auf dem niedrigen Holmende.
3. Aus dem Außenquerstand Kehre über das niedrige Holmende.
4. Auf beiden Holmen längs über den Barren.
5. An verschiedenen Stellen der Holmengasse schwingen.
6. Aus dem Außenseitstand vorlings (Abbildung 12) Aufschwung und Abschwung an den schrägen Holmen.
7. Im Affenhang am schrägen Holm aufwärts- und abwärtsklettern.
8. Im Kniehang den schrägen Holm aufwärts und abwärts.
9. Alle Barren längs aneinander, so daß hoher und hoher Holm, niedriger und niedriger Holm aneinanderstoßen: Über einen oder beide Holme längs hinüber wie in Übung 1 angegeben.
10. Geräte abbauen.
(Die Nr. 1, 3, 4, 9, 10 auch als Mannschaftswettkämpfe).

C. Drei Nummernwettläufe: (Aufstellung wie Abbildung 61!)

1. Mit Aufsprellen des Balles: Die vier Mannschaften stehen im Stern. Vor der Mannschaft liegt ein Hohlball. Es ist in den einzelnen Mannschaften von vorn nach hinten durchgezählt. Einer ruft auf. Die aufgerufene Nummer jeder Mannschaft holt den Ball und läuft unter ständigem Aufsprellen des Balles um alle Mannschaften herum, legt den Ball zurück und stellt sich auf seinen Platz. Es wird festgelegt, wie oft der Ball bei einer Umrundung aufzusprellen ist.

2. Statt des Hohlballles wird jetzt ein Vollball (am besten Medizinball) vor der Riege niedergelegt. Die aufgerufenen Nummern kommen auf allen Vieren gekrochen und müssen den Ball mit dem Kopf weiterstoßen. Wir machen jeweils eine Runde um die eigene Riege.

3. Die Riegen sitzen im Stern. Vor der Riege liegt ein Paar Stelzen. Die aufgerufene Nummer springt auf, hüpfst im Grätschstand über die vor ihr Sitzenden hinweg, geht mit den Stelzen eine Runde um alle Mannschaften, legt die Stelzen zurück auf den Platz und hüpfst im Grätschstand über die eigene Riege hinweg bis auf den eigenen Platz.

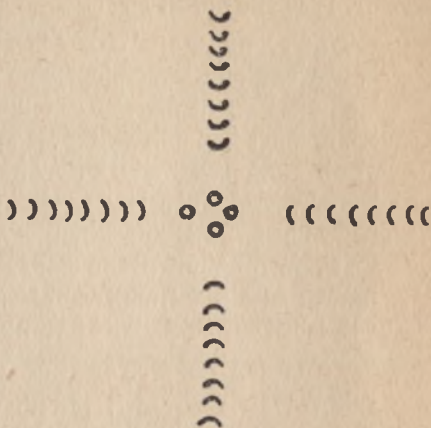


Abbildung 61.

22.

Turnort: Hof, im Schnee.

Benutzte Geräte: Rodelschlitten; 4 Malstangen.

- A. Schlittenrennen um den Hof um 4 aufgestellte Malstangen herum. Je nach Zahl der vorhandenen Schlitten einteilen in Pferde und Kutscher. Nach jeder Runde neue Pferde und neue Kutscher. Welche Riege hat es zuerst geschafft? Es muß jeder einmal Pferd gewesen sein.
- B. Mit Schneebällen; bunte Staffeln; Füllieren; Schanze stürmen; Hürdenrennen; die tolle Hundeschlittenfahrt; Wellenreiten.

Mit Schneebällen:

1. Wer hat den höchsten Wurf (an die Mauer)?
2. Wer kann am besten zielen (in einen Schneekreis an der Mauer)?

Bunte Staffel: Wettlauf bis zehn Schritte vor eine Mauer (Malstange), von dort mit Schneebällen so lange nach einem Mauerpfosten werfen, bis man einen Treffer erzielt hat, dann Rücklauf und Handschlag an den nächsten Läufer.

BIBLIOTEKA
WYŻSZEJ SZKOŁY W FIZYKALNO-
MOTOWANIA FIZYCZNEGO
W KRAKOWIE

Nr. Inw.

A. 5253