











# Haltungsübungen

zur

Bekämpfung der Rückenschwäche:  
— Orthopädisches Schulturnen —

Von

Fr. Schmale  
Stadtkunstwart in Bielefeld

Zweite Auflage



2. Aufl.

Bielefeld und Leipzig  
Verlag von Velhagen & Klasing

V7 /

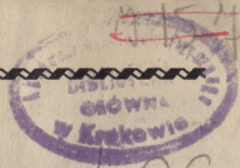
XX 00 2110110

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053105

39047



Das Krüppelfürsorgegesetz hat die Aufmerksamkeit der mit seiner Ausführung betrauten Behörden auf die körperliche Erziehung unserer Schuljugend gerichtet. In der Provinz Westfalen hat der Landeshauptmann in jedem Regierungsbezirk eine Konferenz der Fach-, Schulärzte und Schulräte abgehalten, in der die Fachärzte Vorträge hielten über die Entwicklung, den Bau und die Funktion der Wirbelsäule, über Haltungslehre und Haltungstypen, über Rückenschwäche und Verbiegungen der Wirbelsäule. Wenn in diesen Vorträgen auf Grund einer Statistik darauf hingewiesen wurde, daß man reichlich 50 % Rückenschwächlinge unter den Schülern festgestellt habe, die sämtlich der Gefahr einer Verbiegung der Wirbelsäule ausgesetzt seien und nur durch ein Sonderturnen vor dem verhängnisvollen Krüppeltum mit seinen das Leben bedrohenden Einwirkungen auf die Verbildung der inneren Körperorgane bewahrt werden könnten, so hat das wohl allen Teilnehmern die Augen geöffnet, daß wir es bei der Rückenschwäche mit einer ernstesten und wichtigen Frage aus dem weiten Gebiet der Volksgesundheit zu tun haben. Manche Städte haben daraufhin orthopädische Sonderskurse für fortgeschrittenere Fälle der Rückenschwäche eingerichtet. Wenn man aber beachtet, daß solche Einrichtungen doch nur in den größeren Städten geschaffen werden können und daß hier auch nur ein verschwindend kleiner Teil der Rückenschwächlinge in Kursen erfaßt wird, so erkennt man auf den ersten Blick, daß dieser Weg allein nicht zum Ziel führt. Ist wirklich die Hälfte unserer Schuljugend rückenschwach — in Bielefeld ergaben sich bei der kürzlich vorgenommenen Untersuchung 45 %, d. h. etwa 4000 Schulkinder — so müssen wir unsern Turnunterricht mehr als seither auf die Kräftigung der Rückenschwächlinge einstellen. Es dürfte schon genügen, daß die Freiübungen mit Rücksicht auf dies Ziel ausgewählt und betrieben werden, das volkstümliche Turnen, die Gerätübungen und die Spiele können im allgemeinen in der

bisherigen Form weiterbetrieben werden. (Siehe „Praxis des Turnunterrichts“ von Fr. Schmale, 7. Auflage.) Voraussetzung für den Erfolg ist allerdings, daß die drei Turnstunden in Stadt und Land regelmäßig erteilt werden und daß sie dort bei Regen und Kälte nicht ausfallen, wo keine Turnhalle zur Verfügung steht. Ist keine Turnhalle vorhanden, so muß der Schulflur oder das Klassenzimmer zum Turnen benützt werden. Die in diesem Büchlein aufgeführten Übungen lassen sich — von den Gang- und Hüpfübungen abgesehen — im Schulraum turnen. Die Schüler stellen sich in den Gängen zwischen den Bankreihen auf; ist dieser Raum ganz zu beengt, so können sich auch einzelne auf die Bänke stellen. Es ist eine leichte Mühe, die Bänke nach Schluß der Übungen mit einem für diesen Zweck bereit gehaltenen Tuch abwischen zu lassen. Daß durch Öffnen von Fenstern während des Übens für gute Luft gesorgt wird, ist selbstverständlich. Man suche aus den Übungen diejenigen heraus, die für die Verhältnisse des betreffenden Schulzimmers passen; es wird deren genug geben. Wo ein Wille ist, ist ein Weg! Auch das darf kein Hinderungsgrund sein, daß die Mädchen Handarbeitsunterricht haben, wenn die Knaben turnen. Die Mädchen müssen eben zu anderer Zeit handarbeiten, während der Turnstunde muß das Klassenzimmer für die Benutzung an Regentagen frei bleiben. Einzelne wirkungsvolle Übungen zur Dehnung der Brust- und Anspannung der Rückenmuskeln werden zweckmäßig täglich im Anschluß an eine Pause geübt.

### **Zweck der Übungen.**

Bei dem stundenlangen Sitzen in der Schule und im Hause sinkt der Brustkorb zusammen, die Schulterstümpfe werden nach vorn gezogen und beschweren den Brustkorb, die Rückenmuskeln sind kaum tätig und erschlaffen mehr und mehr. Die Wirbelsäule krümmt sich im Brustteil und ist bei einer schlaffen, gedehnten Rückenmuskulatur auch seitlichen Verbiegungen (Skoliose) ausgesetzt. Diese Übelstände sollen unsere Haltungsübungen beseitigen. Durch weites Rückwärtsführen der Arme in der Seit- und Hochhehalte, durch Armkreise rückwärts, überhaupt durch jedes Zurückführen der Schultern sollen die Brustmuskeln gedehnt und die wagerecht verlaufenden Teile der Rückenmuskeln gekräftigt werden. Durch das Rückbeugen des Rumpfes im



Brustteil soll der krumme Rücken beseitigt werden. Das Rumpfsenken und -heben in seinen verschiedenen Formen bildet die die Wirbelsäule vor seitlicher Verbiegung schützenden langen Rückenstrecker gleichmäßig aus. Die auch für eine gute Körperhaltung — ganz abgesehen von andern lebenswichtigen Aufgaben — bedeutungsvollen Bauchmuskeln werden durch Liegestützübungen, durch Rumpfsheben, Beinheben zur Entwicklung gebracht. Es sollte sich jeder Turnlehrer durch das Studium eines anatomischen Buches mit diesen Fragen eingehend beschäftigen. Ich verweise auf „Die Leibesübungen“ von Professor Dr. med. Müller. (Verlag B. G. Teubner, Leipzig.)

### Betrieb der Übungen.

Bei den Kleinen geht man von den Nachahmungsübungen aus, die Kinder machen Tätigkeiten des täglichen Lebens nach. Doch darf man bei ihnen nicht stehen bleiben. Mit diesen allein erreicht man das Ziel nicht. Wir fassen mit ihnen die Muskeln nicht energisch genug, auf die es ankommt. Auch lasse man nicht außer acht, daß die Kleinen auch ältere Schüler und Erwachsene turnen sehen und diese Übungen auch gern nachahmen. Will man das Interesse für unsere Haltungsübungen wecken, so muß man zunächst den Kindern einen Begriff von guter und schlechter Haltung an einem Schüler mit nacktem Oberkörper geben. Dann lasse man eine Übung von einem Schüler gut und schlecht ausführen, zeige den Unterschied und lasse dabei das Anspannen und Entspannen der Muskeln bei der betreffenden Übung beobachten. Werden dann die Übungen mit nacktem Oberkörper — im Sommer bei Sonnenschein beginnen — geturnt, so sieht jeder an seinem Vordermann das Muskelspiel, und das Verständnis und Interesse für die Haltungsübungen wächst. (Wenn Professor Dr. med. Bier in Berlin die Knochen- und Gelenktuberkulose im Licht- und Luftbad mit bestem Erfolg heilt, muß das Turnen der Knaben mit nacktem Oberkörper und nackten Beinen bald zur Gewohnheit geworden sein.)

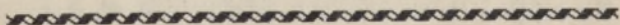
Alle Übungen müssen äußerst genau ausgeführt werden, d. h., die betreffenden Muskeln müssen bis zum äußersten abwechselnd gedehnt und zusammengezogen werden. Es ist das Voraussetzung für die normale Entwicklung eines Muskels.

Man erstrebe, die Kinder mit der Zeit dahin zu bringen, daß sie die Haltungsübungen selbständig turnen, nach dem eigenen Atemrhythmus (etwa 4 ruhige Taktzeiten) und zwar so oft, wie man es zur Erreichung des Zieles vorher angegeben hat. Man beginne mit einer vier- oder fünfmaligen Ausführung der Übung, mit der zunehmenden Kraft steigere man die Zahl der Bewegungen auf das Doppelte. Der Lehrer gehe während des Übens zwischen den Reihen umher, lobe, wo es angebracht ist, und helfe dem Schüler, dem die richtige Ausführung der Übung nicht gelingen will. Hin und wieder lasse man abteilungsweise üben (eine Hälfte übt, die andere beobachtet), wodurch das Verständnis und das Interesse besonders gefördert werden. Die den Haltungsübungen angefügten Geschicklichkeitsübungen (Grätschstellung — Fallen in den Hochstand, Kreuzsitz — Sinken und Treten — Schlußsprung) werden gemeinsam nach Befehl geturnt.

Die Freude an den Haltungsübungen wird dadurch besonders belebt, daß der Lehrer im Frühjahr und Herbst den Brustumfang in der Ein- und Ausatmungsstellung mißt und den Fortschritt zahlenmäßig feststellt. Ein atemtüchtiger Brustkorb wird sich bei richtigem Betrieb der Haltungsübungen naturgemäß ergeben, ein Erfolg, der im Kampfe gegen die mörderischste aller Volkskrankheiten, die Tuberkulose, nicht hoch genug bewertet werden kann.

Bielefeld, Ostern 1925.

**Fr. Schmale.**



# Acht Beispiele für acht Schuljahre.

## I. Schuljahr. 7. Lebensjahr.

### I. Nachahmungsübungen.

- a. Fliegt wie der Vogel! Seithochschwingen der Arme ohne Drehung, erst im Stand, dann im Lauf (im Freien).
- b. Läutet die Glocke! Das Seil mit Ferseheben recht hoch fassen, Arme beugen mit Tiefbeugen der Knie.

- c. Jetzt wollen wir Wäsche aufhängen! Tiefes Kumpfbeugen vorwärts (zum Aufnehmen der Wäsche aus dem Korb), kräftiges Strecken des Körpers mit Hochheben der Arme, Kopf rücksinken (Aufhängen der Wäsche, Fig. 1).

Jetzt wollen wir die Übungen unserer großen Kameraden nachmachen!

### II. Armübungen.

- a. Armschwingen vorwärts und rückwärts (durch die Tiefhalte). 15 mal.
- b. Arme beugen! (Faust geballt, die Unterarme decken von der Seite die Oberarme,

Schultern kräftig zurück, dehnen der Brust- und Anspannen der wagerechten Fasern der oberen Rückenmuskeln!) Arme vorstrecken! Die Übung anfänglich 5 mal, allmählich — wie auch alle folgenden Übungen — steigern bis etwa 10 mal.

### III. Beinübungen. Vorbewegung: Hände rücklings fassen! (Finger verschränken.)

- a. 1. Ferse heben! (Kopf hoch, Schultern zurück.)
2. Knie beugen! (Rücken straff), fortgesetzt 10 mal.

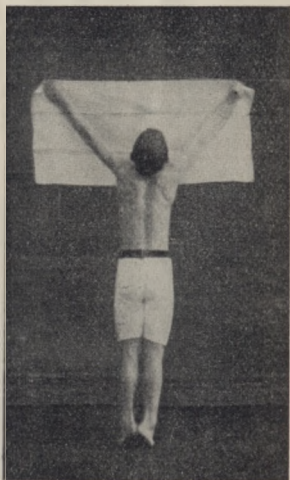


Fig. 1.

- b. Beinschwingen vorwärts und rückwärts (ausgiebig hoch)  
10mal l., dann 10mal r.

**IV. Rumpf rückbeugen.** Vb: Hände rücklings fassen!

1. Rumpf rückbeugen (Vorwölben der Brust, Kopf hoch und den Leib einziehen mit Einatmen) Fig. 2.



Fig. 2.



Fig. 3.

2. Rumpfstrecken (Entspannen mit Ausatmen). Im Zeitmaß des Atmens.

1 und 2 viermal, dann als Gegenübung: Rumpf tief vorbeugen, Finger指尖en nach Möglichkeit bis auf den Boden (Knie gestreckt), mehrmaliges lockeres Wippen des Rumpfes in dieser Haltung. Fig. 3. Die ganze Übung wird noch 2mal wiederholt.

**V. Rumpfsseitbeugen.** Vb: Hände rücklings fassen, damit die Schultern zurückbleiben.

1. Rumpf l. seitbeugen mit Einatmen.  
2. Rumpf strecken mit Ausatmen.  
10mal l., 10mal r. abwechselnd.



(Das Seitbeugen muß ohne jegliches Vorneigen erfolgen, die schrägen Bauch- und Rückenmuskeln arbeiten zusammen.)

VI. Kumpf drehen. Vb: Füße schließen! (Erhöhte Wirkung!)

Kumpfdrehen l. u. r. im Wechsel (die Arme schwingen beim Linksdrehen locker vorwärts, beim Rechtsdrehen desgl. durch die Tiefhaltung nach r.).

Dazu kann eine Strophe des Liedchens: Komm, lieber Mai und mache usw. oder ein anderes Kinderliedchen gepfiffen werden. Das Atmen ergibt sich beim Pfeifen von selbst.

Das Kumpf- und Kopfdrehen kann auch (bei rücklings gefaßten Händen) so ausgeführt werden, daß der Erste den Zweiten, der hinter ihm hockt, sucht (Füße fest!). Der Zweite versteckt sich; von l. nach r. hüpfend.

Das Kumpfdrehen kräftigt vorwiegend die schrägen Bauchmuskeln.

VII. Kumpf senken. Vb: Hände rücklings fassen! Einatmen! (Jetzt wollen wir eine Verbeugung mit geradem Rücken machen.)

1. Kumpf halb (schräg!) vorwärts senken (mit Ausatmen). Fig. 4.
2. Kumpf heben (mit Einatmen).

Eine vorzügliche Übung zur Kräftigung der langen Rückenstrecker und zum Dehnen der Kniebeuger auf der Rückseite des Oberschenkels

VIII. Hüpfen.

1. Hüpfen (mit Federn in den Kniegelenken). 10mal.
2. Hüpfen mit Armkreisen rückwärts 10mal.

IX. Gangübungen.

1. Gewöhnlicher Gang im Kreise (Kopf aufrecht, die Arme pendeln, mit dem l. Bein bewegt sich der r. Arm



Fig 4.

vorwärts). Man erstrebe von vornherein ein munteres Tempo.

2. Geht wie das Pferd! (Gehen mit Knieheben.)

X. Singspiele, Scherzspiele wie „Komm mit“ u. dergl., auch Wettlauf über kürzere Strecken (20 m), Werfen mit dem kleinen Ball, Springen in die Springgrube (zwei eingeritzte Linien bezeichnen einen Graben, 1 m, allmählich breiter).

Anmerkung: Es ist selbstverständlich, daß alle Übungen — wenn die Witterung es eben zuläßt — im Freien ausgeführt werden. Die Turnhalle darf nur bei Regen und großer Kälte benutzt werden. Ist keine Halle vorhanden, so müssen die Übungen I bis VIII mit Auswahl bei geöffneten Fenstern im Klassenzimmer ausgeführt werden. Es darf auch in den Landschulen keine Turnstunde ausfallen. Vb: = Vorbewegung.

## 2. Schuljahr. 8. Lebensjahr.

### I. Nachahmungsübungen.

a. Atemübung: Eine Feder in die Höhe blasen (fortgejagt pusten).

b. Haut Holz! (Arme vorhochschwingen und Seitgrätschstellung — Vortiefschlagen mit Rumpfbeugen vorwärts.)

c. Hüpfen wie der Frosch! (Kniebeugen tief mit Stützen der Hände auf die Knie bei vorgeneigtem Rumpf, halbes Kniestrecken mit Vorhüpfen in die tiefe Kniebeuge.)

d. Windmühle. Fig. 5.

e. Der Mäher mäht! (Leichtes Rumpfsenken vorwärts, darin Rumpfdrehen mit Armschwingen wagerecht seitwärts.)

II. Armübungen. Vb: Faustballen und Arme zum Stoßen beugen!

a. Armstoßen vorwärts, aufwärts, rückwärts, je 10 mal.

b. Armkreisen rückwärts (beide Arme vorhochheben und weiter

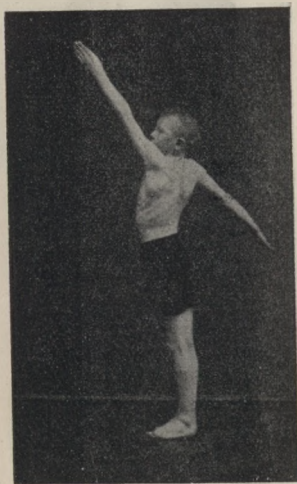


Fig. 5.

rückwärts senken, Kopf hoch!) 10mal.

Wirkung: Dehnen der Brustmuskeln, was nicht genug geübt werden kann; außerdem energisches Beirägen des großen Sägemuskels und der das Schulterblatt mit der Wirbelsäule verbindenden Rückenmuskeln.

### III. Beinübungen. Vb: Hände rücklings fassen!

1. Knieheben l. (r.). Recht hoch! Beckenmuskeln!
2. l. (r.) Bein rückwärts strecken. 10 mal l., dann r.



Fig. 6.

Vor-, Seit-, Rückstellen, mit Aufziehen.

Wechsel von Vor- und Rückstellen (durch die Seithalte, allmählich höher). Derartige Gleichgewichtsübungen kräftigen die langen Rückenmuskeln.

### IV. Rumpf rückbeugen (im Brustteil, Bauchmuskeln spannen zur Verhütung der Biegung im Kreuz) und Arme ausbreiten (recht weit! Schulterblatt an die Wirbelsäule! Kopf hoch!) — Rumpfstrecken und Arme vorschwingen. Fig. 6. 12mal, nach viermaliger Ausführung erfolgt jedesmal ein tiefes Vorbeugen des Rumpfes mit lockerem Wippen.

### V. Rumpf seitbeugen bei rücklings gefaßten Händen. (Genau seitwärts.) 10mal l. und r. Atmen!

### VI. Rumpf drehen. Vb: Füße schließen!

Rumpfdrehen l. u. r. mit lockerem Vorschwingen der Arme wie Übung VI. 1. Turnjahr. Dazu ein Liedchen pfeifen.

### VII. Rumpf senken. Vb: Hände an die Hüften!

3mal Rumpf senken und heben, halbvorwärts, alsdann Rumpf tief vorbeugen (Gesicht möglichst den Knien nähern!). Rumpf strecken. Fortgesetzt. Nach dreimaligem



Fig. 7.

Rumpfsenken folgt jedesmal ein Tiefbeugen, im ganzen 12 mal Rumpfsenken und zwischendurch 3 mal Tiefbeugen. Auf das Atmen achten! Siehe 1. Schuljahr! Fig. 7.

VIII. Hüpfen. Fortgesetztes (12 mal) Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Grundstellung mit Armschwingen seitwärts. Die Bewegung erfolgt auf den Fußspitzen mit Federn in den Kniegelenken.

IX. Gangübungen. Gewöhnlicher Gang (im Umzug), abwechselnd langsam und schnell.

Traben wie das Pferd (Laufen mit Knieheben).

Galoppieren wie das Pferd (Galopphüpfen).

X. Spiele. Sing- und Scherzspiele aller Art.

XI. Volkstümliche Übungen. Wettlauf (30 m), Dauerlauf (Wir wollen sehen, wer 5 mal um den Schulhof laufen kann). Wetthinken (auf 1 Bein), Wetthüpfen (auf beiden Beinen), Springen in die Weite und in die Höhe. Ballwerfen hoch und weit. Einfache Ziehlämpfe.

### 3. Schuljahr. 9. Lebensjahr.

I. Gliederübungen.

- a. 1. Arme vorhochschwingen u. Fersenheben (Arme so weit als möglich nach hinten, Kopf hoch) mit Einatmen.
2. Arme vortief und rückschwingen mit Kniebeugen (Ausatmen). 10 mal.
- b. Mühlkreisen (langsam und schnell im Wechsel). Vgl. Fig. 5. 20 mal!
- c. 1. Arme beugen (Unterarme decken von der Seite die Oberarme, die Fingerspitzen berühren die Schultern. Die Anspannung der wagerecht verlaufenden oberen Rückenmuskeln bewirkt ein kraftvolles Zurückführen der Schultern).
2. Arme strecken vorwärts, aufwärts (weit zurück), seitwärts (so weit als möglich rückwärts, um die Brustmuskeln zu dehnen und wichtige Rückenmuskeln anzuspannen). Zeitmaß abwechselnd langsam und schnell. Im ganzen 15 mal.



d. Schulterrollen. Die Faust ist leicht geballt. Das Rollen kann bei wagerechter (s. Fig. 8) oder bei senkrechter Haltung der Unterarme ausgeführt werden. Bewegung nach hinten ausgiebig!

- II. 1. Rumpf rückbeugen (im Brustteil) mit Armbeugen (s. oben). Einatmen.
- 2. Rumpf strecken mit Vorstrecken. Ausatmen.  
Die Übung wird im Zeitmaß des Atempens ausgeführt.

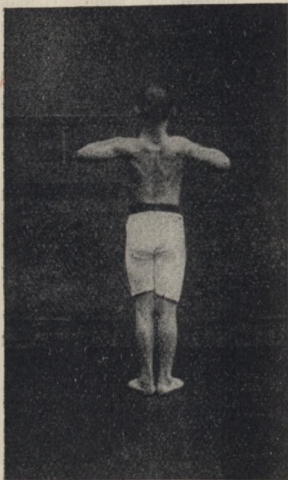


Fig. 8.



Fig. 9.

III. Bb: Arme zum Unterarm schlagen beugen (Handrücken nach oben, Oberarme weit zurück) u. Sprung in die Seitgrätschstellung. (Knie federn!) Füße nach vorn richten!

- 1. Rumpf l. (r.) drehen mit Drehen des Kopfes und Seit schlagen (weit zurück!) l. (r.). Füße fest! (Fig. 9.)
- 2. Rumpf nach vorn drehen und Rückbewegung des l. (r.) Armes. 10mal l. und 10mal r. im Wechsel.

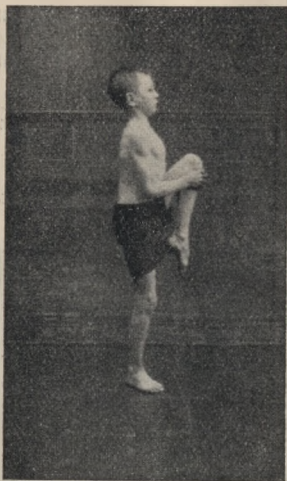


Fig. 10.

IV. Bb: Hüften fest! und Rumpf tief vorbeugen mit Ausatmen.

Rumpfstreifen. Der Rumpfbewegt sich in ruhigem Zeitmaß durch die Seitbeuge l. (r.), Rückbeuge, Seitbeuge r. (l.) wieder in die Vorbeuge. 5mal l., 5mal r. abwechselnd.

Einatmen beim Heben, Ausatmen beim Senken des Rumpfes.

V. 1. Knieheben l. (r.) mit Umfassen des Knies und mit Ziehen desselben an die Brust. Fig. 10. Ausatmen!

2. l. (r.) Beinrückstrecken und Arme seitheben (weit zurück). Einatmen. 10mal l. u. 10mal r. im Wechsel.

VI. Bb: Arme vorhochheben (weit zurück) mit Einatmen.

1. Arme beugen und Rumpf halbvorwärts senken mit Ausatmen. Fig. 11.

2. Arme hochstrecken und Rumpf heben mit Einatmen. 15 mal. Wirkung: Siehe 1. Schuljahr VII.

VII. 1. Fallen in die Hockstellung (blitzschnell).

2. Aufspringen in die Grundstellung mit Armkreisen durch die Seithebbhalte, später durch die Hochhebbhalte. Aufspringen auch mit  $\frac{1}{4}$  Drehung l. und r. Hockstellung s. Figur 19!

VIII. Gewöhnlicher Gang (flottes Tempo!), Schrittwechselgang und -hüpfen usw. Es folgen volkstümliche Übungen und Gerätübungen, siehe „Praxis des Turnunterrichts“ 7. Auflage. Bielefeld, Belhagen & Klasing.



Fig. 11.

Anmerkung: Wo Schwebestangen vorhanden sind, verwende man nach den Freiübungen 5 Minuten auf Übungen an denselben. Die Gleichgewichtsübungen des Gehens und Kriechens auf der Stange sind zur Erzielung schöner Körperhaltung von hohem Wert (Übung der Bauch- und Rückenmuskeln). Das Kumpfsenken rückwärts im Sitzen (Zusammenarbeit des Hüft-, Lendenmuskels und der Bauchmuskeln) ist eine der besten Übungen zur Kräftigung dieser so wichtigen Muskulatur. Fig. 12. Hat man keine Schwebestangen, so lasse man das Kumpfsenken und -heben im Sitzen und Liegen auf Rasenboden ausführen. Der Fußboden in Turnhallen ist meistens für die wertvollen Liegeübungen nicht sauber genug; es sei denn, daß die Schüler den

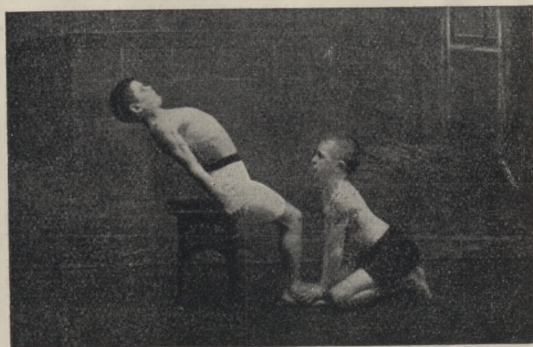


Fig. 12.

Fußboden in der Pause vor jeder Turnstunde mittels eines Aufnehmers, der an einem Rechen hängt, aufwischen. Für die Kräftigung der langen Rückenstrecker ist besonders wirkungsvoll das Liegen mit den Oberschenkeln auf den Schwebestangen (Bild 156 „Praxis des Turnunterrichts“ zeigt die Übung in schwierigerer Form; auf dieser Stufe wird die Übung mit Hüftstütz oder Seitheben der Arme ausgeführt). Der Oberkörper darf nicht so hoch gehoben werden, daß das Kreuz hohl wird.

Die Übung läßt sich auch im Liegen auf den Barrenholmen (von geübteren älteren Schülern) ausführen.

Werden die ausgeführten Übungen richtig ausgeführt, so dürfte damit in den meisten Fällen der runde Rücken erfolgreich bekämpft werden. Bei hartnäckigen Formen wende man die

Übungen, die in der „Praxis des Turnunterrichts“ auf Gruppenbild VI und VIII, sowie durch Fig. 118 u. 121 veranschaulicht sind, an.

Die in der „Praxis des Turnunterrichts“ aufgeführten Gerätübungen können, wenn auf gute Körperhaltung geachtet wird, auch von Rückenschwächlingen geturnt werden. Beim freien Stütz auf Dauer beachte man, daß er nicht vor dem 12. Lebensjahre geübt werde.

#### 4. Schuljahr. 10. Lebensjahr.

##### I. Gliederübungen.

1. Arme vorhochheben und Fersenheben mit Einatmen.  
Arme beugen und Kniebeugen mit Ausatmen.

(Bei den Armbewegungen sind die in den vorigen Übungen an entsprechender Stelle gemachten Bemerkungen zu beachten. Der Erfolg ist von der genauen, ausgiebigen Bewegung abhängig.) 12 mal.

2. Armkreisen rückwärts, 12 mal r., 12 mal l. Langsam beginnen und bis zu größter Schnelligkeit steigern.

3. Beinkreisen zu zweien; die Ersten kreisen 10 mal l. und 10 mal r. über die hüfthoch gehaltene Hand der Zweiten, dann umgekehrt.

4. Arme vorheben und Fersen heben mit Ausatmen.

Arme ausbreiten (weit zurück!) und Knie beugen mit Einatmen. 12 mal. Fig. 13.

- II. Bb: Arme seitheben (möglichst zurück).

Arme beugen zum Unterarmschlagen (Oberarme behalten die Lage, Hände vor dem Schultergelenk) und Rumpf rückbeugen mit Einatmen (kein Biegen im Kreuz!)



Fig. 13.



Rumpf strecken und Seit schlagen mit Ausatmen. 12 mal, nach viermaliger Ausführung erfolgt jedesmal ein tiefes Vorbeugen des Rumpfes mit mehrmaligem lockerem Wippen.

### III. Bb: Füße schließen.

1. Arme vorhochheben und Rumpf links (r.) drehen. Fig. 14.
2. Rumpf rechts (l.) drehen mit Schwingen der Arme durch die Tiefhalte wieder zur Hochhehalte. 10 mal links und 10 mal rechts.

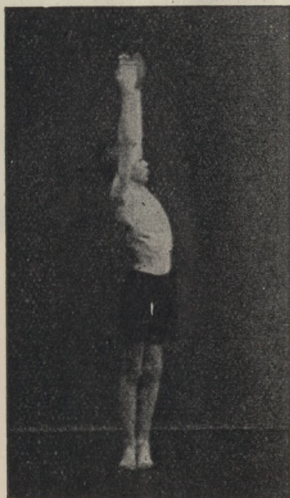


Fig. 14.

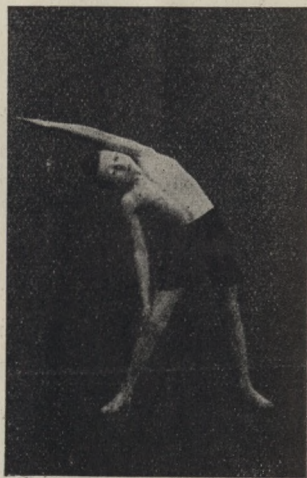


Fig. 15.

### IV. Bb: Sprung in die Seitgrätschstellung.

L. (r.) Arm seithochheben und Rumpf r. (l.) seitbeugen (nicht nach vorn einknicken, Kopf zurück. R. (l.) Hand am r. (l.) Knie.). Fig. 15. Dasselbe gegengleich.

Die Schüler pfeifen dazu: „Freut euch des Lebens“, 1 Strophe.

- V. 1. L. (r.) Bein heben, die r. (l.) Hand erfasst die l. (r.) Fußspitze, während die l. (r.) Hand auf das l. (r.) Knie gelegt wird.



Fig. 16.



Fig. 17.

2. Strecken des l. (r.) Knies (die l. (r.) Hand drückt es durch).
3. U. (r.) Bein senken. 6 mal l., 6 mal r. im Wechsel. Fig. 16.



Fig. 18.

- VI. 1. Rumpf vorbeugen (die Finger指尖en berühren den Boden) mit Ausatmen.
2. Rücken strecken und Arme ausbreiten mit Einatmen. Fig. 17. (Die Übung spannt und entspannt fortgesetzt wirkungsvoll die ganze Rückenmuskulatur.) 12 mal wiederholen.
- VII. 1. Fallen in den Sitz mit gekreuzten Beinen. Fig. 18.
2. Aufspringen zur Grundstellung. 6 mal. (Die

Übung kommt zustande durch das Zusammenarbeiten der Kniestrecker, der Hüft-, Bauch- und Rückenmuskeln.)

Gerätübungen: Siehe „Praxis des Turnunterrichts“ und 3. Schuljahr: Anmerkung.

## 5. Schuljahr. 11. Lebensjahr.

### I. Gliederübungen.

1. Mühlkreisen oder Kreisen beider Armerückwärts. 20 mal. (Kopf hoch!)
2. Arme seithoch- und seittiefschwingen mit Seit spreizen l. (r.) je 10 mal.
3. Sprung in die Seitgrätschstellung und Grundstellung (in den Knien federn) 20 mal.

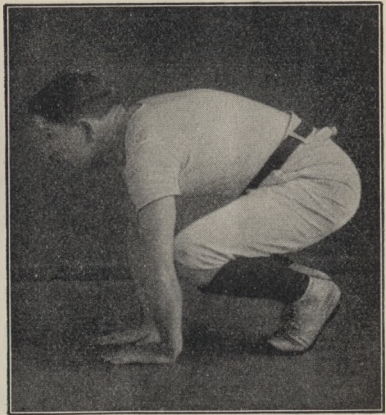


Fig. 19.



Fig. 20.

4. Vb: Arme vorhochschwingen u. Sprung in die Seitgrätschstellung. Arme beugen u. l. (r.) Knie beugen (Oberkörper senkr.) — strecken. 10 mal.

- II. 1. Fallen in die Kniebeuge mit Aufstützen der Hände. Fig. 19.
2. Strecken der Knie, die Hände behalten Stütz auf dem Boden. Fig. 20.
3. Strecken des Rumpfes und sofort Rückbeugen des Rumpfes mit Ausbreiten der Arme.  
4 bis 6 wie 1 bis 3. Im ganzen 6 mal.

- III. Vb: Sprung in die Seitgrätschstellung und Arme seitschwingen.

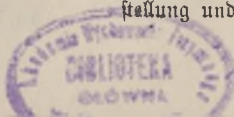




Fig. 21.

1. Kumpf l. (r.) drehen und r. (l.) seitbeugen (Arme senkrecht).
2. Kumpf drehstrecken zur Ausgangshaltung. 8mal l. u. r. im Wechsel. Fig. 21.

IV. Vb: Sprung in die Grätschstellung und Arme seit-schwingen.

Kumpfl. (r.) seitbeugen mit Beugen des l. (r.) Knies (l. (r.) Hand auf dem Boden). Das r. (l.) Bein bildet mit dem Kumpf eine gerade Linie, Hüfte nicht gebeugt. Fig. 22. 6mal l. und 6mal r. abwechselnd.

V. Vb: Grätschsig und Arme seitheben (weit zurück).

1. Kumpf drehbeugen l. (r.), die r. (l.) Hand berührt die l. (r.) Fußspitze, der l. (r.) Arm schwingt zurück. Fig. 23.
2. Drehstrecken und Arme seitheben.  
Daselbe rechts. 12mal l. u. r. im Wechsel.

VI. Vb: Die Zweiten treten mit 1 Schritt Abstand hinter die Ersten. Die Ersten und Zweiten knien nieder auf beide Knie, die Ersten legen die Hände an die Hüften.

1. Kumpf senken zur wagerechten Haltung. Ausatmen! (Je mehr sich die Oberschenkel der Senkrechten nähern, desto wirkungsvoller wird die Übung für die langen Rückenstrecker.) Die Zweiten drücken die Fersen an den Boden. Fig. 24.

2. Kumpf heben. Einatmen! 3 mal! Aufrichten der Zweiten und Ersten zum Stand, Kumpf vorbeugen m. lockerem Kumpfwippen, Kumpf strecken.

Nach einer Kehrtwendung üben die Zweiten.

Die ganze Übung l. u. r. wird dreimal ausgeführt.



Fig. 22.



- VII. 1. Fallen in die Hochstellung mit Seitstrecken des l. (r.) Beines. Fig. 25.  
 2. Aufspringen zur Grundstellung. 5 mal l. und 5 mal r. im Wechsel.

VIII. Gangübungen: Gewöhnlicher Gang. Langsames Gehen mit Aufschwingen des gleichseitigen und Rückschwingen des ungleichseitigen Armes. Fig. 26.

Weitere Übungen: Siehe „Praxis des Turnunterrichts“ und beachte Anmerkung zum 3. Schuljahr.

## 6. Schuljahr. 12. Lebensjahr.

I. Gliederübungen.

1. Arme seitheben — Trichterkreisen rückwärts. 16 mal.

(Wirkung: Dehnung der Brustmuskeln, Kräftigung der wagerecht verlaufenden Teile der Rückenmuskeln, die die Schultern zurückhalten.)

2. Ab: Arme vorhoch und l. (r.) Bein rückwärts heben.

1. Arme und r. (l.) Knie beugen. Fig. 27.

Die Einwirkung auf die Rückenmuskeln ist von der Arm- und Schulterhaltung abhängig. Siehe I. Schuljahr IIb.

2. Arm hoch und r. (l.) Knie strecken. 10 mal l., desgl. r.



Fig. 25.

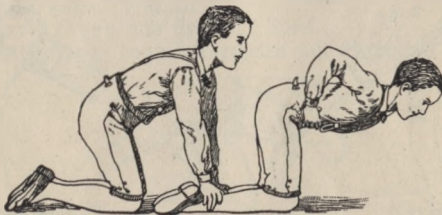


Fig. 24.



Fig. 25.

3. Vb. Hände rücklings fassen.  
Auslage l. und r. vor-, seit-, rückwärts. (Standbein gebeugt!)
4. Schwimmbewegungen. Fig. 28 zeigt die Ausgangshaltung.

II. Vb: Sprung in die Seitgrätschstellung (federn!) und Hände an den Kopf.



Fig. 26.

1.  $\frac{1}{8}$  Drehung des Rumpfes r. (l.) — Füße fest — und Rumpf rückbeugen. Fig. 29. Dazu Einatmen!
2. Rumpf strecken, nach vorn drehen u. Ausatmen. 10 mal abwechselnd r. u. l.



Fig. 27.

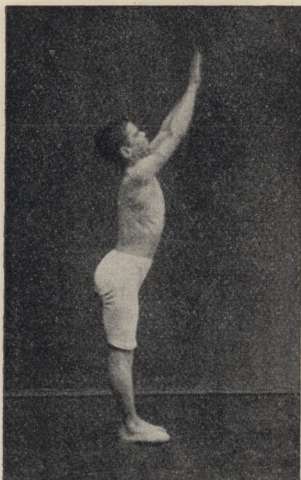


Fig. 28.



Fig. 29.

III. Bb: Sprung in die Seitgrätschstellung (Füße nach vorn!) und Arme vorhochschwingen. Einatmen.

1. Kumpf l. (r.) drehen und Arme seitwärts senken (wage-

recht) in Kammhaltung. Ausatmen.

2. Kumpf nach vorn drehen und Arme hochheben. Einatmen. 5 mal l., dann 5 mal r.

IV. Bb: Niederknien l. mit Seitstrecken des r. Beines und Arme seitwärts heben.

1. Kumpf seitwärts beugen l. (l. Unterarm auf den Boden legen), r. Arm hochheben. Fig. 30. Hüfte gestreckt!

2. Rückbewegung. 3 mal l., Grundstellung, dasselbe 3 mal r.

V. Bb: Knie tiefbeugen und Beine rückwärts strecken zum Liegestütz, l. Bein heben. Fig. 31.

Arme beugen und strecken. 3 mal.

Grundstellung, dann wiederholen mit Beinheben r. 3 mal.



Fig. 30.



Fig. 31.

VI. Bb: Arme vorhochheben.

1. Rumpf vorsenken bis zur wagerechten Haltung. Fig. 32. (Arme und Rücken bilden eine Gerade. Schüler, die dabei den Rücken krümmen, dürfen noch nicht bis zur Wagerechten senken.)

Nach 3maliger Ausführung der Übung wird als Gegenübung ein tiefes Vorbeugen des Rumpfes mit lockerem Wippen ausgeführt.

Das Ganze wird noch 3mal wiederholt, also 12mal Rumpfsenken.

VII. Sinken auf dem l. (r.) Fuß mit hohem Knieheben r. (l.). Bei jedem 3. Hinksprung erfolgt ein Treten (hoch) vor-, seit- oder rückwärts.

Lauffprung. Von mehreren Lauffschritten wird jedesmal der 4. (3.) vergrößert, ohne den Lauf zu unterbrechen. Die Arme werden beim Sprung seitwärts (wie beim Ausbreiten) geschwungen.



Fig. 32.

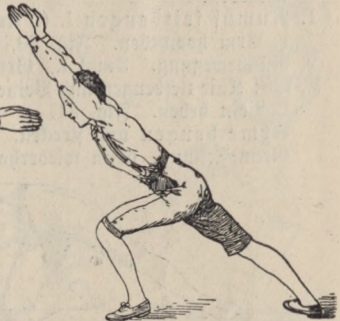


Fig. 33.



Weitere Übungen: Siehe „Praxis des Turnunterrichts“ und beachte Anmerkung zum 3. Schuljahr.

## 7. Schuljahr. 13. Lebensjahr.

### I. Gliederübungen.

1. Einüben der Ausfallbewegung mit rücklings gefaßten Händen.
2. Ausfall l. (r.) vorwärts und Arme vorhochschwingen. Wirkung: Der Ausfall ist nicht nur eine gute Übung für die Streckmuskeln der Beine, sondern bei guter Ausführung auch eine wirkungsvolle Rückenübung. Fig. 33.
3. Arme vorhochheben: Nach innen (vorlings) kreisen. 10mal. Desgleichen nach außen 10mal.
4. Arme vorheben — l. (r.) Bein vorspreizen bis zur Berührung der l. (r.) Hand. 10mal l. u. 10mal r.
5. Arme gestreckt vor dem Körper kreuzen — Schwingen in die Schräghochhalte seitwärts und sofort zurück mit Fersenheben und -senken. 12mal.
6. Kopfrollen. 6mal l. u. 6mal r.

### II. Bb: D. (r.) Niederknien l. und Arme vorheben.

1. Rumpf rückbeugen (Leib anziehen, Kreuz gestreckt) und Arme ausbreiten mit Einatmen. Fig. 34.

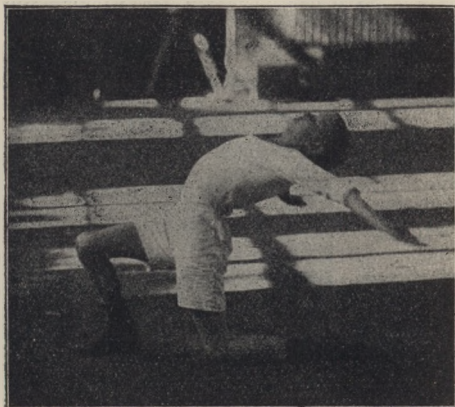


Fig. 34.



Fig. 35.

durch das Hochschlagen werden die Brustmuskeln gedehnt und Schultern gelockert.

IV. Rumpfkreisen. Siehe 3. Schuljahr, Übung IV.

V. Bb: Sitz mit gegrätschten Beinen und Arme seitheben (weit zurück).

1. Rumpf vorbeugen mit Erfassen der Fußspitzen (Fußspitzen möglichst gestreckt). Fig. 36.

2. Rumpf strecken und Arme ausbreiten (weit zurück, Rücken gerade) 12 mal.

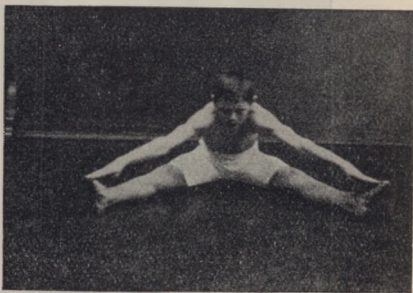


Fig. 36.

2. Rückbewegung mit Ausatmen.

Nach 5 maliger Ausführung: Grundstellung und Rumpf vorbeugen mit lockerem Wippen.

Daselbe mit Niederknien r.

III. Bb: Arme zum Unterarm schlagen beugen und Niederknien auf beide Knie (geöffnet).

1. Rumpf l. (r.) drehen und Schrägseithochschlagen l. (r.). Weit zurück! Fig. 35.

2. Rückbewegung.

Die Übung 8 mal l. und 8 mal r. ausführen.

Die Übung stellt bei festgelegten Knien erhöhte Anforderungen an die schrägen Bauchmuskeln;



Fig. 37.

#### VI. L. (r.) Bein rüchheben und Kumpffenten zur Standwage.

Die Übung wird eingeübt mit Seitheben der Arme. Bei größerer Sicherheit wird sie mit hochgehobenen Armen ausgeführt. Fig. 37. 8mal, abwechselnd l. und r. Nach 4 maliger Ausführung wird ein Vorbeugen des Kumpfes mit lockerem Wippen eingeschaltet.

#### VII. Handstand. Vorstellen eines Fußes, schwinghaftes Vorbeugen mit Aufstützen der Hände und Hochwerfen des Körpers in das Handstehen. Die Zweiten stützen die Ersten. Fig. 38.

Weitere Übungen: Siehe „Praxis des Turnunterrichts“ und beachte Anmerkung im 3. Schuljahr.

### 8. Schuljahr. 14. Lebensjahr.

#### I. Gliederübungen.

1. Knie tiefbeugen und Arme rüchheben — Knie strecken zum Behenstand und Arme vorhochheben und seitfenten (weit zurüch) in Kammhaltung. Beim folgenden Kniebeugen bewegen sich die Arme aus der Seithebhalte auf dem kürzesten Wege in die Rüchhehalte. Fortgesetzt 12 mal.
2. Arme zum Stoßen beugen (Faust geballt), Drehstoßen (Arme nach innen drehen) vor-, seit-, rüch-, aufwärts. Je 5 mal.
3. Armkreisen l. (r) rüchwärts (an der Seite des Körpers), erst



Fig. 38.

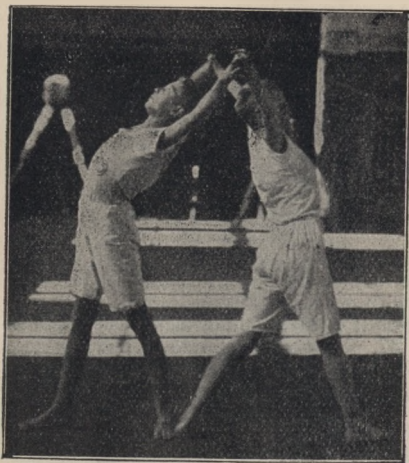


Fig. 39.

die Außenränder der l. Füße berühren, beide drehen bei feststehenden Füßen den Rumpf rechts und erfassen gegenseitig die Hände.

1. Arme seithochheben, Rumpf rückbeugen und dabei den Körper nach vorn schieben. Fig. 39.

2. Rumpf strecken und Arme senken.

5 mal, dann Grundstellung und Rumpf vorbeugen mit lockerem Wippen.

Dasselbe in der Stellung mit Berühren der r. Füße. 5 mal.

III. Vb: Sprung zur Seitgrätschstellung und Arme seitheben (weit zurück).



Fig. 40.

langsam, dann immer schneller. 15 mal.

4. Zwei Schüler stehen mit Händefasseneinander gegenüber: l. (r.) Bein vorheben mit Beugen (tief) des r. (l.) Knies.

5. Weinkreisen. Hoch Vorheben, Seit-, Rückführen, Senken.

II. Vb: In Seitgrätschstellung stehen die Schüler so nebeneinander, daß sich



1. Rumpf drehbeugen, so daß die l. (r.) Hand die r. (l.) Fußspitze berührt, r. Arm seithoch. Fig. 40.
2. Rückbewegung. 12mal im Wechsel l. und r.  
Eine wirkungsvolle Übung für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur.

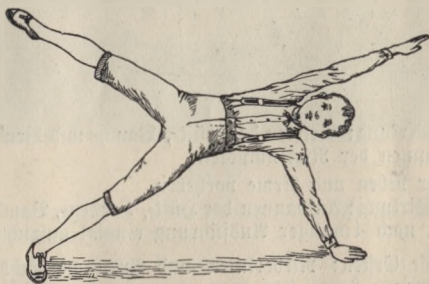


Fig. 41.

- IV a. 1. Liegestütz vorlings.  
 2.  $\frac{1}{4}$  Drehung zum Liegestütz seitlings mit Seit spreizen l. und l. Arm seithochheben. Fig. 41.  
 3. Rückbewegung wie 1.  
 4. Grundstellung. Dasselbe r.  
 3mal l. und r.
- b. Liegestütz rücklings, darin Beinheben, Knieheben, Grätschen.
- V. Bb: Niederknien auf beide Knie und Arme vorheben.  
 1. Körper rücksenken und Arme ausbreiten. Fig. 42.

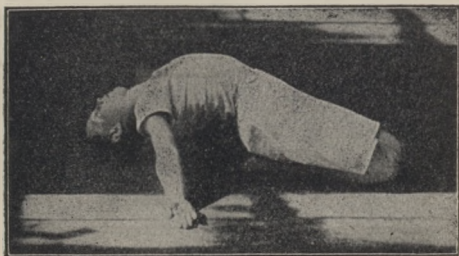


Fig. 42.

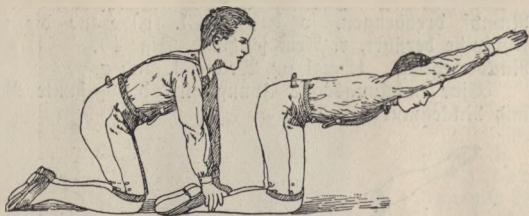


Fig. 43.

Wirkung: Dehnen der Hüft-, Bauch- und Brustmuskeln, Anspannen der Rückenmuskeln.

2. Körper heben und Arme vorheben.

Wirkung: Anspannen der Hüft-, Lenden-, Bauchmuskeln. 8 mal, nach 4 maliger Ausführung einmal aufrichten.

- VI. Bb: die Ersten: Niederknien und Arme vorhochheben mit Einatmen.

1. Kumpffenten (Arme bleiben hoch!) mit Ausatmen. Die Zweiten drücken die Fußgelenke der Ersten nieder. Fig. 43.
2. Kumpf heben mit Einatmen. 3 mal, dann wechseln. Nach dreimaliger Ausführung erfolgt aus der Grundstellung ein Kumpfvorbeugen mit Umfassen der Fußgelenke und Kumpfwippen (das Gesicht nähert sich den Knien).

- VII. Bb: die Ersten: Sitz auf dem Boden und Arme schräg-seithochheben; die Zweiten treten hinter die Ersten, setzen

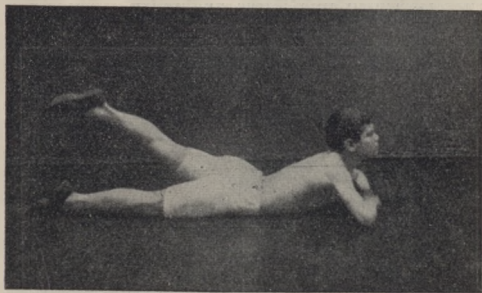


Fig. 44.

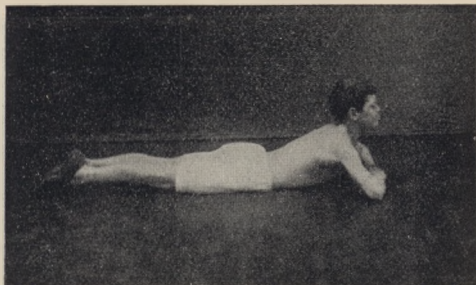


Fig. 45.

ein Knie gegen die Schulterblätter der Ersten und erfassen die Oberarme der Ersten.

1. Während die Ersten den Rumpf rückbeugen (im Brustteil), helfen die Zweiten nach mit Druck durch das Knie gegen die Schulterblätter und durch vorsichtiges hohes Nachhinführen der Arme der Ersten.
2. Vorbeugen des Rumpfes und Vorsenken der Arme als Gegenübung.

Die Übung wird angewandt bei Schülern mit einem krummen Rücken und verkürzter Brustmuskulatur.

Gerätübungen: Siehe „Praxis des Turnunterrichts“ und beachte Anmerkung zum 3. Schuljahr.

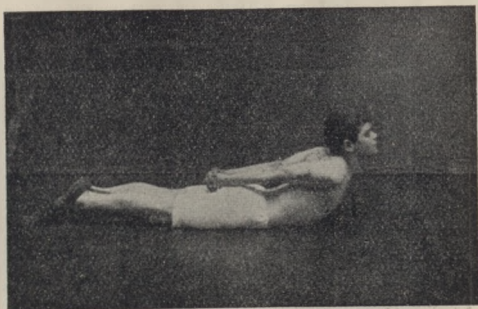


Fig. 46.



Fig. 47.

### Übungen im Liegen.

Ihre Ausführung erfordert Rasenboden, in staubigen Hallen und auf den mit Kies oder Schlacke bedeckten Schulhöfen sind sie nicht auszuführen. Sie werden zweckmäßig an den Spielnachmittagen ausgeführt (trockner Rasenplatz erforderlich!).

- I. Liegen vorlings (Bauchlage), die Unterarme stützen so auf, daß die Hände aufeinander liegen. Fig. 44.
- II. Vb: Liegen vorlings wie I.
  1. L. (r.) Bein heben (Hüfte auf dem Boden) — senken. 12mal. Fig. 45.
  2. Beide Beine heben — senken.

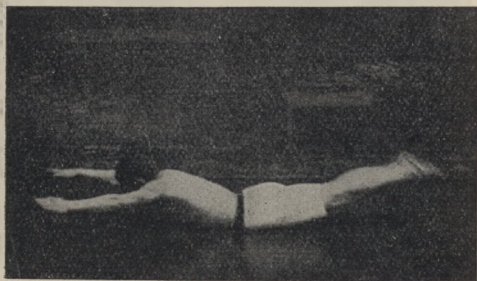


Fig. 48.



3 l. (r.) Bein heben — r. (l.)  
Bein dazu heben — beide  
Beine senken.

III. Bb: Liegen vorlings —  
Arme gestreckt nach vorn.  
Übungen II. 1—3.

IV. Bb: Liegen vorlings, Arme  
gestreckt nach vorn.

1. Arme durch die Seithebbhalte  
nach hinten führen, Finger  
verschränken und Oberkörper  
aufbiegen. Fig. 46.

2. Dasselbe mit Beugen der  
Arme.

3. Dasselbe mit Fassen des Hinterkopfes.

4. Dasselbe mit Hochheben der gestreckten Arme.

V. Arme (in den verschiedenen Haltungen) und Beine heben.

VI. Bb: Liegen auf der l. (r.) Seite, den l. (r.) Arm gestreckt  
hoch (in der Richtung des Körpers), den r. (l.) Arm an den  
Körper legen. Fig. 47.

1. Aufbiegen des Oberkörpers (genau seitwärts), während ein  
Hilfsgebender auf die Füße drückt.

2. Senken des Oberkörpers.

VII. Bb: Liegen vorlings, Arme nach vorn gestreckt.

1. Oberkörper und Beine heben. Fig. 48.

2. Schaukeln in dieser Haltung (Ober- und Unterkörper senken  
sich abwechselnd ein wenig).

VIII. Bb: Liegen rücklings.

1. Beinheben und -senken. Fig. 49.

2. Oberkörper heben.



Fig. 49.

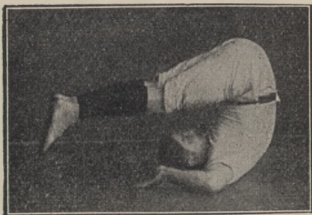


Fig. 50.

3. Heben der Beine, bis die  
Füße hinter dem Kopf den  
Boden berühren. Fig. 50.

4. Heben der Beine und  
Überrollen rückwärts in  
den Liegestütz vorlings.

IX. Überrollen vorwärts in  
den Stand (mit Kreuzen  
der Beine).

X. Handstand und Radschlagen  
sollte jeder Junge erlernen.

**Wirkung:** Diese Übungen im Liegen vorlings kräftigen in hervorragendem Maße die Rückenmuskulatur, im Liegen rücklings die Bauchmuskeln und verdienen größte Beachtung im Kampf gegen die Rücken Schwäche. Man empfehle sie Eltern und Kindern zur Ausführung im Hause (auf einem Linoleumteppich oder auf Rasen).

**Anmerkung:** Es dürfte sich empfehlen, bei Gelegenheit von Elternabenden eine Anzahl der in dem Büchlein aufgeführten Haltungsübungen von einem Schüler mit nacktem Oberkörper vorturnen zu lassen, damit die Eltern ein Auge bekommen für gute und schlechte Haltung und die Wirkung der Übungen sehen, die zu einer besseren Haltung erziehen. Das erklärende Wort des Turnlehrers fördert das Verständnis und regt das Elternhaus an, die Übungen auch in der Familie zu üben.



Vom gleichen Verfasser erschien in unserm Verlage:

# Praxis des Turnunterrichts

Für Volksschulen, sowie für untere und  
mittlere Klassen höherer Lehranstalten auf  
Grund der neuesten amtl. Bestimmungen

7. vermehrte Auflage

Mit 10 Gruppenbildern und 172 in  
den Text gedruckten Abbildungen

In Halbleinen gebunden 4.50 *R.M.*

In siebenter vermehrter Auflage erschien das vorliegende Buch, das seine Bewährung in der Praxis schon durch die von ihm erreichten wiederholten Auflagen beweist. Zehn Gruppenbilder und 172 in den Text gedruckte Abbildungen tragen zur Verdeutlichung der Übungen bei. Die neueste Auflage bringt auch wertvolle Übungsformen der dänischen Gymnastik nach Niels Bukh, und die Beschreibung der Spiele legt die neuesten Regeln der Deutschen Turnerschaft unter, so daß man mit Recht behaupten kann, daß das Buch zeitgemäß ist. Es wird daher ein wichtiges Hilfsmittel sein sowohl für die Volksschulen und die unteren und mittleren Klassen der höheren Lehranstalten, sowie auch für die Vereine der Deutschen Turnerschaft, deren Vorturner und Turnwarte viel Anregung aus ihm schöpfen werden.

Kritik aus der Märk. Turn- und Sportzeitung.

WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO • KRAKÓW •  
BIBLIOTEKA GŁÓWNA

A

406

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053105









**KOLEKCJA**

**SWF UJ**

**406**