DIE MASSEN-ÜBUNGEN

MUSIK / BILDER
TEXT / GERÄTE-
WETTKAMPF-
ÜBUNGEN UND
SPRUNGTABELLE

e 78.192/5

IV 206474

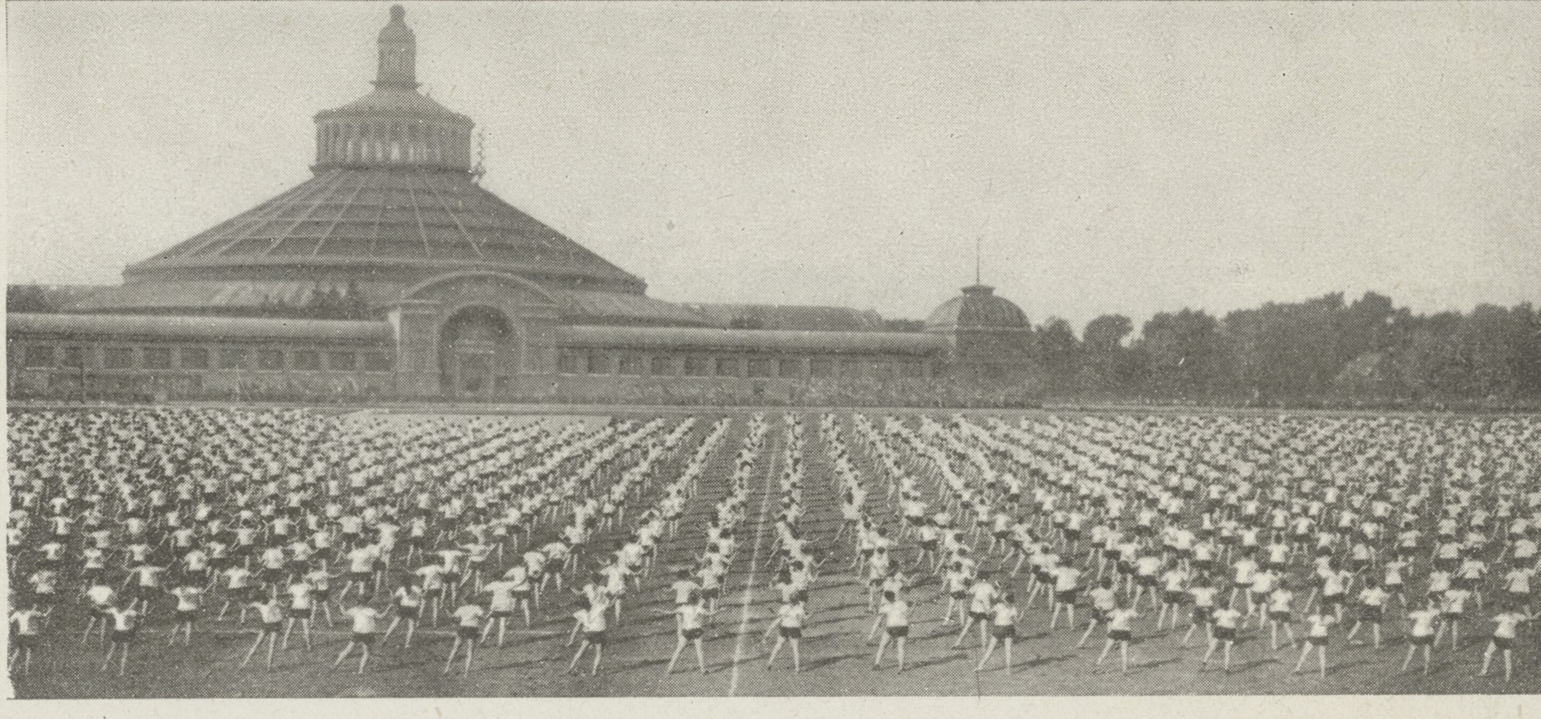
Schallplattenmusik für die Massenübungen zur 2. Arbeiter-Olympiade

Die Begleitmusik zu den Massenübungen der Kinder, Frauen und Männer wurde auf Schallplatten aufgenommen. Es wurden drei Platten hergestellt. Eine kleine Platte für die Musik zu den Männerübungen, Preis S 7·—; eine kleine Platte für die Musik zu den Kinderübungen, Preis S 7·— (auf dieser Platte ist auch noch ein „Galopp" aufgenommen); eine große Platte für die Musik zu den Frauenübungen, Preis S 10·— (auf dieser Platte befindet sich auf der Rückseite auch noch ein Marsch).

Um den Wünschen verschiedener Vereine gerecht zu werden, wurde für jede Übungsgattung eine eigene Platte angefertigt. Es kann jede Platte einzeln bezogen werden. Die Bestellungen sind an das Olympiade-Sekretariat zu richten. Die deutschen Organisationen richten die Bestellungen an den Arbeiter-Turnverlag, Leipzig, der die Lieferung der Platten für Deutschland übernommen hat. Die Vereine der anderen Länder richten Bestellungen an ihre Landesorganisationen.

Nachdruck verboten
(Ohne Genehmigung des Herausgebers ist Nachdruck verboten und wird gerichtlich verfolgt)

ZUM GELEIT!



Das größte sportliche Ereignis des Jahres 1931 wird die 2. Arbeiter-Olympiade werden, die in den Tagen vom 19. bis 26. Juli in Wien stattfindet. Wir erinnern uns hiebei der Tage der 1. Arbeiter-Olympiade, die im Jahre 1925 in Frankfurt am Main stattgefunden hat. Es war ein Fest der Freude, der Solidarität, ein Fest des echten Sportgeistes. Die Arbeitersport-Internationale ist seit 1925 gewachsen. Neue Länder sind hinzugekommen. Neue Massen sind den Organisationen zugeströmt. Große Verbandsfeste haben dazu beigetragen, den Kulturgedanken des Arbeitersportes zu verbreiten. Auch 1931 wollen wir die Kultur des Arbeitersportes weiterverbreiten. Es sollen die Massen der Trägen aufgerüttelt werden, ihre Körper zu pflegen.

Die 2. Arbeiter-Olympiade steht deshalb im Zeichen der Werbung für die Körperkultur. Voll Begeisterung rüsten die Länder, um in großer Zahl die Verbundenheit mit der werktätigen Bevölkerung aller Länder zum Ausdruck zu bringen. Sportliche Wettkämpfe, gewaltige Demonstrationen, Massenfreiübungen werden die Vielseitigkeit des Arbeitersportes zum Ausdruck bringen.

Eine Arbeiter-Olympiade ist mehr wie ein Fest. Sie ist ein internationaler Schwur für die Völkerverständigung und für die Leibeskultur.

Neben Einzel- und Mannschaftskämpfen werden die Massenvorführungen bei der 2. Arbeiter-Olympiade an erster Stelle stehen. Wir legen Wert auf die aktive Teilnahme aller Festteilnehmer. Unsere Olympiade wird deshalb im Zeichen des Massensportes stehen.

Der Rhythmus der Massenübungen mit seinen wuchtigen Akkorden soll den klaren Willen der Masse zum Ausdruck bringen, daß sie gewillt ist, das Kulturgut der Arbeiterklasse zu schützen. Im gleichen Schritt und Tritt werden wir vereint den Körper stählen. Ein Geist, ein Wille, ein Ziel in der körperlichen und geistigen Erziehung unserer Mitglieder. Keine Nationen, sondern Menschen stehen zusammen. Menschen verschiedener Sprachen, aber Menschen brüderlichen Geistes. Die Übungen zeigen die Körpersprache der Arbeiterklasse aller Länder, zeigen symbolisch die Vorbereitung des Körpers für den schweren Kampf. Dieser Massenchor schwingender Körper wird der Olympiade eine besondere Weihe geben.

Wer deshalb mit innerer Begeisterung die Olympiade erleben will, marschiere mit der Internationale zu den Massenübungen auf.

Und nun: »Frisch auf, an die Arbeit!«

K. BÜHREN, TECHNISCHER LEITER DER SASI

MASSENÜBUNGEN FÜR MÄNNER

ENTWORFEN VON K. BÜHREN, LEIPZIG // MUSIK VON J. W. GANGLBERGER, WIEN

Bei den Übungen ist folgendes zu beachten:

1. *Der Aufmarsch zu den Massenübungen erfolgt in Viererreihen.*
2. *Das vor Beginn jeder Übung gespielte Vorspiel dient zur Vorbereitung der Übenden. Sobald das Vorspiel beginnt, nehmen die Übenden die Ausgangsstellung ein. Zum Beispiel bei der 1. Übung die „Laufstellung".*
3. *Am Schluß jeder Übung wird ohne besonderes Zeichen die Ruhestellung eingenommen.*
4. *Alle Bewegungen sollen mit der notwendigen Lockerheit oder Energie, je nachdem es bei den Übungen notwendig ist, ausgeführt werden. Beim Einüben sollen zuerst die Einzelbewegungen geübt werden. Erst bei guter Ausführung der Einzelbewegungen beginne man mit den Verbindungen.*
5. *Die Begleitung der Übungen mit Musik soll erst dann erfolgen, wenn die Übungen sicher ausgeführt werden.*
6. *Die Übungskleidung ist für alle Nationen gleich. Sie besteht aus kurzer schwarzer Sporthose und weißem ärmellosem Trikothemd.*
7. *Der Technische Hauptausschuß der SASI beschloß einstimmig, daß alle Sparten sich an den Massenübungen zu beteiligen haben. Die Turngruppen sind verpflichtet, im Bedarfsfall Übungsleiter zum Einüben der Massenübungen allen Fachgruppen zur Verfügung zu stellen.*
8. *Am Schluß jeder Übung stellen sich die Übenden mit der rechten Ferse auf die Richtplatte und nehmen die Ruhestellung ein. Ruhestellung ist: Linkes Bein etwas vorgestellt, Arme auf dem Rücken, die linke Hand erfaßt das rechte Handgelenk.*

ERSTE ÜBUNG

Beim Vorspiel werden die Füße in Laufstellung gestellt, die Arme bis zum rechten Winkel gebeugt.

1. TEIL

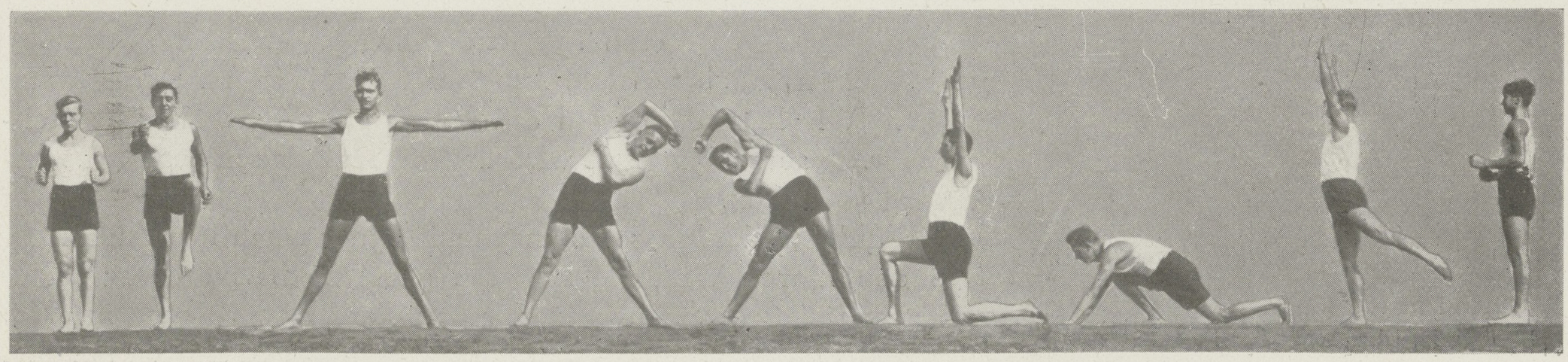
1—16 Gehen am Ort mit Knieheben bis zur waagrechten Halte, die Arme schwingen kräftig wechselseitig mit und bleiben beim Vor- und Rückschwung gebeugt. Die Übung beginnt mit Knieheben links.

2. TEIL

1 u. 2 Seitschreiten links mit Seitschwingen der Arme, das Seitschreiten erfolgt mit leichtem Seitspreizen.
3 Rumpfseitbeugen links, der linke Arm schwingt durch die Tiefhalte, die geballte Faust schlägt leicht in die rechte Achselhöhle, der rechte Arm schwingt gebeugt über den Kopf.
4 wie 3, mit Rumpfseitbeugen rechts.
5—8 wie 3 und 4.
9 Vierteldrehung rechts mit Niederknien links und Hochschwingen der Arme, hiebei schwingt der linke Arm durch die Tiefhalte.
10 Rumpfvorbeugen, die Hände berühren weit vor dem rechten Fuß den Boden, das rechte Bein ist zwischen den Armen.
11 Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme.
12—14 wie 10 und 11.
15 Knie- und Rumpfstrecken mit Rückspreizen links und Vorhochschwingen der Arme.
16 Schlußstellen links in die Laufstellung mit gebeugten Armen.

Die Übung, 1. und 2. Teil, dreimal wiederholen.

Am Schluß der Übung erfolgt auf 16 Grundstellung.



1. Teil		*2. Teil*						
Ausgangsstellung	**1—16** Gehen am Ort	**1 und 2**	**3, 5, 7,**	**4, 6, 8,**	**9, 11, 13,**	**10, 12, 14,**	**15,**	**16**

ZWEITE ÜBUNG

Beim Vorspiel erfolgt Seitschreiten links in den Grätschstand, die Arme werden langsam und entspannt durch die Seithalte in die Hochhalte gehoben, hiebei tief einatmen.

1. TEIL

1 Schnelles Rumpfvorbeugen mit Kniewippen, die Arme schwingen zwischen den Beinen nach hinten, die Hände sind leicht zur Faust geballt, leichtes Rumpfheben (Zurückfedern des Rumpfes), die Arme schwingen leicht nach vorn.
2—4 Dreimaliges, kräftiges Nachfedern des Rumpfes mit Schwingen der Arme nach hinten wie 1,
nach 4 erfolgt Knie- und Rumpfstrecken in den Stand mit Vorschwingen der Arme.
5—8 Vier Armkreise vorwärts mit Kniewippen (= leichtes Kniebeugen und -strecken).
9—12 wie 1—4.
13—16 wie 5—8.

2. TEIL

1 Rückstellen links mit Rumpfvorbeugen und Aufstützen der Hände auf den Boden in den Hockliegestütz.

2 Vorhochschwingen der Arme mit Rumpf- und Kniestrecken mit halber Drehung links.

3 Rumpfvorbeugen mit Kniebeugen links, die Hände berühren den Boden vor dem linken Fuß, das Bein ist zwischen den Armen.

4 Vorhochschwingen der Arme mit Rumpf- und Kniestrecken mit halber Drehung rechts.

5 wie 3, mit Kniebeugen rechts.

6—7 wie 2—3.

8 Rumpf- und Kniestrecken mit Schwingen der Arme in die Schlaghalte, die Arme liegen übereinander, Hände zur Faust geballt.

9 Seitschlagen der Arme mit Öffnen der Hände und flüchtiges Niederknien rechts.

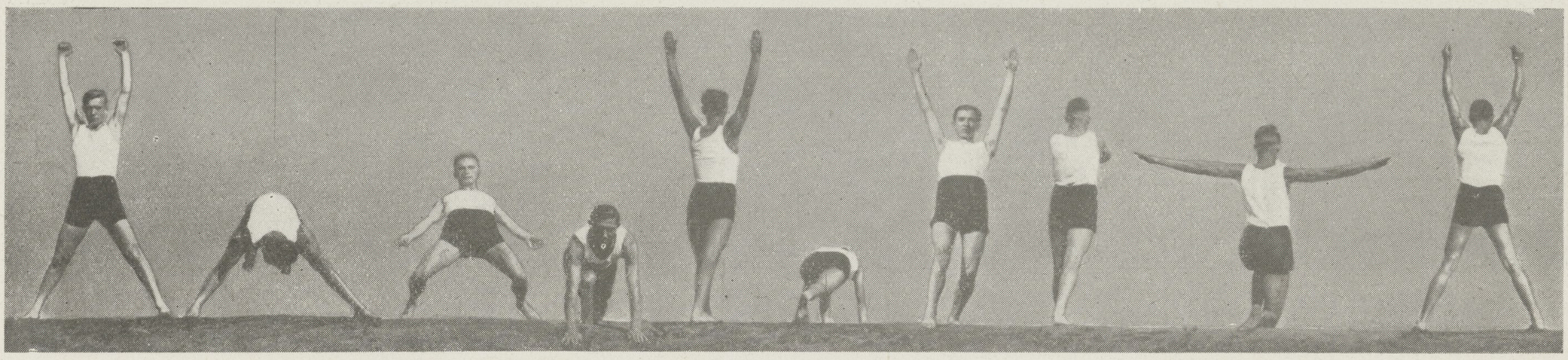
10 Kniestrecken mit Schwingen der Arme in die Schlaghalte, Hände zur Faust geballt wie 8.

11—14 wie 9 und 10.

15—16 Seitschreiten links in den Grätschstand mit Hochheben der Arme durch die Seithalte.

Die Übung, 1. und 2. Teil, einmal wiederholen.

Am Schluß der Wiederholung des 2. Teiles auf 15 Seitschlagen mit Rückspreizen rechts, 16 Schlußstellen rechts mit Seitabschwingen der Arme.



1. Teil			*2. Teil*						
Ausgangsstellung	**1—4, 9—12,**	**5—8, 13—16,**	**1, 5,**	**2, 6,**	**3, 7,**	**4,**	**8, 10, 12, 14,**	**9, 11, 13,**	**15 und 16**

DRITTE ÜBUNG

Beim Vorspiel nehmen Nr. 1 und 2, 3 und 4 im Grätschsitz zueinander Handfassung, die Fußsohlen berühren sich, Nr. 1 und 3 bleiben am Ort und sitzen auf ihrer Richtplatte. Die Einser stehen in der Säule am rechten Flügel.

1 Nr. 1 und 3 Rumpfrückbeugen, Nr. 2 und 4 Rumpfvorbeugen.

2 Nr. 1 und 3 Rumpfvorbeugen, Nr. 2 und 4 Rumpfrückbeugen.

3—7 wie 1 und 2 (bei dieser Übung erfolgt ein wechselseitiges Ziehen).

8 Aufrichten des Rumpfes mit Grifflösen und Stütz der Hände neben dem Gesäß.

9 Heben und Schließen der Beine in den Schwebesitz mit Handklapp unter den Beinen.

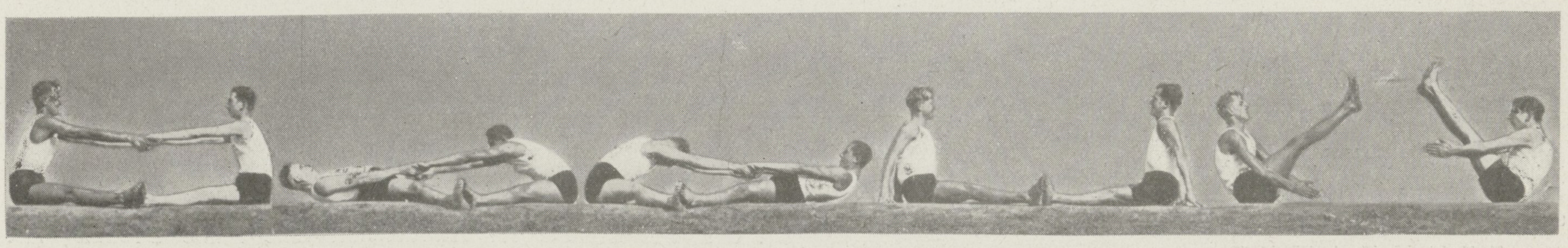
10 Senken und Grätschen der Beine und Stütz der Hände neben dem Gesäß.

11—16 wie 9 und 10,

bei 16 wieder Handfassung nehmen.

Die Übung einmal wiederholen.

Nach der Übung aufstehen und auf die Richtplatte stellen (Ruhestellung).



Ausgangsstellung und **16**	**1, 3, 5, 7,**	**2, 4, 6,**	**8, 10, 12, 14,**	**9, 11, 13, 15**

VIERTE ÜBUNG

Beim Vorspiel weites Vorschreiten links und Vorhochheben des rechten Armes.

1. TEIL

1 Armkreis rechts vorwärts an der rechten Körperseite mit leichtem Rumpfrücksenken, das rechte Bein wird stark gebeugt.

2 Schnelles Rumpfvorbeugen mit Kniebeugen links, die rechte Hand berührt weit vor dem linken Fuß den Boden, dann Knie- und Rumpfstrecken mit leichtem Vorschwingen des rechten Armes, die linke Hand liegt auf dem linken Oberschenkel.

3—8 wie 1 und 2.

Zwischen

8 u. 9 weites Vorschreiten rechts und leichtes Vorschwingen des linken Armes.

9 Armkreis links vorwärts an der linken Körperseite mit leichtem Rumpfrücksenken, das linke Bein wird stark gebeugt.

10 Rumpfvorbeugen mit Kniebeugen rechts, die linke Hand berührt weit vor dem rechten Fuß den Boden, dann Rumpfstrecken mit leichtem Vorschwingen des linken Armes, die rechte Hand liegt auf dem rechten Oberschenkel.

11—16 wie 9—10.

2. T E I L

1 u. 2 Vierteldrehung links mit Rumpf- und Kniestrecken, die Arme schwingen gebeugt über den Kopf, Hände leicht zur Faust geballt, Handrücken nach hinten, hiebei schwingt der linke Arm durch die Tiefhalte.

3 Kniebeugen mit Seitabschwingen der Arme und Öffnen der Hände, die Finger berühren die Fersen, der Oberkörper bleibt aufrecht.

4 Kniestrecken mit Seithochschwingen der Arme, gebeugt über den Kopf, Hände leicht zur Faust geballt.

5—8 wie 3 und 4.

9 Sprung in den Hockstand mit Stütz der Hände auf den Boden.

10 Rückhüpfen in den Liegestütz.

11 Armbeugen.

12 Armstrecken.

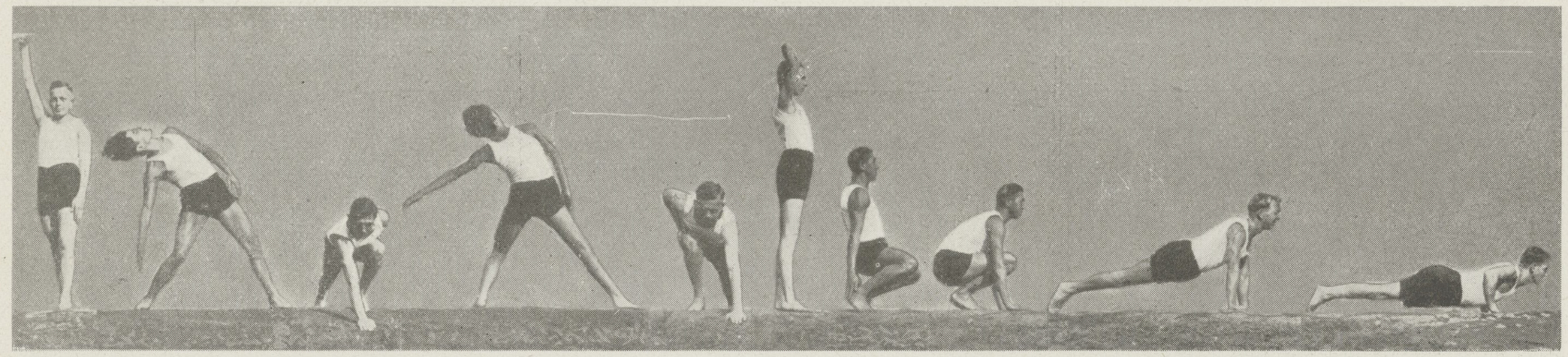
13—14 wie 11 und 12.

15 Anhocken links.

16 Knie- u. Rumpfstrecken mit Heben des rechten Armes.

Die Übung, 1. und 2. Teil, dreimal wiederholen.

Am Schluß der Übung auf 15 Anhocken beider Beine, 16 Knie- und Rumpfstrecken in die Grundstellung.

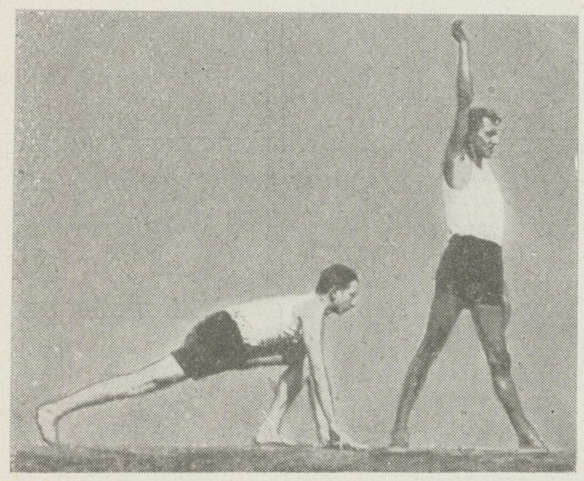


1. Teil

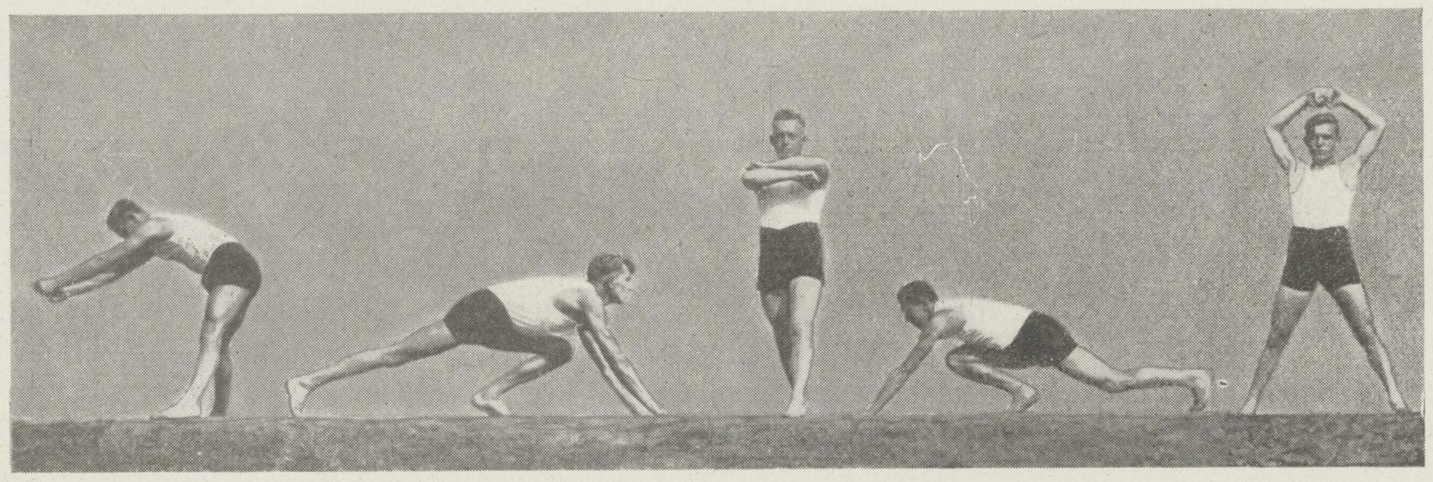
Ausgangsstellung — **1, 3, 5, 7,** Von der Seite gesehen — **2, 4, 6, 8,** — **9, 11, 13, 15,** Von der Seite gesehen — **10, 12, 14, 16**

2. Teil

1 u. 2, 3, 5, 7, 9, 4, 6, 8, — **10, 12, 14,** — **11, 13,**



15, 16



2. Übg., 1. Teil
1. Zeit nach dem Durchschlagen der Arme durch die gegrätschten Beine.

2. Übung, 2. Teil
3. Zeit, von der Seite gesehen. — 8. Zeit, von vorn gesehen.

4. Übung, 1. Teil
10. Zeit, von der Seite gesehen.

2. Teil
1. und 2. Zeit von vorn gesehen.

Ergänzungsbilder

Gerätepflichtübungen für den Sieben- und Zehnkampf für Männer

A. S I E B E N K A M P F:

bestehend aus je einer Pflicht- und Kürübung am Reck, Barren und Pferd sowie einem Kürsprung am Pferd (1·20 Meter hoch).

B. Z E H N K A M P F:

bestehend aus je einer Pflicht- und Kürübung am Reck, Barren und Pferd sowie einem Kürsprung am Pferd (1·20 Meter hoch), 100-Meter-Lauf, Weitsprung und Kugelstoßen (7¼ Kilogramm).

R E C K

Aus dem Seitstand vorlings, Sprung in den Streckhang kammgriffs. Aufstemmen am Ende des Rückschwunges in das flüchtige Handstehen, Riesenfelge vorwärts, beim zweiten Umschwung Griffwechsel zum Ristgriff, Stützkippe mit Aufgrätschen, Grätschsohlenumschwung rückwärts, einmal, Abschwingen der Beine, Riesenfelge rückwärts, nach dem zweiten Umschwung Übergreifen rechts über links, Drehschwungstemme mit einer halben Drehung rechts in den flüchtigen Stütz, mit Umgreifen zum Ristgriff, Felgüberschwung rückwärts in den Hang, Durchhocken und Felgüberschwung vorwärts (Wolkenschieber) in den Seitstand rücklings.

B A R R E N

Aus dem Außenseitstand in der Mitte, Erfassen des näheren Holmes ristgriffs. Kehre rechts in den Stütz mit flüchtiger Vorhalte der Beine, Zurückfallen in den Schwebehang, Kippe, beim Vorschwung grätschen über die Holme mit Grifflösen und Wiedererfassen der Holme, der Rückschwung führt in das Handstehen, im Handstehen eine halbe Drehung mit Übergreifen links auf den rechten und rechts auf den linken Holm, Senken in das Oberarmstehen, Rolle vorwärts, Aufstemmen am Ende des Rückschwunges, Stützkippe, Rückschwingen in das Handstehen, Senken und freier Überschlag rückwärts über den Holmen in den Oberarmhang, Rolle rückwärts in den Stütz, beim Vorschwung Stützkehre mit einer halben Drehung rechts, Stützkippe und hohe Kreiswende links.

P F E R D

Aus dem Seitstand vorlings, die linke Hand faßt auf die Hinterpausche, die rechte Hand stützt auf das Kreuz. Kreisspreizen des linken Beines links und Kreiskehrschwung links über den Sattel in den flüchtigen Stütz rücklings im Sattel, Kreisspreizen des rechten Beines links, Kreisspreizen des linken Beines links, Kreisflanke links, zweimal, Zurückspreizen links, Schere rechts, Spreizen rechts nach links in den Stütz rücklings, Kreisspreizen des linken Beines rechts, Zurückspreizen rechts und links in den Stütz vorlings, Spreizen rechts zwischen den Pauschen, Schere links, Schere rechts, Spreizen links in den Stütz rücklings, Kreisflanke rechts, eineinhalbmal, dreifache Kehre rechts über den Hals.

MASSENÜBUNGEN FÜR FRAUEN

ENTWORFEN VON HILDA SUCKER, LEIPZIG // MUSIK VON J. W. GANGLBERGER, WIEN

Die Kleidung bei den Übungen und sonstigen Verhaltungsmaßnahmen finden, so wie bei den Männerübungen in Punkt 1—8 angegeben, auch bei den Frauen entsprechende Anwendung.

ERSTE ÜBUNG

TEIL A, 1a

Ausgangsstellung: Kleiner Quergrätschstand, linkes Bein vorn.

1 Tiefe Kniebeuge mit Handklapp auf beide Oberschenkel.
2 Kniestrecken und Armkreis beider Arme vorwärts unter Mitbeteiligung des ganzen Körpers.
3—8 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.

TEIL A, 1b

1—8 Mit Fuß- und Kniewippen und leichtem Rumpfvorbeugen, Beugeschwingen mit Rück- und Vorhochschwingen der Arme. (Auf 1 = Arme rückschwingen, auf 2 = mit Strecken des Körpers Arme vorhochschwingen.) Auf 8 — aus der Rückhalte — Senken der Arme, in die flüchtige Grundstellung.

TEIL B, 1

1—2 Links antretend, zwei Schritte vorwärts gehen, mit lockerem Mitschwingen der Arme (normaler Armpendel).
3—4 Schlußtritt links und mit Absprung beider Beine Schlußhochsprung (mit gestrecktem Körper) und Vorhochschwingen und Ausbreiten der Arme.
5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen (links-rechts-links); auf 8 mit halber Drehung links, Schlußtritt rechts in die Grundstellung.
9—16 Wiederholung der Bewegungen Teil B, 1—8.

Wiederholung der Teile A, 1a und b, und B, 1. Bei Teil B folgen als Abschluß nach dem Schlußhochsprung drei weitere Schritte (links, rechts, links) und auf 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen rechts in den weiten Quergrätschstand (jetzt steht das linke Bein vorn). (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

TEIL A, 2a

1 Mit starkem Kniebeugen des vorgestellten linken Beines (Ausfallstellung) Rumpfvorbeugen, die Hände berühren, weit vor dem Körper aufschlagend, den Boden, das linke Bein ist stark gebeugt.
2 Starkes Aufrichten des Oberkörpers und mit kräftigem Kniewippen Armkreis beider Arme vorwärts unter Mitbeteiligung des ganzen Körpers.
3—8 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2 (auf 8 wird das linke Bein etwas zurückgenommen, der Quergrätschstand wird also kleiner).

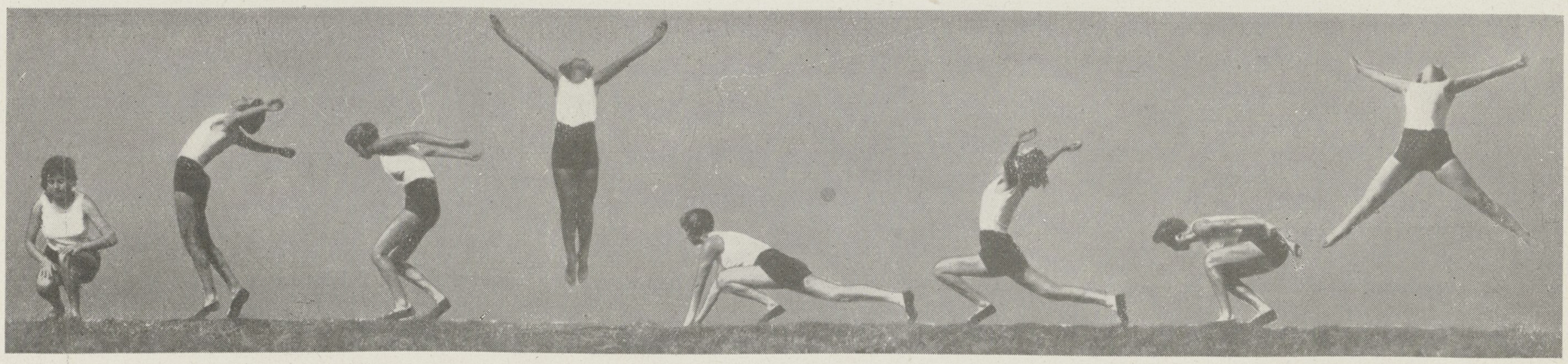
TEIL A, 2b

1—8 Mit starkem Fuß-, Kniewippen und Rumpfvorbeugen, kräftiges Beugeschwingen mit wuchtigem, hiebartigem Rück- und Vorhochschwingen beider Arme (die Hände sind zur Faust geballt). Auf 8 Abschwingen der Arme in die flüchtige Grundstellung.

TEIL B, 2

1—2 Links antretend, zwei Schritte vorwärts gehen.
3—4 Mit Absprung beider Beine (geschlossen) Grätschhochsprung mit kräftigem Seitreißen der Arme.
5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen — links-rechts-links — und auf 8 mit halber Drehung links, Schlußtritt rechts in die Grundstellung.
9—16 Wiederholung der Bewegungen von 1—8, zum Schluß nur zwei Schritte vorwärts gehen (links, rechts) und auf 15 und 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen links in den weiten Quergrätschstand.

Wiederholung der Teile A, 2a und b, und B, 2, jedoch befindet sich bei Teil A, 2a, das rechte Bein vorn in Ausfallstellung. (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)



Teil A, 1a		*Teil A, 1b*	*Teil B 1*	*Teil A, 2a*		*Teil A, 2b*	*Teil B, 2*
1, 3, 5, 7,	**2, 4, 6, 8,**	**1, 3, 5, 7,**	**3 u. 4, 11 u. 12,**	**1, 3, 5, 7,**	**2, 4, 6, 8,**	**1, 3, 5, 7,**	**3 u. 4 und 11 u. 12**

ZWEITE ÜBUNG

TEIL A, 1a

Ausgangsstellung: Kleiner Seitgrätschstand.

1 Kräftiges Seitschlagen der Arme durch die Vorhalte in die Seitkammhalte (Handflächen nach oben).
2 Entspanntes Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Boden, Knie bleiben gestreckt.
3—7 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.
8 Abschwingen der Arme und weites Seitschreiten links.

TEIL A, 1b

1—2 Rumpfseitbeugen rechts und einmal Nachwippen, der linke Arm wirkt als Last und schwingt entspannt über den Kopf nach rechts.
3—4 Aufrichten des Körpers mit Abschwingen der Arme.
5—8 Wiederholung des Seitbeugens und Nachwippens wie bei 1—4 (also nach der gleichen Seite).

T E I L B, 1

1—4 Schrittzwirbel nach links (auf 1 = Seitschreiten links, auf 2 = mit halber Drehung links Seitschreiten rechts in den Seitgrätschstand, auf 3 = mit weiterer halber Drehung links Seitschreiten links in den Seitgrätschstand, auf 4 = Schlußtritt rechts) mit fliegenden (= entspannten, leicht auf- und abschwingenden, seitgehobenen) Armen.

5—8 Mit leichtem Fuß- und Kniewippen, Ausbreiten der Arme und nachfolgendes Kreuzen vor dem Körper. (Auf 5 und 7 Ausbreiten der Arme, auf 6 und 8 — also im Wechsel — leichtes Kreuzen vor dem Körper.)

9—16 Wiederholung des Schrittzwirbels nach rechts und des Ausbreitens und Kreuzens der Arme.

Wiederholung der Teile A, 1 a und b, und B, 1, jedoch wird das Rumpfseitbeugen nach links ausgeführt und der rechte Arm über den Kopf geschwungen; das Schrittzwirbeln erfolgt nun zuerst nach rechts. (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

T E I L A, 2 a

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand.

1 Steife Kniebeuge (ohne Beugen der Hüften) mit Schlagen der Arme durch die Vorhalte in die Seitkammhalte (Handflächen nach oben).

2 Entspanntes Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Boden, Knie bleiben gestreckt.

3—7 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.

8 Abschwingen der Arme.

T E I L A, 2 b

1—2 Starkes Kniebeugen links und Rumpfseitbeugen rechts, der linke Arm schwingt straff über den Kopf nach rechts, die rechte Hand drückt gegen den Beckenrand und unterstützt das Seitbeugen.

3—4 Aufrichten des Körpers mit Abschwingen der Arme.

5—8 Wiederholung des Seitbeugens wie bei 1—4 (also nach der gleichen Seite).

T E I L B, 2

1—4 Hopserzwirbel nach links mit fliegenden, seitgehobenen Armen. (Ausführung wie beim Schrittzwirbel, nur mit jeweiligem Aufhüpfen und mäßigem Beinrückschwingen.)

5—8 Mit kräftigem Fuß- und Kniewippen hiebartiges Ausbreiten der Arme (Hände zur Faust geballt) und nachfolgendes Kreuzen vor dem Körper unter Mitbeteiligung des ganzen Körpers. (Der Druck der Bewegung liegt auf 5 und 7; auf 6 und 8 sind die Arme gekreuzt.)

9—16 Wiederholung des Hopserzwirbels nach rechts und des Ausbreitens und Kreuzens der Arme.

Wiederholung der Teile A, 2a und b, und B, 2, jedoch wird das Seitbeugen nach links ausgeführt und das Hopserzwirbeln zuerst nach rechts. (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

Teil A, 1a	*Teil A, 1b*	*Teil B, 1*	*Teil A, 2a*	*Teil A, 2b*	*Teil B, 2*
1, 3, 5, 7, 2, 4, 6,	**1 u. 2, 5 u. 6,**	**1, 3, 5 und 7,**	**1, 3, 5, 7, 2, 4, 6,**	**1 und 2, 5 und 6,**	**1, 3, 5 und 7**

DRITTE ÜBUNG

T E I L A, 1 a

Ausgangsstellung: Weiter Quergrätschstand, linkes Bein vorn.

1 Mit Rumpfdrehbeugen und Kniebeugen links, kräftiges Schrägtiefschlagen der Arme nach links. Der rechte Arm schwingt mehr vor dem Kopf nach links schrägtief.

2 Rückbewegung — Kniestrecken — und ausholendes Armschwingen (ohne Knie- und Rumpfdrehbeugen) nach rechts.

3—8 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.

T E I L A, 1 b

1—8 Entspanntes Armkreisen beider Arme vorwärts, abwechselnd an der linken und rechten Körperseite, stets mit Kniewippen und leichtem Rumpfdrehbeugen. Auf 8 wird kein Armkreis mehr ausgeführt. Die Arme schwingen nach dem 7. Armkreis in die Tiefhalte ab.

T E I L B, 1

1—2 Zwei Schritte vorwärts gehen (links antreten).

3—4 Galoppsprung (Hochreißen beider Knie kurz hintereinander, rechts, dann links) mit unterstützendem Armschwung.

5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen (rechts-links-rechts) und mit halber Drehung links Schlußtritt links in die Grundstellung.

9—16 Wiederholung der Bewegungen 1—8. Zum Schluß drei Schritte vorwärts gehen (rechts, links, rechts) und mit halber Drehung links weites Rückstellen links in den Quergrätschstand (jetzt steht das rechte Bein vorn).

Wiederholung der Teile A, 1a und b und B, 1, jedoch mit Rumpfdrehbeugen und Schrägtiefschlagen der Arme nach rechts (das Armkreisen an der rechten Körperseite beginnend).

Bei Teil B, 1, folgen als Abschluß nach dem Galoppsprung zwei weitere Schritte (rechts, links) und auf 15 und 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen rechts in den Quergrätschstand (jetzt steht das linke Bein vorn).
(Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

T E I L A, 2 a

1—8 Wiederholung des Rumpfdrehbeugens und Kniebeugens wie bei Teil A, 1 a (also nach links beginnend), nur berührt jetzt bei jedem Schrägtiefschlagen der Arme die linke Hand die rechte Ferse.

T E I L A, 2 b

1—8 Wiederholung des Armkreisens beider Arme an der linken und rechten Körperseite, aber jedesmal mit Wucht. (Die Hände sind zur Faust geballt.)

T E I L B, 2

1—2 Zwei Schritte vorwärts gehen, links antreten.

3—4 Mit Absprung links, Spreizsprung (gestrecktes Hochreißen beide Beine — [rechts, links] — kurz hintereinander) mit unterstützendem Armschwung.

5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen — rechts-links-rechts — und auf 8 mit halber Drehung links Schlußtritt links in die Grundstellung.

9—16 Wiederholung der Bewegungen von 1—8, zum Schluß drei Schritte vorwärts gehen (rechts, links, rechts) und auf 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen links in den Quergrätschstand. (Jetzt steht das rechte Bein vorn.)

W i e d e r h o l u n g d e r T e i l e A, 2 a und b und B, 2, jedoch mit Rumpfdrehbeugen rechts, die rechte Hand berührt die linke Ferse (das Armkreisen an der rechten Körperseite beginnend). (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

Teil A, 1a	*Teil A, 1b*	*Teil B, 1*	*Teil A, 2a*	*Teil A, 2b*	*Teil B, 2*
1, 3, 5, 7,	**1, 3, 5, 7,**	**3 u. 4 11 u. 12,**	**1, 3, 5, 7,**	**1, 3, 5, 7,**	**3 u. 4, 11 u. 12**

Gerätepflichtübungen für den Sechs- und Neunkampf für Frauen

A. S E C H S K A M P F:

bestehend aus je einer Pflichtübung am Barren, Reck und Pferd, einer freigewählten Übung am Barren und Reck und einem freigewählten Sprung am Pferd ohne Pauschen (quer oder seit ist freigestellt).

B. N E U N K A M P F:

bestehend aus den Übungen des Sechskampfes. Hinzu kommen 60-Meter-Lauf, Weitsprung mit Anlauf und Kugelstoßen, 5 Kilogramm.

P F E R D, quer, ohne Pauschen (Höhe 1·10 Meter)

Mit kurzem Anlauf Kehraufsitzen links in den Quersitz rechts, Arme in die Seithalte schwingen, halbe Drehung links (Armhaltung bleibt), Spreizen links in den Streckgrätschsitz mit Beugen der Arme in die Nackenhalte, Seitstrecken der Arme und zwei kleine Trichterkreise vorwärts, denen sich ein großer Kreis anschließt, in den Stütz auf dem Kreuz. Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Rückschwingen der Beine und Aufhocken rechts zwischen die Hände, das linke Bein schwingt neben dem Gerät durch die Tief- in die waagrechte Vorhalte. Die Hände stützen neben dem rechten Bein, Beinrückschwingen links, Abspringen rechts, Beinschließen und Kehre links in den Querstand rechts seitlings.

R E C K, kopfhoch

Aus dem Seitstand vorlings, Grundstellung. Erfassen der Stange ristgriffs, Aufschwung rückwärts (mit geschlossenen Füßen) in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Seitsitz zwischen den Händen, Sitzumschwung rückwärts, anderthalbmal, in den Knielieghang, Vor- und Rückschwingen, erneutes Vor- und Rückschwingen mit Grifflösen und seitgeschwungenen Armen, Wiedererfassen der Stange, erneutes Vorschwingen mit Zurückhocken links, beim Rückschwung Knieaufschwung rechts vorwärts, Zurückspreizen rechts in den Streckstütz, Flanke links in den Seitstand rücklings.

B A R R E N, kopfhoch

Aus den Innenquerstand in der Mitte des Barrens, Erfassen der Holme speichgriffs von unten, Drehen des Körpers rückwärts in den gestreckten Oberschenkelhang (also ohne Hüftbeugen) mit Nackenhalte der Arme. Wiedererfassen der Holme hinter dem Körper und Weiterdrehen des Körpers mit Rumpfheben in den Streckgrätschsitz. (Hiebei werden die Unterschenkel unter die Holme gelegt, dann der Griff aufgegeben und der Oberkörper gehoben. Die Arme befinden sich neben dem Kopf.) Erfassen der Holme hinter dem Körper, Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen, Quergrätschen der Beine (links vor, rechts zurück), Rückbewegung, Wiederholung widergleich, Rollen vorwärts in den flüchtigen Reitsitz vor der rechten Hand mit nachfolgender halber Drehung links und Schraubenspreizen links durch die Holmgasse in den Außenquersitz rechts (der linke Arm ist seitgeschwungen), Fechterflankenabsitzen links in den Außenseitstand rücklings.

MASSENÜBUNGEN FÜR KINDER

ZUSAMMENGESTELLT VON ALFRED SCHWARTZ, WIEN

Die Übungen werden von Knaben und Mädchen gemeinsam geturnt. Die Grundstellung ist die sogenannte Läuferstellung, das ist ein Stand mit parallel gestellten, nicht geschlossenen Füßen.

Es ist von besonderem Vorteil, den Text der Lieder den Kindern zu lehren und nach diesem zu üben.

Aufstellung: Vierersäulen, in den Reihen von rechts nach links zu zweien abgezählt. Soweit es die Anzahl der Kinder erlaubt, sind die Einser die Mädchen, die Zweier die Knaben.

ERSTE ÜBUNG (Hauptübung)

Musik: „Waldkonzert" von Wilhelm Kothe.

TEIL A

Vierviertelteilt, je zwei Viertel eine Zählzeit.

Zählweise: 1. Viertel 2. Viertel 3. Viertel 4. Viertel
1 und 2 und

Text	Zählweise	
Kon-	Und	(Auftakt.) Vorbewegung: Knieheben links, der linke Arm schwingt leicht gebeugt nach rückwärts, der rechte vorwärts. (Laufstellung.) *(Bild 1.)*
zert ist heu- te	1 und 2 und	Halbe Drehung links mit vier Schritten am Ort. Die Arme pendeln entsprechend mit.
an- ge- sagt	3 und 4	Halbe Drehung links mit drei Schlußhüpfen am Ort. Die Arme hängen locker herab.
im fri-	und 5	Rumpfseitschwingen links, der rechte Arm schwingt entsprechend dem Rumpfbeugen über dem Kopf, der linke Arm hängt locker herab.
schen	und	Rumpfseitschwingen rechts, Seitabschwingen des rechten Armes und Schwingen des linken Armes über den Kopf. *(Bild 2.)*
grü-	6	wie 5, nur gegengleich.
nen	und 7	wie und 5.
Wald.	und 8	Grundstellung.

Und 1—8 wird wiederholt, mit folgendem Text:

Die Mu-si-kan-ten stim-men schon, hört, wie es lieb-lich
u. 1 u. 2 u. 3 u. 4 u. 5 u. 6 u.
schallt. (Pause.)
7 u. 8

TEIL B

Sechsachteltakt, drei Achtel sind eine Zählzeit.

Zählweise:

1. Achtel 2. Achtel 3. Achtel 4. Achtel 5. Achtel 6. Achtel
1 und 2 und

Einser (Mädchen) und Zweier (Knaben) turnen verschiedene Bewegungen. Die eine Gruppe der Kinder tanzt und die andere spielt Orchester dazu.

Einser (Mädchen).

Text	Zählweise	
Das	Und	Seittreten links (nicht weit) und Knöchelhüftstütz.
ju- bi-	1 und	Schleifhops links (rechtes Bein schwingt schleifend nach links) und das linke Bein hüpft auf. *(Bild 3.)*
liert und	2 und	Schleifhops rechts.
mu- si-	3 und	Schleifhops links.
ziert, das	4 und	Schleifhops rechts.
schmet- tert	5 und	Aufhüpfen links, halbe Drehung links und Rückspreizen des rechten Beines (Hopserzwirbel). *(Bild 4.)*
und das	6 und	Aufhüpfen rechts mit halber Drehung links und Vorspreizen des linken Beines (Hopserzwirbel). *(Bild 5.)*
schallt.	7 und	Aufhüpfen auf dem linken Bein und Vorspreizen rechts. (Spreizhops links.)
	8	Grundstellung.

Der Hopserzwirbel und der Spreizhops wird am Ort ausgeführt.

Und 1—8 wird wiederholt mit folgendem Text:

Das geigt und singt, das pfeift und klingt im fri-schen grü-nen
u. 1 u. 2 u. 3 u. 4. u. 5 u. 6 u.
Wald. (Pause.)
7 u. 8

Anschließend wiederholen die Einser (Mädchen) den Teil A und schließen den Teil B der Zweier (Knaben) an.

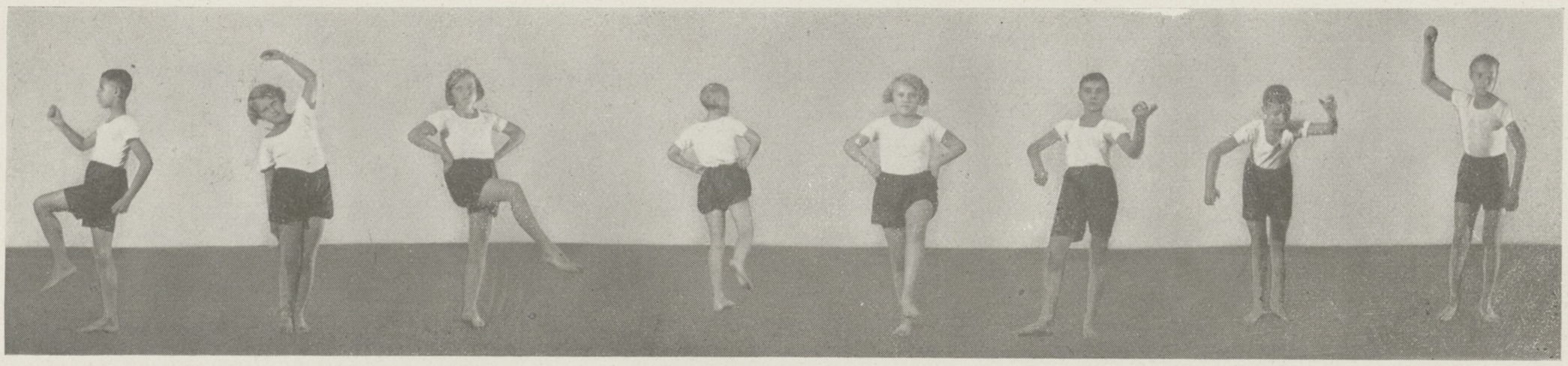
Zweier (Knaben). Orchester.

Text	Zählweise	
Das	Und	Geigenspiel. Der linke Arm wird leicht gebeugt vorgehoben (Halten der Geige), der rechte Arm wird leicht gebeugt schrägvortief gehoben (Bogenansatz zum Aufstrich). *(Bild 6.)*
ju- bi-	1 und	Aufstrich des Bogens. Der Körper wird im Rhythmus der Musik mitbewegt.
liert	2	Abstrich des Bogens.
und	und	Sofort aus dem Abstrich des Geigenspieles Ausholen zum Baßgeigenspiel, in dem der rechte Arm schrägseittief geführt wird. *(Bild 7.)*
mu- si-	3 und	Rumpfvorsenken mit gestreckten Knien, der linke Arm hält die Baßgeige und der rechte führt den Bogen nach links.
ziert,	4	Aufrichten des Rumpfes und mit dem rechten Arm den Bogen nach rechts führen.
das	und	Ausholen zum Schlag auf die große Trommel: Der rechte Arm schwingt schrägseithoch (leicht gebeugt). *(Bild 8.)*
schmet-	5	Schlag auf die Trommel (die vor dem Kind stehend gedacht ist): Der rechte Arm schlägt im Bogen nach abwärts wie auf die Trommel und wird vor der gedachten Trommel abgebremst und ein wenig nach oben geführt. (Das Trommelfell soll nur gestreift werden, sonst könnte es eingeschlagen werden.)
tert	und	Ausholen.
und	6	Schlag auf die Trommel.
das	und	Ausholen beider Arme zum Tschinellen- (türkisches Becken) Schlag: Die Arme schwingen leicht gebeugt seitwärts.
schallt.	7 und	Tschinellenschlag: Beide Arme schlagen im Bogen abwärts zum Handklapp vor dem Körper (in Hüfthöhe) und werden sofort vorhoch- und seitabgeschwungen (Grundstellung).
	8	1—8 wird wiederholt.

Anschließend wiederholen die Zweier (Knaben) den Teil A und schließen den Teil B der Einser (Mädchen) an; also zuerst spielen die Knaben und die Mädchen tanzen, dann umgekehrt.

Bei den Spielen der Instrumente soll jedes Kind die Bewegung nach seiner Eigenart ausführen.

Bilder zur ersten Übung



1 2 3 4 5 6 7 8

ZWEITE ÜBUNG (Zwischenübung)

Nach einem alten Wiener Handwerkerspottlied aus dem 16. Jahrhundert. Zweivierteltakt, jedes Viertel eine Zählzeit.

T E I L A

Text	Zählweise	
Wia*)	Und	(Auftakt.) Knöchelhüftstütz, leichtes Seitspreizen des linken Beines. *(Bild 9.)*
machen's	1	Seitschreiten links zum mäßig weiten Grätschstand. *(Bild 10.)*
denn dö*)	2	Kreuzen des rechten Beines hinter dem linken. *(Bild 11.)*
Schnei-	3	Seitschreiten links zum mäßig weiten Grätschstand mit Kniebeugen, dabei wird der Rumpf vorgebeugt und die Ellbogen noch vorn genommen (Stemmen der Arme in die Hüften). Blick geradeaus, wie wenn jemand, der vorn steht, ausgelacht werden soll. *(Bild 12.)*
der?	4	Kniestrecken und Aufrichten des Rumpfes, die Ellbogen werden wieder zurückgenommen. *(Bild 13.)*
So	5	Kniebeugen und Klatsch der Hände auf die Oberschenkel. *(Bild 14.)*
machen's	6	Kniestrecken und Seithochschwingen der Arme zum Handklapp über den Kopf. *(Bild 15.)*
dö*).	7	Seitabschwingen der Arme.
(Pause.)	8	Verharren.
Wia*)	Und	Hüftstütz und leichtes Seitspreizen rechts.
machen's	9	Seitschreiten rechts zum weiten Grätschstand.
denn dö*)	10	wie 2 und 3, nur gegengleich.
Schnei-	11	
der usw.	12—16	wie 4—8 (nach demselben Text).

T E I L B

Text	Zählweise	
Sie	Und	Ansatz zum Rumpfdrehschwingen. Der linke Arm beginnt nach rückwärts zu schwingen, der rechte Arm schwingt zum linken. *(Bild 16.)*
schnipfen*)	1	Rumpfdrehschwung links (etwas vorbeugen), beide Arme schwingen so weit als möglich nach links rückwärts.
dort und	2	gegengleich.
da a	3	wie 1.
Fleckerl	4	wie 2.
und		
machen	5	Hochschwingen beider Arme (Speichhalte).
draus a	6	Zwei Außenarmkreise.
Kinder-	7	
röckerl*).	8	Anderthalb Außenarmkreis.
So	9	Kniebeugen und Klatsch der Hände auf die Oberschenkel. (Die gleiche Bewegung wie Teil A/5.)
machen's	10	wie A/6.
dö.	11	wie A/7.
(Pause.)	12	Verharren.
So	13	wie B/9.
machen's	14	wie B/10.
dö.	15	wie B/11.
	16	Schlußtritt links zur Grundstellung.

*) Anmerkung:

Wia = wie
machen's = machen es
dö = die (diese)
Fleckerl = kleines Stück Stoff
schnipfen = stehlen
a = ein
Röckerl = Röckchen.

9 10 11 12 13 14 15 16

DRITTE ÜBUNG (Hauptübung)

„Rätsel", 2. Strophe, Volkslied. Zweivierteltakt, jedes Viertel eine Zählzeit.

TEIL A

Text	Zählweise	
Das	Und	(Auftakt.) Seitschwingen der Arme zur Ristseithalte. *(Bild 17.)*
Männlein steht im Wal-	1 2 3	Ruckweise Kniebeuge (immer tiefer). *(Bild 18.)*
de auf	4	Tiefe Kniebeuge und Auflegen der Hände auf die Knie (Knie etwas geöffnet). *(Bild 19.)*
ei- nem	5 6	Zweimaliges Vorhüpfen in tiefer Kniebeuge (die Arme helfen stützend mit). *(Bild 20.)*
Bein.	7	Aufhüpfen (am Ort) mit halber Drehung links in die Grundstellung (Beine geschlossen).
(Pause.)	8	Verharren.

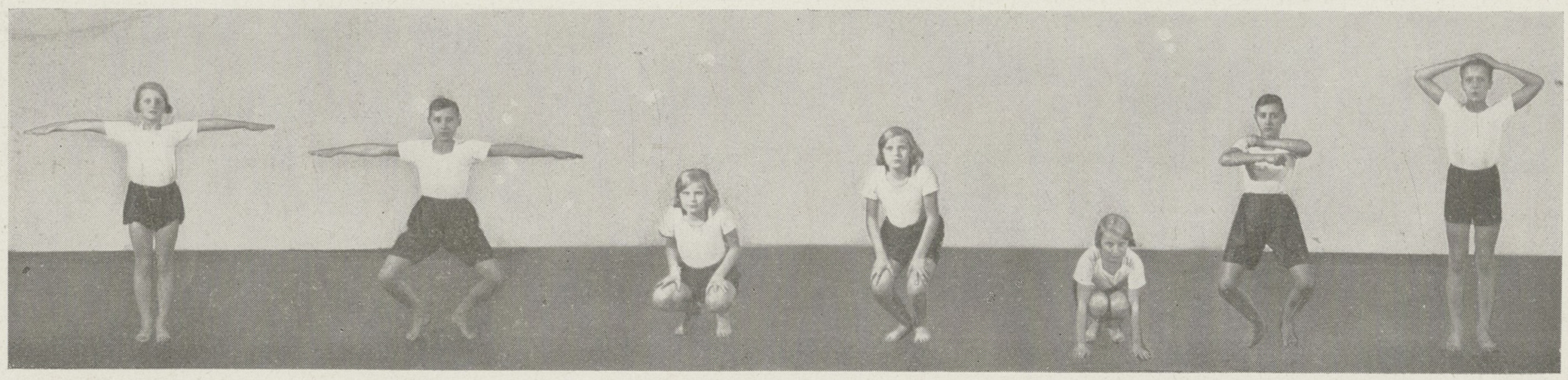
Teil A wiederholen mit folgendem Text:

Es hat auf seinem Haup-te schwarz Käpp-lein klein. (Pause.)
Und 1 2 3 4 5 6 7 8

TEIL B

Text	Zählweise	
Sag, wer	1	Tiefe Kniebeuge mit Stütz der Hände am Boden (Hockstützstand, Knie geschlossen). *(Bild 21.)*
mag das	2	Kniestrecken (Hände bleiben stützend).
Männlein	3	Kniebeugen.
sein,	4	Aufrichten in die Grundstellung.
das da steht auf einem Bein	5 6 7 8	Wiederholung von 1—4.
mit	9	Tiefe Kniebeuge und flüchtiger Stütz der Hände auf dem Boden.
dem klei- nen	und 10 und	Langsames Kniestrecken, dabei wiederholtes Unterarmkreisen (Hände zur Faust) und Aufrichten des Rumpfes. *(Bild 22.)*
schwar-	11	Aus dem Unterarmkreisen vor dem Kopf, Schrägseithochschlagen der Arme zur Speichhalte, Heben in den Zehenstand.
zen	12	Sohlenstand und Auflegen der Hände auf dem Kopf (Scheitelhalte). *(Bild 23.)*
Käp-	13	Seitschlagen der Arme und Heben in den Zehenstand.
pe-	14	wie 12.
lein.	15	Über die Hochhalte Seitabschwingen der Arme in die Grundstellung.
(Pause.)	16	Verharren.

Die ganze Übung Teil A und B wird wiederholt.



17 18 19 20 21 22 23

VIERTE ÜBUNG (Zwischenübung)

„Wie schön ist der Mai." Volksweise. Dreivierteltakt, jedes Viertel eine Zählzeit.
Vor Beginn des Vorspieles machen die Einser (Mädchen) eine Vierteldrehung links und die Zweier (Knaben) eine Vierteldrehung rechts um (also zueinander).

TEIL A

Zählweise:

1. Viertel	2. Viertel	3. Viertel	4. Viertel	5. Viertel	6. Viertel
I. Takt			II. Takt		

Text	Takt	Zählweise	
Juch-		Und	Knieheben links, die Arme schwingen in Risthalte entspannt nach rückwärts, der Rumpf wird leicht vorgebeugt (Anschwung). *(Bild 24.)*
hei- sa juch-	I.	1 2 3	Vorhüpfen links mit Rückspreizen rechts und Vorhochschwingen der Arme. Rumpfstrecken. Blick nach den Händen (Schwebehops links). *(Bild 25.)*
hei, wie	II.	4 5 6	Aufhüpfen rechts mit Knievorhochheben links, Vorab- und Rückschwingen der Arme. Rumpf leicht beugen (Hopser mit Kniehochreißen).
schön ist der	III.	7 8 9	wie Takt I. (Schwebehops links).

Text	Takt	Zählweise	
Mai!		10	Aufhüpfen rechts mit Knieheben links und Vorabschwingen der Arme und unverweilt Seitschwingen des rechten Armes mit Knöchelhüftstütz des linken.
	IV.	11	
Die		12	
Vö-		1	Schleifhops links (rechtes Bein spreizt). Die Einser und Zweier fassen sich bei der rechten Hand. *(Bild 26.)*
gel	V.	2	
sich		3	
schwin-		4	Schleifhops rechts.
gen,	VI.	5	
sie		6	
ju-		7	Mit Handfassung rechts Platzwechsel durch fünf Laufschritte im Rad rechts (links-rechts-links-rechts-links).
beln	VII.	8	
und		9	
sin-		10	
gen;	VIII.	11	
es		12	Schlußtritt rechts.
hal-		1	Schleifhops links seitwärts (fast am Ort).
let	IX.	2	
und		3	
		4	Schleifhops rechts seitwärts.
schallt	X.	5	
in		6	
Feld-		7	Platzwechsel wie oben bei Takt VII. im Rad rechts.
und	XI.	8	
im		9	
Wald.	XII.	10	Die Handfassung lösen; die Einser schwingen den linken
		11	
La		12	Arm seit und erfassen die rechte Hand des rechtsseitgeschwungenen Armes der Zweier. Die freien Hände Knöchelhüftstütz. Die Einser (Zweier) spreizen das rechte (linke) Bein etwas seit und beugen den Rumpf leicht nach rechts (links). Einser und Zweier sehen dabei einander an (Ansetzen zu Teil B). *(Bild 27.)*

T E I L B

(Die Bewegungen der Zweier sind immer in der Klammer angegeben.)

Text	Takt	Zählweise	
la		1	Seittreten rechts der Einser (Zweier links).
la	I.	2	Schlußstellen links (rechts) und Heben in den Zehenstand. Senken in den Sohlenstand.
la		3	
			1—3 Balancéschritt rechts (links); der linke (rechte) Arm schwingt entsprechend durch die Tiefhalte vor dem Körper nach rechts (links) mit, der Rumpf wird entsprechend mitbewegt. (Drehrumpfbeuge, Blick über die Schulter.) *(Bild 28.)*
la		4	Balancéschritt nach links (rechts).
la	II.	5	
la		6	
la		7	Mit fünf Schritten (Einser: rechts-links-rechts-links-rechts) (Zweier: links-rechts-links-rechts-links) halbe Drehung rechts (links) und Unterwinden durch die hochgefaßten Arme. *(Bild 29.)*
la	III.	8	
la		9	
la,		10	
	IV.	11	
la		12	Auf 12 Armhaltewechsel und gleichzeitiges Anschwingen des linken (rechten) Beines zum Balancéschritt.
la		1	Balancéschritt links (rechts) mit entsprechendem Armschwung.
la	V.	2	
la		3	
la		4	Balancéschritt rechts (links).
la	VI.	5	
la		6	
la		7	Unterwinden (Einser: links-rechts-links-rechts-links) (Zweier: rechts-links-rechts-links-rechts).
la	VII.	8	
la		9	
la.		10	
	VIII.	11	
La		12	Beide Arme nach links (rechts) schwingen und Erfassen auch der bisher freien Hände, Seitheben des gebeugten rechten (linken) Beines mit Rumpfseitbeugen rechts (links).

Alles Folgende wird mit Stampfschritten ausgeführt.

Text	Takt	Zählweise	
la		1	Stampfschritt rechts (links). *(Bild 30.)* Schlußtreten links (rechts). Aufstampfen rechts (links). Die Arme pendeln, entsprechende Rumpfbewegung!
la	I.	2	
la		3	
la		4	wie 1—3, nur gegengleich.
la	II.	5	
la		6	
la		7	Unterwinden mit fünf Stampfschritten am Ort und halber Drehung rechts (links) durch die hochgefaßten Arme (Einser: rechts-links-rechts-links-rechts) (Zweier: links-rechts-links-rechts-links).
la	III.	8	
la		9	
la,		10	
	IV.	11	
la		12	Seitheben des gebeugten linken (rechten) Beines, die Arme schwingen nach rechts (links).
la		1	wie Takt II.
la	V.	2	
la		3	
la		4	wie Takt I.
la	VI.	5	
la		6	
la		7	wie Takt III. und IV. 2. Zählzeit.
la	VII.	8	
la		9	
la		10	
la	VIII.	11	
		12	Mit „Juhu" Sprung auf die Richtplatte und nach vorne hin umdrehen.

24 25 26 27 28 29 30

FÜNFTE ÜBUNG (Hauptübung)

„Mein Vater war ein Wandersmann" von Michael Anding. Viervierteltakt, je zwei Viertel eine Zählzeit.

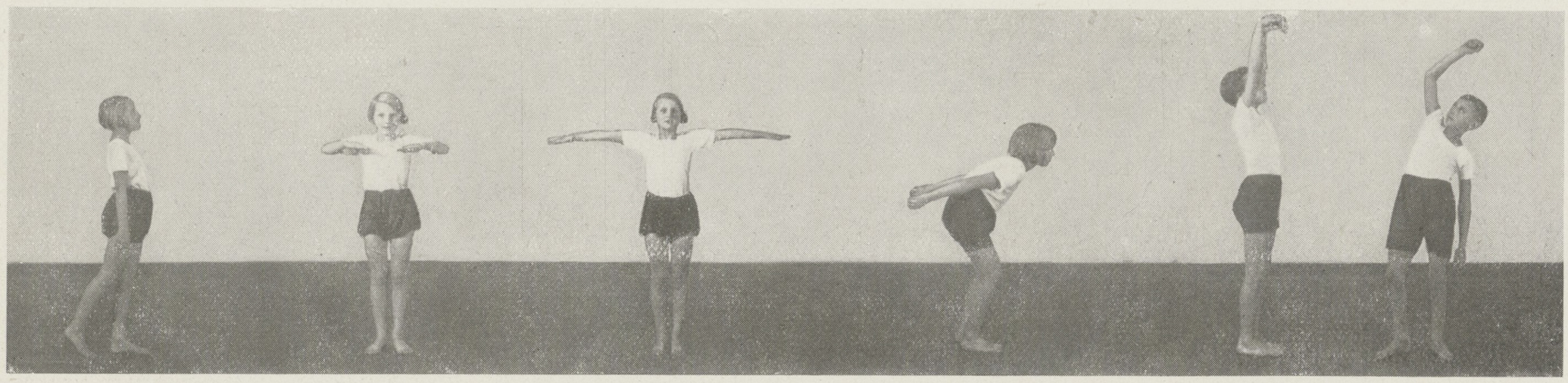
TEIL A

Text	Zählweise	
Mein	Und	(Auftakt.) Ansatz zum Gehen (linkes Bein, rechter Arm Anschwingen). *(Bild 31.)*
Vater	1	Drei Schritte vorwärts (links, rechts, links), Arme pendeln entsprechend mit.
war ein	2	
Wanders-	3	
mann und	4	Schlußtritt rechts.
mir steckt's	5	Drei Schritte rückwärts (links, rechts, links).
auch im	6	
Blut,	7	
drum	8	Schlußtritt rechts.
wandre	9	Beugen der Arme zur Schlaghalte (mit Rückfedern). *(Bild 32.)*
ich so	10	Seitschlagen. *(Bild 33.)*
lang ich	11	wie 9.
kann und	12	wie 10.
schwenke	13	Drei kleine Trichterkreise rückwärts.
meinen	14	
Hut.	15	
	16	Arme abschwingen und sofort

TEIL B

Text	Zählweise	
Hei-	Und	Arme in Risthalte etwas nach rückwärts schwingen, Rumpf leicht vorbeugen. *(B. 34.)*
di	1	Fuß- und Kniewippen mit entspanntem Vorhochschwingen der Arme. Rumpfstrecken. *(Bild 35.)*
hei-	und	Arme entspannt Vorabschwingen.
da	2	
hei-	und	wie und 1.
di	3	
hei-	und	wie und 2.
da	4	
und	und	Rechter Arm wird hochgeschwungen.
schwen-	5	Drei weite, waagrechte Armkreise über den Kopf (Hutschwenken), wobei der Rumpf leicht mitkreist. Der linke Arm hängt lose herab. *(Bild 36.)*
ke	und	
mei-	6	
nen	und	
Hut,	7	
tralala	und	Abschwingen des rechten Armes.
	8	

Und 1—7 wird mit dem gleichen Text wiederholt.
Und 8 Abschwingen des rechten Armes in die Grundstellung.
Die ganze Übung Teil A und Teil B wird wiederholt.



31 32 33 34 35 36

AM 19. JULI 1931

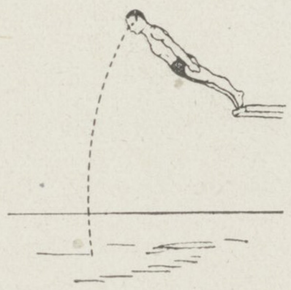
turnen alle Kinder die Massenübungen zur 2. Arbeiter-Olympiade nicht nur in Wien, sondern in allen Ländern und Orten wo Kinderabteilungen unserer Organisation bestehen. Es findet an diesem Tage der

WELTKINDERTAG

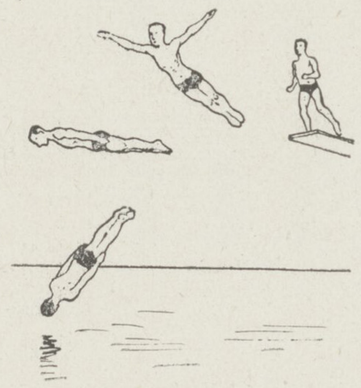
statt. Solcherart werden alle Kinder, auch die, die nicht nach Wien kommen können, »im Geiste bei der Olympiade« sein.

Sprungtabelle für die Wassersportkämpfe

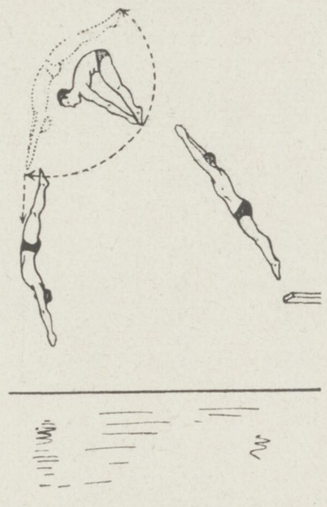
Sprünge vom Schwungbrett



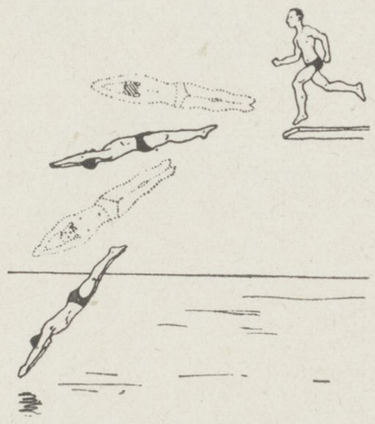
1. Abfaller vorlings (mit angelegten Armen).



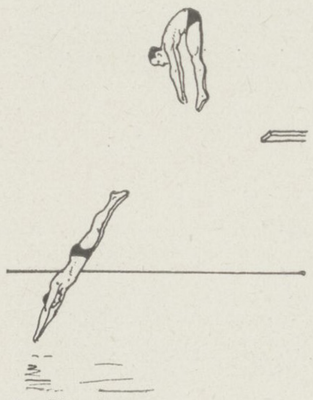
2. Gewöhnlicher Kopfsprung vorlings (mit Anlegen der Arme). Absprung beidbeinig.



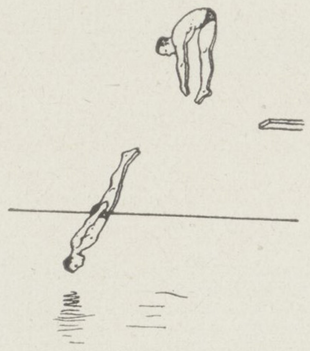
3. Halber Bohrer vorlings.



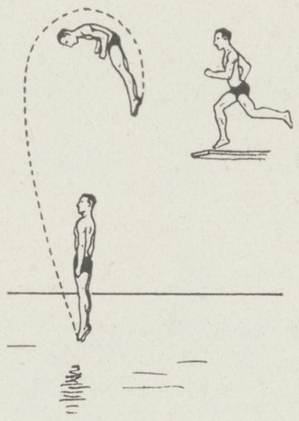
4. Ganze Schraube vorlings mit Anlauf. Absprung beidbeinig.



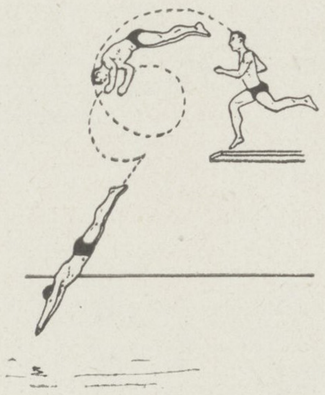
5. Hochsprung vorlings.



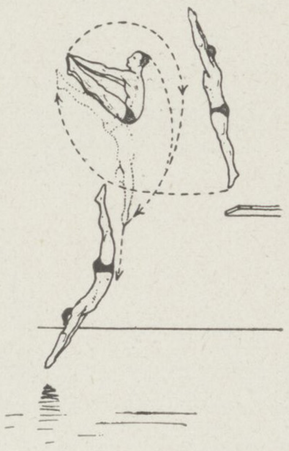
6. Hechtsprung (mit Anlegen der Arme).



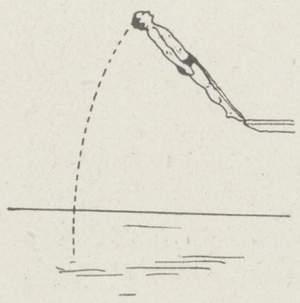
7. Salto vorlings (mit Anlegen der Arme). Absprung beidbeinig.



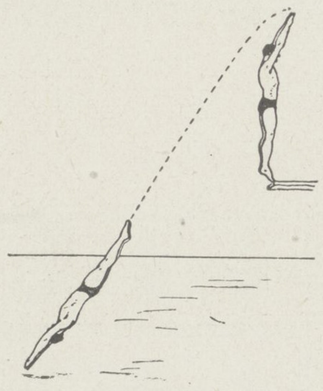
8. Einundeinhalb Salto. Absprung beidbeinig.



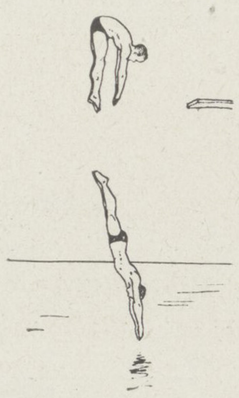
9. Auerbach-Hechtsprung.



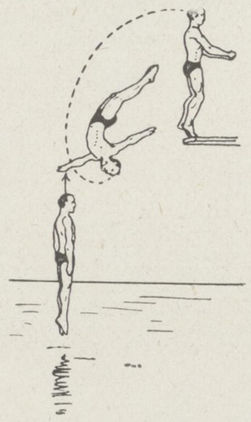
10. Abfaller rücklings (mit angelegten Armen).



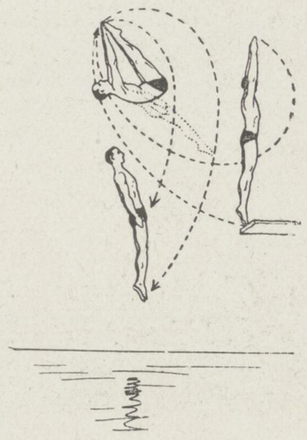
11. Gewöhnlicher Kopfsprung rückwärts aus dem Stand rücklings.



12. Kopfhechtsprung mit Satz rücklings und Wenden nach innen (Kopfhechtsprung vorwärts aus dem Stand rücklings).

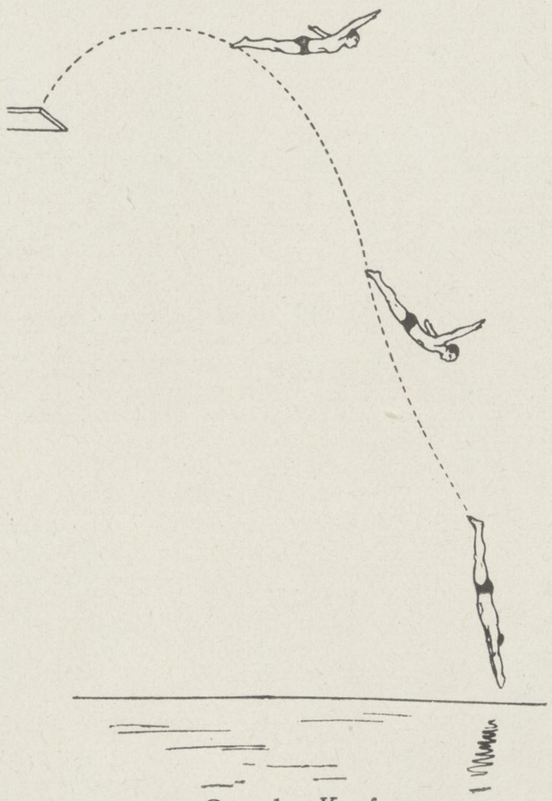


13. Salto rückwärts, gestreckt mit Anlegen der Arme.

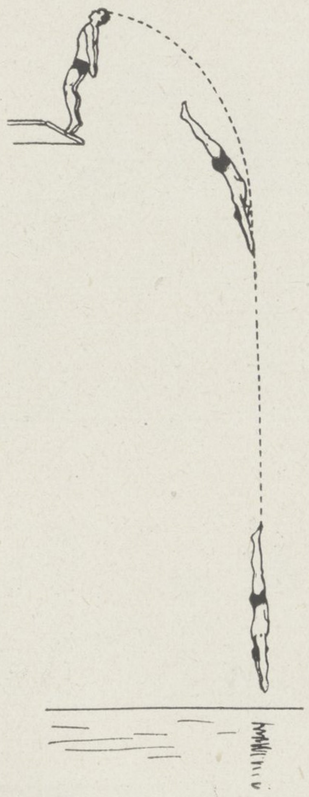


14. Hechtsprung mit Satz rücklings und Wenden nach innen sowie Salto mit Anlegen der Arme (Hechtsalto).

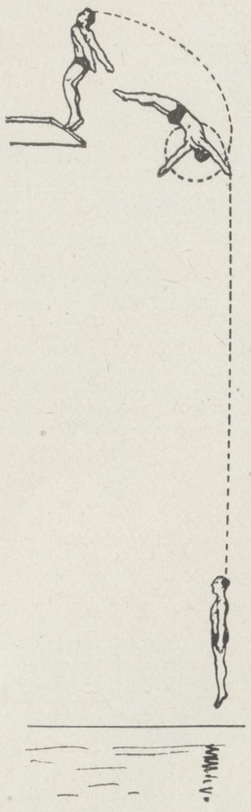
Sprünge vom Turm



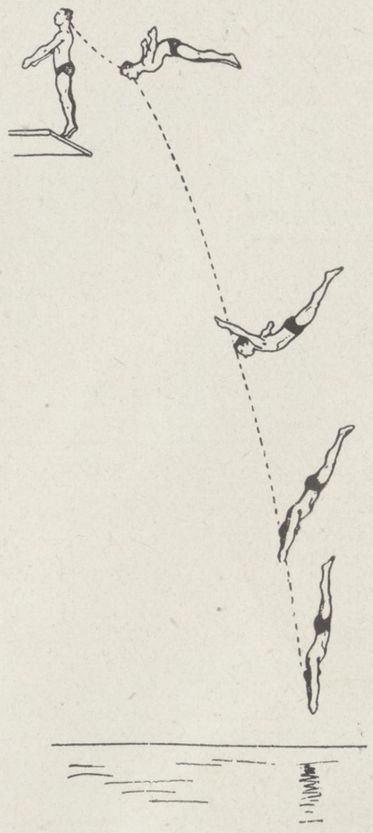
15. Gerader Kopfsprung.



16. Kopfsprung aus dem Stand rücklings.

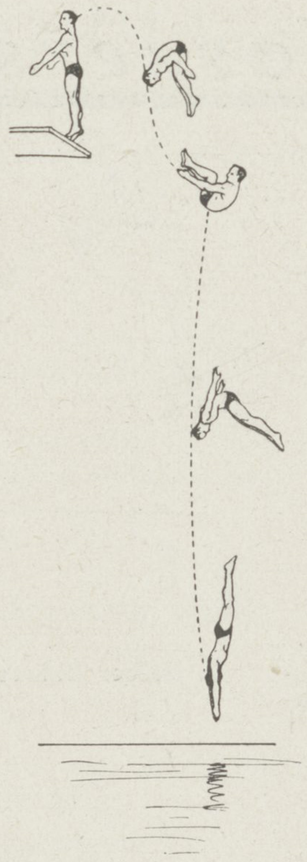


17. Salto rückwärts.

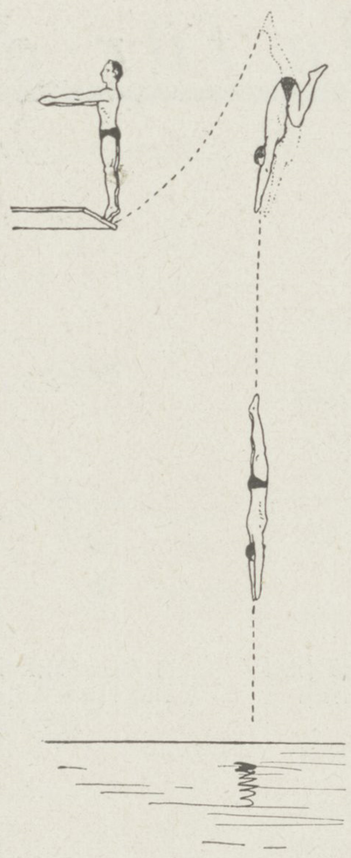


18. Satz rücklings nach außen und Wenden nach innen mit Kopfsprung.

19. Satz rücklings nach außen und Wenden nach innen mit Salto.



20. Satz rücklings nach außen und Wenden nach innen mit einundeinhalb Salto.



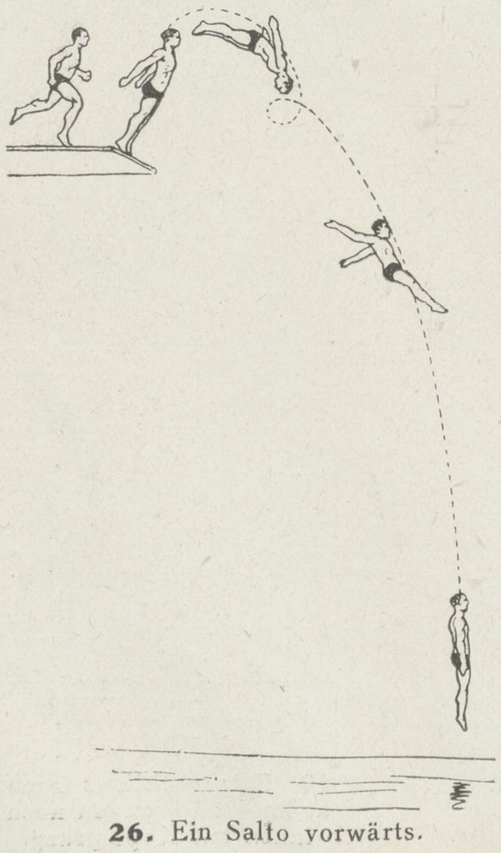
21. Kopfhocksprung aus dem Stand rücklings.

22. Handstand mit Kopfsprung.

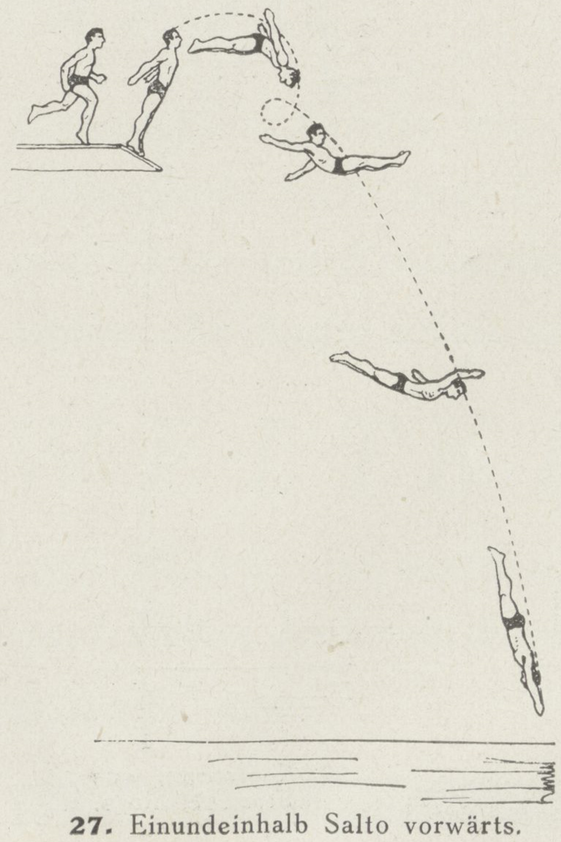
23. Handstand mit Überschlagen.

24. Handstand mit Salto.

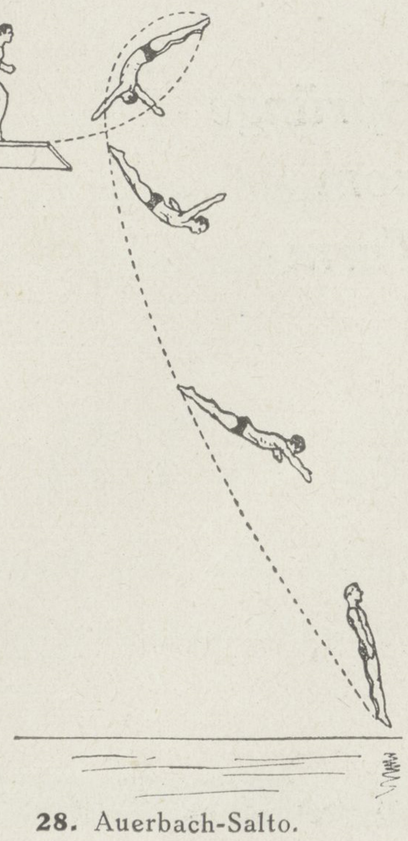
25. Isanderscher Sprung, Satz nach außen, Wenden innen und Kopfsprung (Auerbach-Kopfsprung).



26. Ein Salto vorwärts.



27. Einundeinhalb Salto vorwärts.



28. Auerbach-Salto.

Marsch 16

Musik zu den Massenübungen der Männer

Fanfare.

1.

Einleitung.

1. Teil.

Frisch bewegt.

ten.

sehr breit.

2. Teil.

Tempo I.

1. Teil.

breit und grandioso

2. Teil.

Fanfare
Einleitung

II.

1. Teil.
Schwer und wuchtig

2. Teil.

1. Teil.

2. Teil.

8va

Einleitung.

III.

mf *ff*

Lebhaft.

mf 1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 *ff* 13 *ff* 14 15 16 *ff*

Wiederholung

f 1 2 3 4 5 6 7 8

9 10 11 12 *ff* 13 14 15 16 *ff* 1 2 3

aufstehen

Fanfare

Einleitung.

IV.

1. Teil.

2. Teil.

1. Teil.

2. Teil.

Grandioso

Musik zu den Massenübungen der Frauen

Einleitung.
Tempo di Valse.

I.

Kurz.
Teil A I a.

Teil A. Ib.

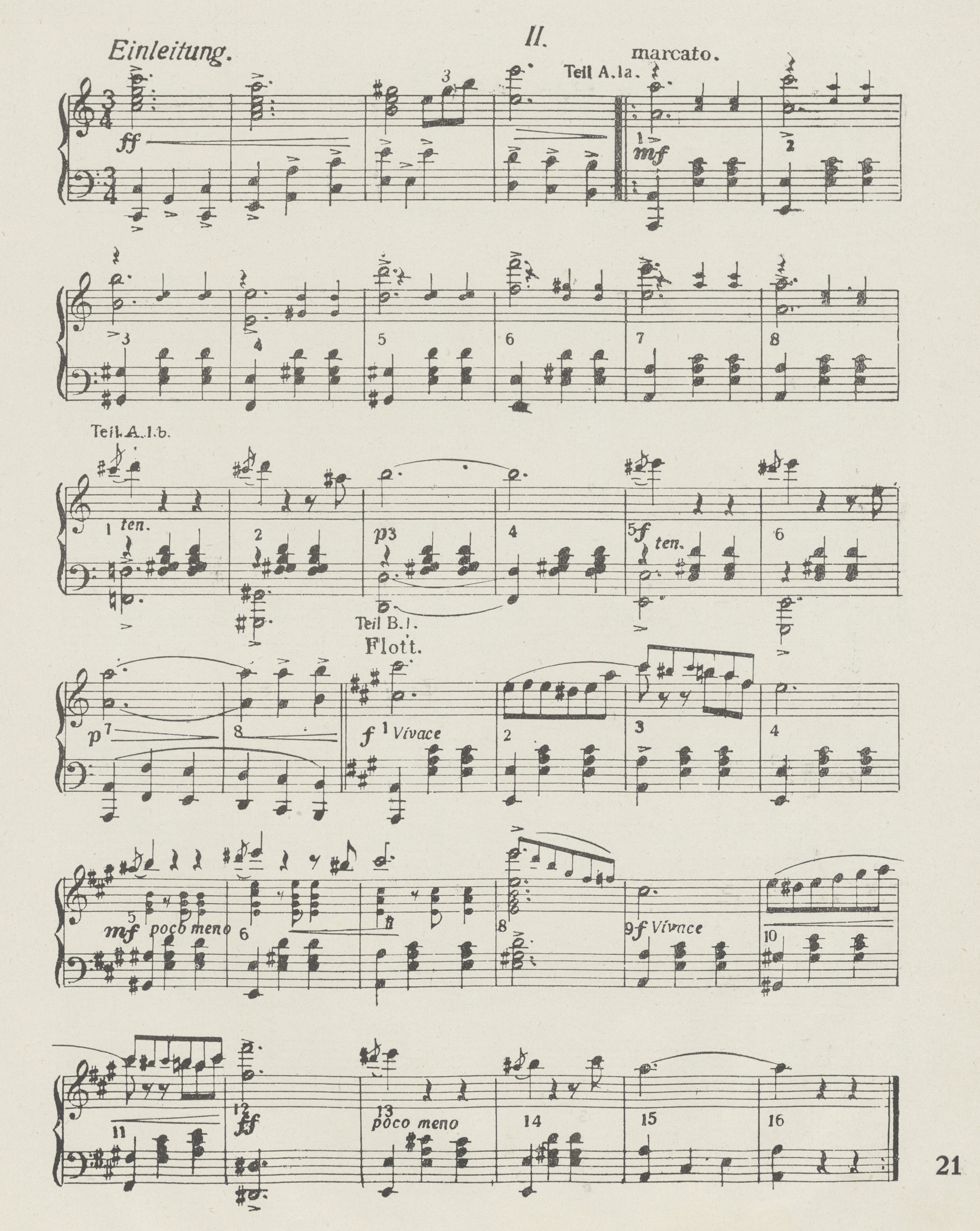
Teil. B:I
Flott.

Teil A 2a
marcato.

Teil A. 2b.

Teil B. 2.
Flott.

Fine


Einleitung.
II.
marcato.
Teil A. 1a.
ff
mf
Teil A. 1b.
ten.
p
Teil B. 1.
Flott.
f
Vivace
mf
poco meno
f
Vivace
ff
poco meno

wuchtig.

Teil A.2a.

ff

Teil A.2b.

sfz

sfz

sfz

p

sfz

sfz

Flott

Teil B.2

sfz

ff

Einleitung

III.

Teil A 1a, 2a
fest

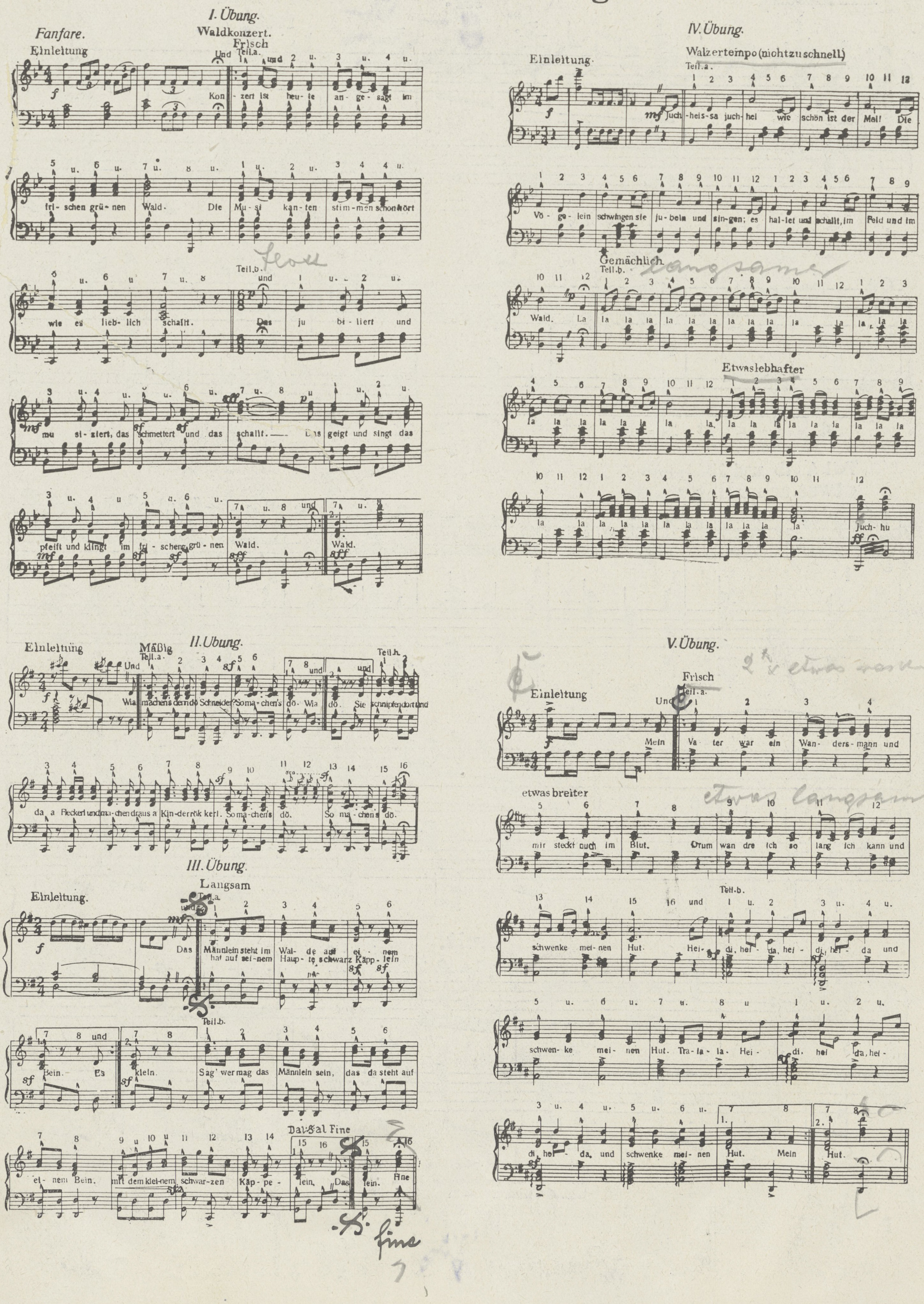
Teil A 1b und 2b
etwas schneller.

Marcia
Teil B 1 und 2

breit.

4 mal

Musik zu den Massenübungen der Kinder

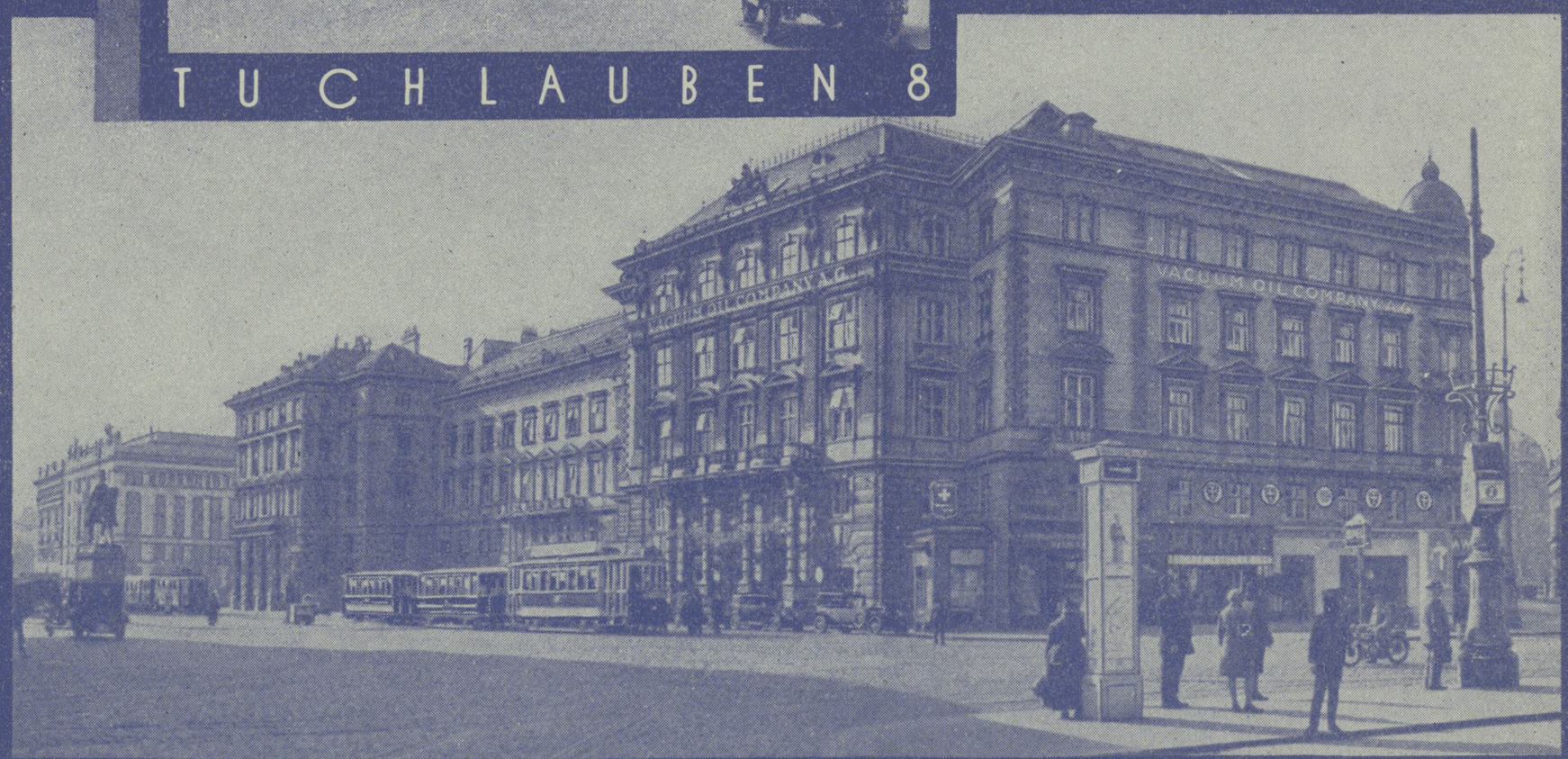


OPERNGASSE 6

FRIEDRICH SCHMIDT - PLATZ 5

TUCHLAUBEN 8

JOSEFSTÄDTERSTR. 65



SCHWARZENBERGPLATZ - RINGSTRASSE - CANOVAGASSE

GEMEINDE WIEN-STÄDTISCHE VERSICHERUNGSANSTALT

Herausgeber u. Verlag: Askö für Sasi — Redaktion: Presseausschuß der Arbeiter-Olympiade — Für den Inhalt verantwortlich: Hans Gastgeb, Beamter Wien XVIII, Währinger Gürtel 40 — »Vorwärts« Wien V