

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. T E I L

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. T E I L

- 1 u. 2 Seitschreiten links mit Seitschwingen der Arme, das Seitschreiten erfolgt mit leichtem Seitspreizen.
- 3 Rumpfsseitbeugen 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 Rumpfsseitbeugen rechts.
- 5—8 wie 3 und 4.

9 Vierteldrehung rechts mit Niederknien links und Hochschwingen der Arme, hierbei 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.

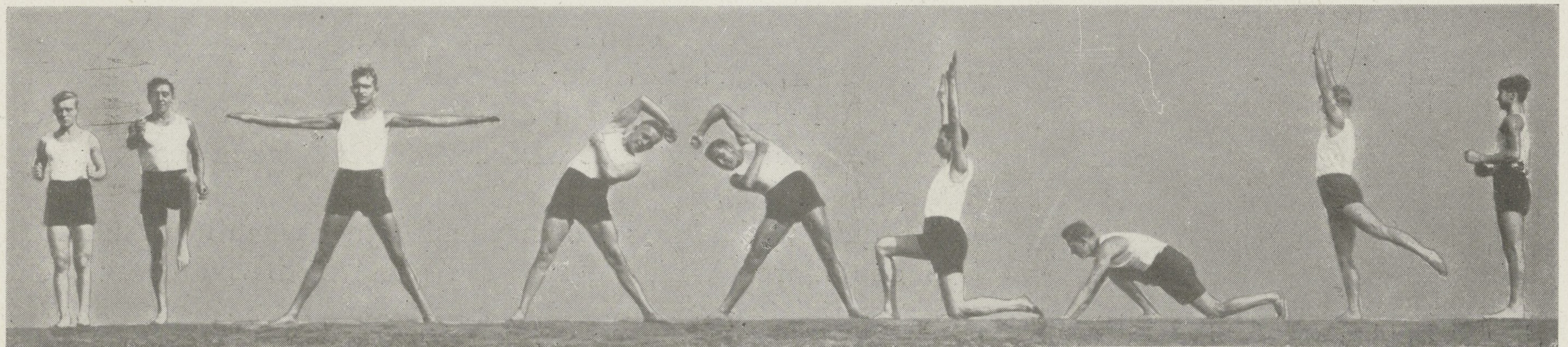
12—14 wie 10 und 11.

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

Ausgangsstellung 1—16 Gehen am Ort

2. Teil

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, hierbei tief einatmen.

1. T E I L

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).

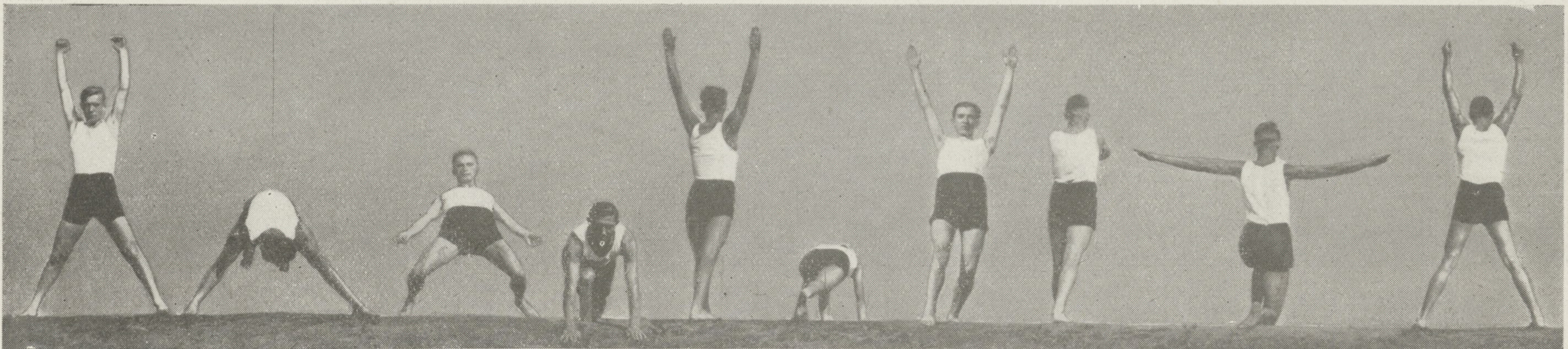
9—12 wie 1—4.

13—16 wie 5—8.

2. T E I L

- 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

Ausgangsstellung

1—4, 9—12,

5—8, 13—16,

2. Teil

1, 5,

2, 6,

3, 7,

4, 8, 10, 12, 14,

9, 11, 13,

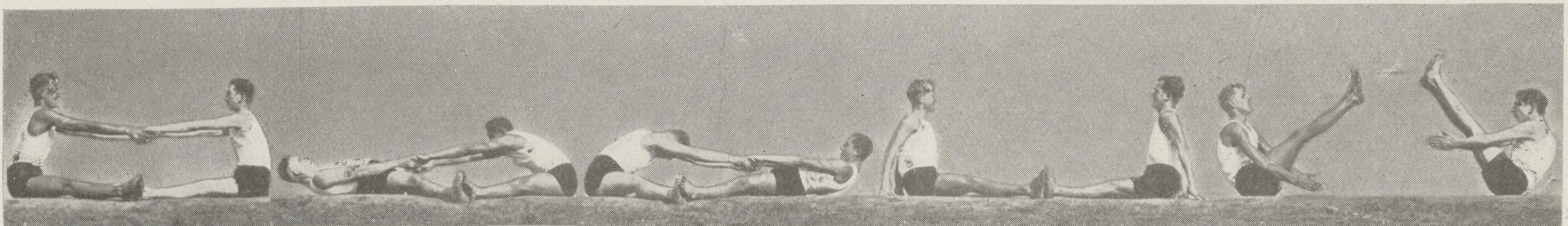
15 und 16

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 Griff lösen 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. T E I L

- 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,

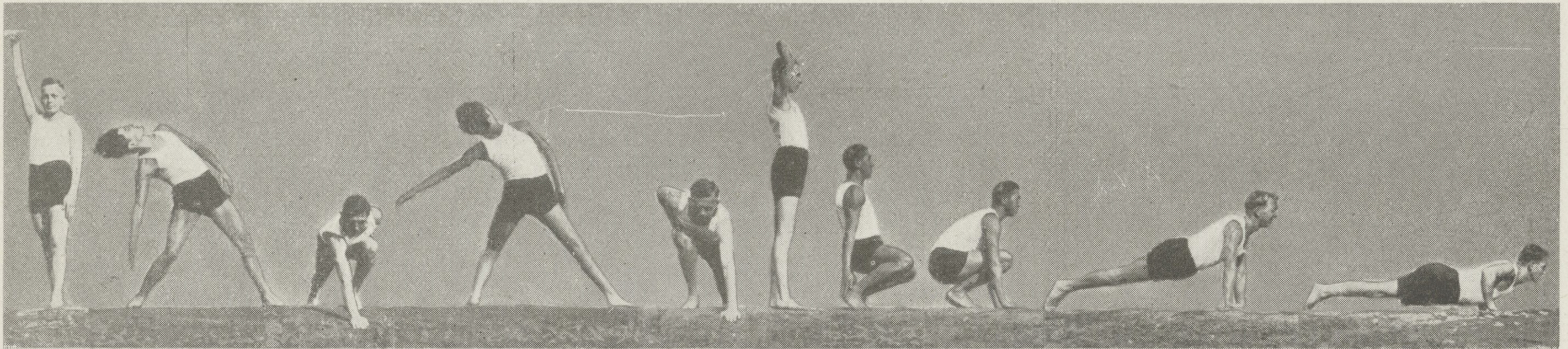
Zwischen

- 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, hierbei 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.

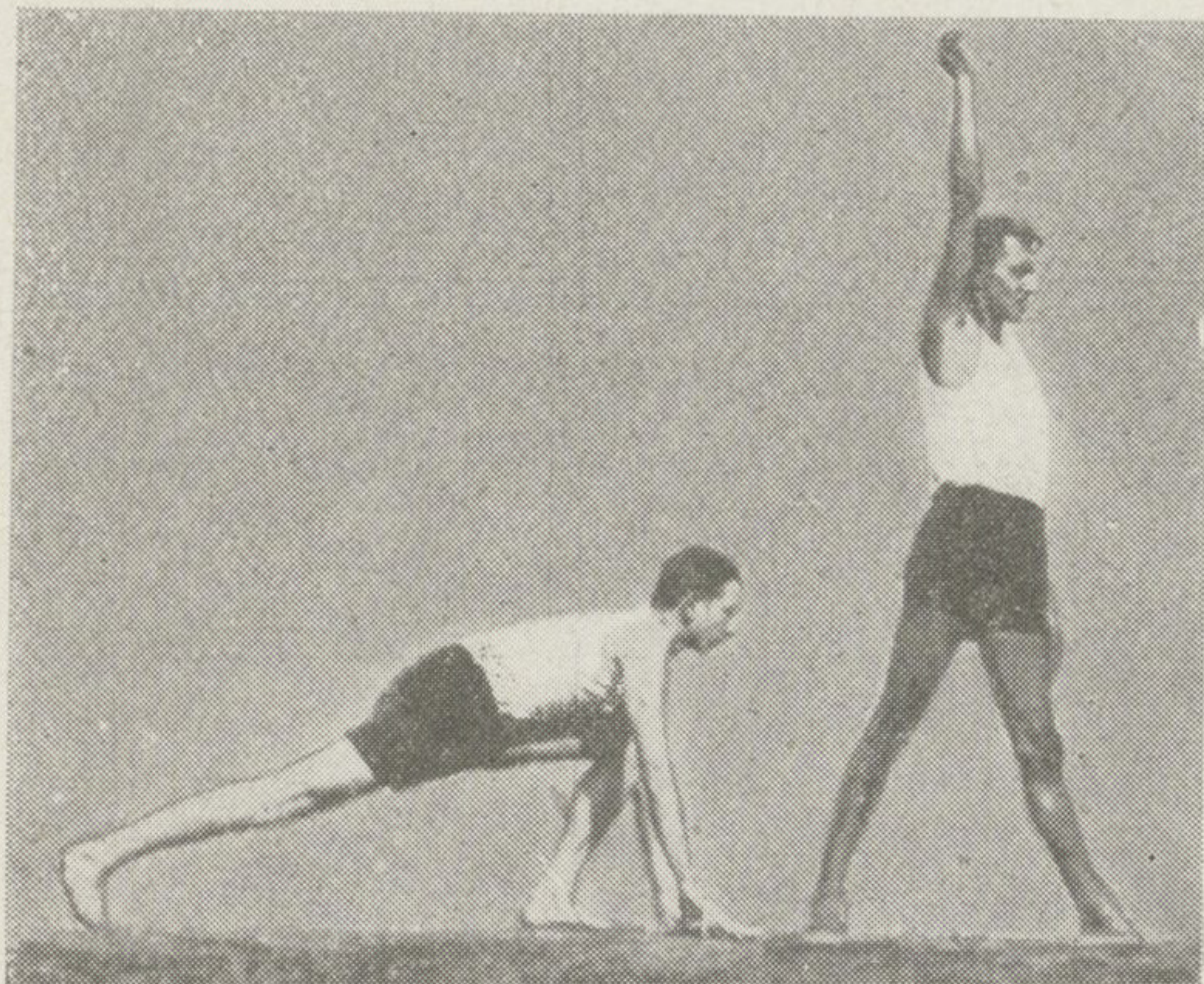


1. Teil

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

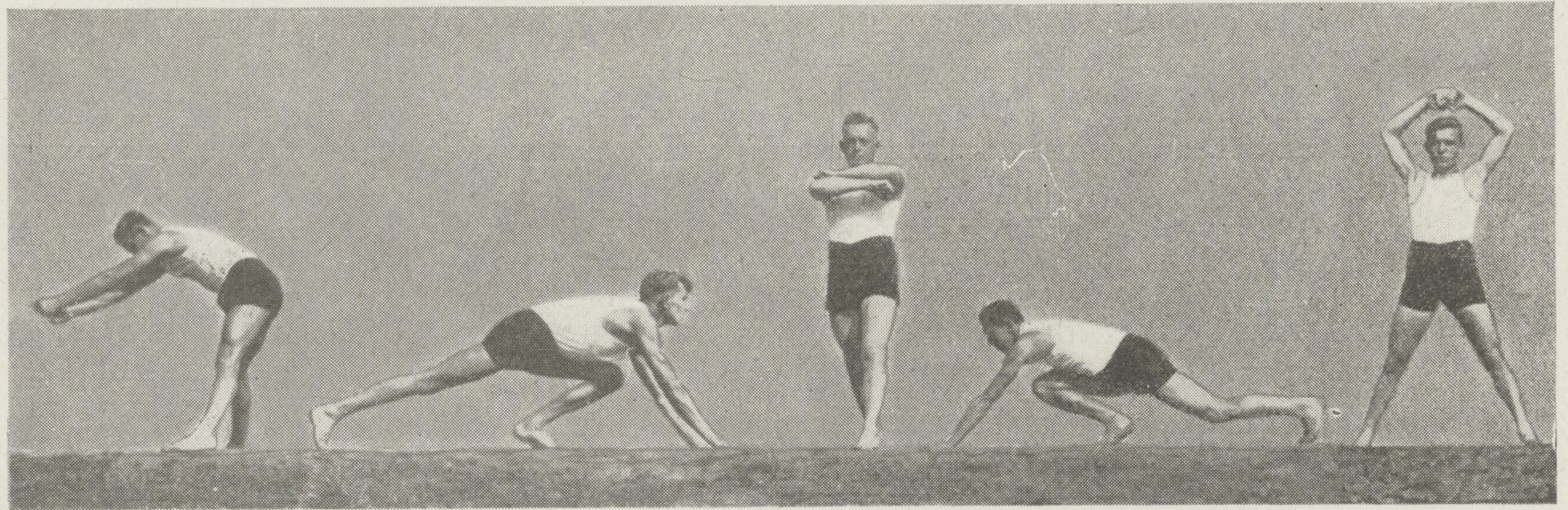
2. Teil

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



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. SIEBENKAMPF:

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

B. ZEHNKAMPF:

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 (7¹/₄ 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, Drehungstemme 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 Schwebegang, Kippe, beim Vorschwung grätschen über die Holme mit Griff lösen 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 Kreiskehreschwung 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.