

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Turnbuch für Schulen

als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen

Die Übungen höherer Altersstufen bei Knaben und Mädchen

Spieß, Adolf

1889

Inhalt

Inhalt.

	Seite
Vorwort des Verfassers zur ersten Auflage	III
Vorwort des Herausgebers	VI
Inhalt	IX
Einleitung	XIII

Ordnungsübungen und Freiübungen höherer Stufen.

I. Abschnitt. Ordnungsübungen.

A. Uebungen des Bildens offener und geschlossener Reihen und Rotten im Reihenkörper und von Schrägstellungen der Reihen und Reihenkörper	1
1. Das Oeffnen und Schließen der Reihen	2
2. Das Oeffnen und Schließen der Rotten	10
3. Das Oeffnen und Schließen der Reihen in Verbindung mit dem Oeffnen und Schließen der Rotten	10
4. Das Oeffnen und Schließen der Reihenkörper	12
5. Das Stufen oder Staffeln der Reihen und Reihenkörper	16
6. Schrägstellung von Einzelnen in den Reihen	19
7. Schrägstellung von Reihen im Reihenkörper	21
8. Schrägstellung von Einzelnen in der Reihe und von Reihen im Reihenkörper	22
B. Uebungen der Fortbewegung auf geraden und kreisförmigen Bahnen	23
1. Fortbewegung von Einzelnen in der Reihe ohne Drehen	24
2. Fortbewegung von Reihen im Reihenkörper ohne Schwanken	26
3. Uebungen des Drehens Einzelner und des Schwankens der Reihen von Ort	33
C. Uebungen der Reihung	38
1. Reihung von Einzelnen in den Reihen	38
2. Reihung von Reihen im Reihenkörper	48
3. Reihungen von besonderer Beschaffenheit, an Mittlere, in den Rotten, mit Ausweichen, in getheilter Ordnung, mit Schlingeln, mit Umkreisen und die Reihungen zweiter Art	60

	Seite
D. Uebungen des Nachziehens	73
1. Das Nachziehen der Einzelnen in der Reihe mit Drehung derselben	75
2. Das Nachziehen der Reihen im Reihenkörper	84
3. Gleichzeitiges Nachziehen der Reihen im Reihenkörper und der Einzelnen in den Reihen	88
4. Das Nachziehen ohne Drehung der Einzelnen und ohne Schwenkung der Reihen	90
E. Uebungen des Bildens gerader, winkliger, bogen- und ringförmiger Reihen und Reihenkörper	93
1. Veränderungen in der Gestalt der Reihe	93
2. Veränderungen in der Gestalt des Reihenkörpers	97
3. Verbindung dieser Uebungen mit Reihungen in den einzelnen Reihen	101
F. Uebungen der Reihe und des Reihenkörpers bei getheilter Ordnung in der Thätigkeit der Einzelnen in der Reihe und der Reihen im Reihenkörper	102
G. Uebungen des Körpers einer Mehrzahl bei mehrfacher Gliederung desselben und der möglichen freien Theilung der Gereiheten in Reihen, Reihenkörper und Körper	122
1. Uebungen bei freier Gleichtheilung	123
2. Uebungen in freier ungleicher Theilung	129

II. Abschnitt. Freiübungen.

A. Uebungen im Stehen	136
1. Beinübungen	136
2. Rumpfübungen	150
3. Armübungen	153
4. Drehübungen	160
5. Uebungen im Stehen in zusammenhängender Folge und in Zusammensetzungen	166
B. Uebungen im Gehen	170
1. Ungewöhnliche Darstellungen des gewöhnlichen Gehens	174
2. Beinübungen im Gehen	179
3. Rumpf- und Armübungen im Gehen	191
4. Drehen im Gehen	195
5. Schrittarten im Gehen	201
6. Folgen von Gangarten	212
C. Uebungen im Laufen	218
D. Uebungen im Hüpfen und Springen	227

	Seite
E. Hüpfen in Verbindung mit Gehen und Schrittarten	233
1. Das Gehen mit Hopsen	233
2. Das Kiebig hüpfen	237
3. Das Schottisch hüpfen	240
4. Das Wiegehüpfen	245
5. Das Schritzwirbeln mit Hüpfen	250
6. Das Kreuzhüpfen, Kreuzschlagen und Wegehüpfen	253

Geräthübungen.

I. Schwebübungen	262
II. Die Uebungen im Laufen und Springen	263
Uebungen mit dem kleinen Schwungseil	265
III. Uebungen mit Handgeräthen	273
A. Die Hantelübungen	273
B. Die Klapperübungen	275
C. Die Uebungen mit anderen Handgeräthen (Stäben, Stangen, Keulen u. s. w. Das Fechten)	277
D. Die Uebungen im Werfen	281
1. Ballwerfen, Schocken und Stoßen	281
2. Das Gerwerfen	282
IV. Stemmübungen	291
A. Die Stemmübungen am Barren	291
1. Die Uebungen im Stütz und Sitz	292
2. Sprungstützübungen (Das Barrenspringen)	298
B. Das Pferdspringen	302
1. Hintersprünge	305
2. Seitensprünge	309
3. Besondere Arten des Sprunges	320
C. Das Hockspringen	322
D. Das Reckspringen	327
V. Hangübungen	334
A. Die Uebungen am Reck	336
1. Die Uebungen im reinen und gemischten Hang	337
2. Uebungen des Aufschwungs, Abschwungs und Umschwungs	342
B. Die Uebungen an den Schaukelringen	352
C. Das Stabspringen	359
Zum Abschluß	362

Reigenübungen.

	Seite
I. Die Freiübungen in getheilter Ordnung	364
II. Die Fassungen	385
III. Reigen und Tanz	403
1. Aufzug zum Reigen und Kette I	411
2. Reigen im Umzuge einer Säule von Stirnpaaren II—XI	412
3. Reigen im widergleichen Umzuge zweier Säulen XII—XV	417
4. Reigen im Umzuge einer Säule von Doppelpaaren XVI—XXI	421
5. Reigen im widergleichen Umzuge zweier Säulen von Doppelpaaren XXII—XXIV	424
6. Reigen in Gegenüberstellung zweier Gefüge in der Mitte des Übungsraums XXV	427
Reigentweschel	428
7. Reigen in Viereckaufstellung	434
a. Reigen mit vier Paaren XXVI—XXXII	436
b. Reigen mit vier Doppelpaaren XXXIII—XXXVIII	447
c. Größere zusammengesetzte Reigen XXXIX	456
8. Die Rundtänze XL	459
Zum Abschluß	461
I. Lieberreigen: „Das Wandern ist u. s. w.“	464
II. Kanon: „Erwacht ihr Schläfer u. s. w.“	468
IV. Symmetrie und Rhythmus	469
Sach- und Wortregister	476

