

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Turnbuch für Schulen

als Anleitung für den Turnunterricht durch die Lehrer der Schulen

Die Übungen für die Altersstufe vom 6. bis 10. Jahre bei Knaben und
Mädchen

Spieß, Adolf

1880

Inhalt

Inhalt.

	Seite
Vorwort des Verfassers zur ersten Auflage	III
Vorwort des Herausgebers	X
Inhalt	XV
Einleitung	1
Ordnungsübungen und Freiübungen	19

Erste Stufe.

I. Abschnitt. Ordnungsübungen.

1. Uebungen im Aufstellen und Vorwärtsgehen einer Reihe . .	19
2. Uebungen in der Bildung und im Marschieren eines Reihen- körpers	27
3. Die Umgestaltung des Reihenkörpers mittels Reihungen der Reihen	37
4. Wiederholung aller angestellten Uebungen im Laufen . . .	41
5. Umgestaltung des Reihenkörpers mittels Reihungen der Rotten	47
6. Uebungen der Einzelnen in der Reihe und im Reihenkörper .	50
7. Die Drehungen um die Längsaxe	52

II. Abschnitt. Freiübungen.

1. Die Stellungen (Weindrehen, Fußübungen, Beinschlagen) . .	63
2. Das Gehen und Laufen nach verschiedenen Richtungen ohne Drehungen	65
3. Das Hüpfen auf beiden Füßen	68
4. Sinken und Hopfen	70
5. Kriebitzgehen, Kriebitzhüpfen und Schottischhüpfen	81
6. Gehen mit Nachstellen, Galoppshüpfen	86
7. Wiegegehen und Wiegehüpfen	92

III. Abschnitt. Ordnungsübungen.

1. Das Vorziehen der Reihen, der Winkelzug, der Gegenzug, die Acht, die Schnecke, der Umzug längs der Reihe	100
--	-----

	Seite
2. Die Gegenzüge im Reihenkörper	106
3. Das Neben- und das Hinterreihen der Einzelnen eines Paares und einer Viererreihe	109
4. Offene Aufstellungen	115
5. Die Armverschränkung vorlings	124
6. Das Schlingeln	128
7. Die Kette	133

IV. Abschnitt. Freiübungen.

1. Das Spreizen	136
2. Das Knieheben und Beinstoßen	141
3. Das Ferseheben	143
4. Das Hocken, d. i. Kniebeugen und Strecken im Stand	145
5. Das Knien	150
6. Das Rumpfbeugen und -strecken	151
7. Arm-, Schulter- und Kopfübungen	153

Zweite Stufe.

Vorbemerkungen	158
--------------------------	-----

I. Abschnitt. Ordnungsübungen.

1. Schrittdauer und Schrittlänge	160
2. Das Schwenken	162
3. Der Reihenkörper als Säule, als Linie, die aus „Zügen“ zu- sammengesetzten Reihenkörper	171
4. Das Reihen mit Kreisen	177
5. Die Reihungen zweiter Art	179
6. Reihungen in der Reihe an einen vor Beginn der Reihung ge- gedrehten Führer und Reihungen von Reihen an eine vorweg gedrehte Reihe	182
7. Vermischte Reihungen	183
8. Gegenzüge und Umzüge	186
9. Die Umgestaltung von Reihenkörpern	189
10. Gemischte Aufstellung von Reihen im Reihenkörper	190
11. Reihenkörper (-gefüge), welche aus ungleichzähligen Reihen zu- sammengesetzt sind	190
12. Gegenzüge mit Schlingeln und Kette mit wechselnder Gliederung der Reihen	191
13. Verschiedene Fortbewegungsarten bei den bekannten Ordnungs- übungen	193
14. Wechsel strengerer und loserer Ordnung in der Aufstellung und in der Weise der Fortbewegung	193

II. Abschnitt. Freiübungen.		Seite
1. Die Aufgabe im Allgemeinen und das Übungsverfahren . . .		195
2. Dauerübungen und Wettübungen		200
Geräthübungen		205

I. Schwebübungen.

A. Die Übungen auf dem Schwebebrett	206
B. Die Übungen auf der Kante	209
Erste Stufe	210
Zweite Stufe	210
C. Die Übungen auf den Schwebestangen	212
D. Die Übungen auf dem Schwebebaum	213
E. Die Übungen auf den Stelzen	216
Erste Stufe	219
Zweite Stufe	220
Zusatz über die Übungen auf der Diele, den Pfählen, dem Rollbaum	222

II. Übungen im Laufen und Springen.

A. Das Laufen an dem langen Schwungseil	224
Erste Stufe	228
Zweite Stufe	231
B. Das Springen über das lange Schwungseil	233
Erste Stufe	234
Zweite Stufe	236
C. Das Springen über die Springschnur	239
Erste Stufe	240
Zweite Stufe	244
D. Das Springen über den Graben	247
Erste Stufe	248
Zweite Stufe	250
E. Das Springen vom Tieffringel	250
Erste Stufe	252
Zweite Stufe	254
F. Das Stürmen	254
Erste Stufe	256
Zweite Stufe	258
G. Die Übungen mit dem kleinen Schwungseil	261
Erste Stufe	262
Zweite Stufe	263

III. Übungen mit Handgeräthen.

A. Die Hantelübungen	267
Spiel, Turnbuch für Schulen. I. *	

	Seite
Erste Stufe	268
Zweite Stufe	269
B. Die Uebungen mit den Handklappern	270
Erste Stufe	272
Zweite Stufe	274
C. Die Uebungen im Werfen und Fangen	277

IV. Stemmübungen.

A. Die Stemmübungen am Barren	281
Erste Stufe	283
Zweite Stufe	291
B. Die Uebungen am Stemm balken	295
Erste Stufe	296
Zweite Stufe	298
C. Das Boddspringen	301
Erste Stufe	302
Zweite Stufe	303

V. Hangübungen.

A. Die Uebungen an den wagerechten Doppelleitern	308
Erste Stufe	312
Zweite Stufe	316
B. Die Hangübungen an den schrägen und den senkrechten Hangflächen des Stangengerüsts	327
Erste Stufe	330
Zweite Stufe	332
C. Die Hangübungen am Barren	336
Erste Stufe	337
Zweite Stufe	342
D. Steigübungen und Kletterübungen an den verschiedenen Stütz- und Hangflächen des Stangengerüsts	348
A. Steigübungen	349
Erste Stufe	349
Zweite Stufe	351
B. Kletterübungen	354
Erste Stufe	354
Zweite Stufe	356
E. Die Uebungen an der Wippe	359
F. Die Uebungen am Recke	362

	Seite
G. Die Uebungen am Rundlauf	366
H. Die Uebungen im Stabspringen	368
Spielübungen	370

I. Freiübungen zweiter Ordnung.

A. Die Freiübungen zweiter Ordnung mit Ausnahme der Liegestützübungen	374
B. Die Uebungen im Liegestütz	383

II. Gesellschaftsübungen.

A. Das Heben, Halten und Tragen	391
B. Das Ringen	398

III. Spiele, Baden und Schwimmen, die Wanderungen ins Freie und Jugendsfeste, der Gesang beim Turnen	405
--	-----

Turnräume und Turngeräthe	416
--	-----



