universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen

Die Frei- und Ordnungsübungen, sowie die Übungen mit Handgeräten für die einzelnen Schulklassen

Maul, Alfred

1908

Inhalt

urn:nbn:at:at-ubi:2-7161

Inhalt.

Seite

Vorwort III

Erste Abteilung.

Die Freiübungen im Stehen und die Übungen mit Handgeräten.

A. Das Wichtigste aus der Übungslehre 1

B. Das Wichtigste vom Übungsbetrieb 4

C. Übungsbeispiele 10

Erstes Turnjahr (4. Schuljahr, Sexta) 10

1. Gruppe: Armheben und -senken in Verbindung mit Gehen . . 11
2. „ Beinstellen mit Armheben 13
3. „ Vortreten mit Armschwingen 16
4. „ Rumpfübungen in der Grundstellung 17
5. „ Armheben, Zehenstand, halbes Kniebeugen 19
6. „ Armheben, Rumpfübungen, Schreiten 20
7. „ Armstoßen 21
8. „ Armstoßen, Zehenstand, Kniebeugen 21
9. „ Armstoßen, Kniebeugen, Schreitungen 22
10. „ Armstoßen, Kniebeugen, Rumpfübungen 22
11. „ Unterarmschwingen, Bein- und Rumpfübungen . . . 23

Zweites Turnjahr (5. Schuljahr, Quinta) 24

1. Gruppe: Rumpfübungen in der Seitschrittstellung 27
2. „ Wechsel von Stabübungen in schwunghafter und in langsamer Ausführung . . . . . .

Seite

3. Gruppe: Schlußtritt aus der Seitschrittstellung und halbes Kniebeugen 30
4. „ Sprung mit geschlossenen Fersen oder sog. Schlußsprung 31
5. „ Schlußtritt mit einer Rumpfübung 32
6. „ Auslagetritt 35
7. „ Auslagetritte in Verbindung mit Rumpfübungen . . . 37
8. „ Ausfall 38
9. „ Stabstoßen, Bein- und Rumpfübungen 40

Drittes Turnjahr (6. Schuljahr, Quarta) 41
1. Gruppe: Rumpfübungen in der Auslagestellung 41
2. „ Spreizen 43
3. „ Anlauf- (oder Schritt-)Sprung 44
4. „ Rumpfübungen, Stabschwingen rückwärts tief 46
5. „ Wechsel der Ausfallstellungen; schräge Stabhaltung hinter dem Rücken 47
6. „ Stabschwingen rückwärts tief 49
7. „ Über den Stab steigen 50
8. „ Tiefes Kniebeugen 52
9. „ Seitsprung mit Spreizen 52

Viertes Turnjahr (7. Schuljahr, Untertertia) 54
1. Gruppe: Stabwinden mit einer Hand 54
2. „ Ausfall mit einer Rumpfübung 57
3. „ Aufeinanderfolge verschiedener Springarten 57
4. „ Rumpfübungen beim Schreiten in eine Ausfallstellung . 58
5. „ Rumpfübungen beim Schreiten in eine Ausfallstellung und mit Stabwinden 59
6. „ Stellungswechsel mit Wechsel des Stabwindens links und rechts 60
7. „ Langsame Rumpfübungen mit Kniebeugwechsel in der Seitschrittstellung 62
8. „ Kniebeugwechsel mit zwei Rumpfübungen 62
9. „ Wechsel von Ausfallstellungen in Verbindung mit Drehungen 64
10. „ Schreiten in den Hockstand beider Beine 65

Fünftes Turnjahr (8. Schuljahr, Obertertia) 65
1. Gruppe: Vor- und Seitstoßen des senkrecht gehaltenen Stabes mit Griff an seiner Mitte 66
2. „ Stellungswechsel mit Rumpfübungen 67
3. „ Wechsel von Sprung an Ort und von Schreitungen . 68

Seite

4. Gruppe: Langsame Rumpfübungen mit Kniebeugwechsel in der Ausfallstellung und mit Stabstoßen 70
5. „ Stellungswechsel mit Rumpfübungen 72
6. „ Wechsel von Seitsprung und von Schreitungen . . . 75
7. „ Stabschwenken mit Griff an der Stabmitte 76
8. „ Wechsel von Schrittsprung und von Schreitungen . . . 77
9. „ Beinstrecken seitwärts im Hockstande 78
10. „ Hin- und Herbewegen des senkrecht gehaltenen Stabes mit Griff an der Stabmitte 79

Sechstes Turnjahr (9. Schuljahr, Untersekunda) 81
A. Eisenstabübungen 81
1. Gruppe: Stabschwenken mit Wechsel der senkrechten und der wagerechten Stabhaltungen 81
2. „ Stabschwenken mit Rumpfübungen. 83
3. „ Stabschwenken hin und her 84
4. „ Tiefes Kniebeugen in einer Schrittstellung 85
5. „ Niederknieen in der Ausfallstellung 85
6. „ Hieb und Stoß 86
B. Langstabübungen 88
7. Gruppe: Rumpfübungen 89
8. „ Übungen in der Seitschrittstellung 90
9. „ Vortreten mit Schlußtritt des schreitenden Beines und mit Anfügungen 91
10. „ Kniebeugwechsel mit Rumpfübungen 91
11. „ Ausfall seitwärts mit Anfügungen 92
12. „ Stellungswechsel mit Rumpfübungen 92
13. „ Tiefes Kniebeugen mit Anfügungen 94

Siebentes Turnjahr (10. Schuljahr, Obersekunda) 94
Hantelübungen.
1. Gruppe: Armheben und -senken in Verbindung mit Beinübungen 94
2. „ Armschwingen mit Rumpfübungen 96
3. „ Ausbreiten der Arme 97
4. „ Armschwingen auf und ab mit Rumpfübungen . . . 98
5. „ Armschwingen seitwärts 98
6. „ Beinheben mit Rumpfneigen 99
7. „ Armstoßen 100
8. „ Armstoßen mit Rumpfübungen 102
9. „ Beinheben und tiefes Kniebeugen 103
10. „ Arm- und Rumpfübungen in der Seitschrittstellung . . 104
11. „ Arm- und Beinübungen in der Seitschrittstellung . . 107
12. „ Übungen im Liegestütz 110

Seite

Achtes Turnjahr (11. Schuljahr, Unterprima) 111

Keulenschwingen.

Einleitung 111

Übungen mit zwei Keulen.

I. Das Schwingen neben dem Körper 116

1. Gruppe: Schwingen mit Rumpfübungen 117
2. „ Schwingen mit Beinübungen in der Grundstellung . . 117
3. „ Schwingen mit Spreizen, Auslagetritt und Ausfall . . 118
4. „ Schwingen mit Kniebeugwechsel 118
5. „ Schwingen mit Bein- und Rumpfübungen 118

II. Das Schwingen vor dem Körper 119

1. Gruppe: Mit Rumpfübungen 120
2. „ Mit Beinübungen 120

III. Wechsel von Schwüngen vor mit solchen neben dem Körper 121

1. Gruppe: Halbkreise vorlings (Pendelschwünge) in der Breitenachse mit Rumpfübungen in der Tiefenachse . . . 121
2. „ Pendelschwünge vor- und rücklings und Beinübungen in der Tiefenachse 122
3. „ Halbkreis rücklings des einen, Pendelschwung des andern Armes und Beinübungen in der Tiefenachse . . . 122
4. „ Halbkreis rücklings des einen, Pendelschwung des andern mit Bein- und mit gleichzeitigen Rumpfübungen in der Tiefenachse 123
5. „ Halbkreis rücklings des einen, Pendelschwung des andern Armes und zwei Beinübungen mit zwei Rumpfübungen in der Tiefenachse 124
6. „ Schwingen wie in der vorigen Gruppe und Stellungswechsel in der Tiefenachse 125
7. „ Schwingen und Stellungswechsel ähnlich wie in der 6. Gruppe 126
8. „ Wie bei der vorigen Gruppe 126

Armkreise mit einer Keule 126

1. Gruppe: Armkreise 126
2. „ Verbindung von zwei Armkreisen 127
3. „ Schwingen in der „Achte“ 128
4. „ Armkreise vor und neben dem Körper mit einer Vierteldrehung beim Wechsel 129

Armkreise mit zwei Keulen 130

1. Gruppe: Armkreise 130
2. „ Halbe und ganze Armkreise 131

Seite

3. Gruppe: Halbkreis rücklings des einen, Pendelschwung des andern Armes 132
4 „ Halbkreis rücklings mit beiden Armen 132
Handkreise 133
1. Gruppe: Hin- und Herschwingen, Handkreise mit Rumpfdrehen . 134
2. „ Armkreis, Handkreis mit und ohne Rumpfdrehen. Aus der Schräghochhalte 134
3. „ Armkreis mit dem einen und Handkreis mit dem andern Arm 135
4. „ Handkreis mit beiden Armen und mit nur einem Arm 135
5. „ Verharren des einen Armes in der schrägen Hochhalte 136
6. „ Schräge Hochhebhalte eines Armes mit Ausfall . . . 136
7. „ Widergleiche und gleiche halbe und ganze Armkreise; Handkreis nur eines Armes 137
8. „ Widergleiche Hand-, halbe und ganze Armkreise . . . 138

Neuntes Turnjahr (Oberprima) 139
Übungen mit dem Fechtgewehr.
A. Vorübungen zum Gewehrfechten ohne Gegner 139
B. Fechtübungen zweier Gegner 139
C. Turnübungen mit dem Fechtgewehr 140

Zweite Abteilung.

Die Ordnungsübungen in Verbindung mit den Übungen im Gehen und im Laufen.

A. Kurze Übersicht über die Ordnungsübungen 142
B. Betrieb der Ordnungsübungen 153
C. Übungsbeispiele 153

Erstes Turnjahr 153
Übungen im Sammeln und im Richten der Reihe, Bildung der Säule von Paaren, Fortbewegung dieser, Übungen in den Paaren.

Zweites Turnjahr 169
Einteilung in Viererreihen, Staffeln nach vorn, Stirn- und Flankenmarsch und -lauf, Übungen in den Viererreihen.

Drittes Turnjahr 184
Reihenstaffeln und -öffnen nach hinten; Drehungen im Marsch

Seite

und Lauf, halbe Drehung beim Schlußtritt, Übungen in der Doppelsäule und in den Viererreihen.

Viertes Turnjahr 197

Reihenstaffeln und -öffnen von der Mitte; Übungen in Verbindung mit Drehungen des Einzelnen im Doppelpaare.

Fünftes Turnjahr 205

Reihenstaffeln und -öffnen im Anschluß an den Marsch, Marsch mit Langsamschritten, Schrägmarsch, Schwenken größerer Reihen, Reihungen nach militärischer Art.

Obere Stufen (Sekunda, Prima) 216

Die Bildung eines zwei- oder mehrgliedrigen Zuges, das Öffnen und Schließen des Zuges, Marschieren, Schwenken und Reihungen im Zuge.

Anhang.

A. Kurze Übersicht über die Stabhaltungen 223

I. Wagerechte Stabhaltungen 224
II. Schräge Stabhaltungen 226
III. Senkrechte Stabhaltungen 227

B. Dauer-, Ergänzungs- und Haltungsübungen 228

A. Freiübungen mit und ohne Handbelastung.

1. Turnjahr: Sexta 230
2. „ Quinta 230
3. „ Quarta 230
4. „ Untertertia 231
5. „ Obertertia 231
6. „ Untersekunda 231
7. „ Obersekunda 231
8. „ Unterprima 232
9. „ Oberprima 232

B. Gerätübungen, die auf allen Stufen durchgeturnt werden können.

a. Reckübungen 232
b. Barrenübungen 234