

## **Universitäts- und Landesbibliothek Tirol**

### **Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen**

Gerätübungen, volkstümliche Übungen und Turnspiele für die einzelnen  
Schulklassen

**Maul, Alfred**

**1910**

Inhaltsverzeichnis

[urn:nbn:at:at-ubi:2-7174](#)

## Inhaltsverzeichnis.

---

|   | Seite |
|---|-------|
| Vorwort . . . . .                               | III   |
| Inhaltsverzeichnis . . . . .                    | VII   |
| Einleitung . . . . .                            | 1     |
| I. Übungen mit dem langen Schwingseil . . . . . | 8     |
| 1. Turnjahr, Sexta . . . . .                    | 9     |
| II. Übungen im Freispringen . . . . .           | 13    |
| A. Hochspringen . . . . .                       | 14    |
| B. Weitspringen . . . . .                       | 21    |
| 1. Turnjahr, Sexta . . . . .                    | 24    |
| 2. " Quinta . . . . .                           | 26    |
| 3. " Quarta . . . . .                           | 28    |
| 4 — 9. " Tertia bis Prima . . . . .             | 30    |
| III. Stabspringen . . . . .                     | 32    |
| IV. Übungen am Bock . . . . .                   | 37    |
| 6. Turnjahr, Unter-Sekunda . . . . .            | 38    |
| 7. " Ober-Sekunda . . . . .                     | 39    |
| 8. " Unter-Prima . . . . .                      | 41    |
| 9. " Ober-Prima . . . . .                       | 41    |
| V. Übungen am Pferd . . . . .                   | 43    |
| 5. Turnjahr, Ober-Tertia . . . . .              | 47    |
| 6. " Unter-Sekunda . . . . .                    | 60    |
| 7. " Ober-Sekunda . . . . .                     | 70    |
| 8. " Unter-Prima . . . . .                      | 85    |
| 9. " Ober-Prima . . . . .                       | 94    |
| VI. Übungen am Garren . . . . .                 | 109   |
| 1. Turnjahr, Sexta . . . . .                    | 111   |
| 2. " Quinta . . . . .                           | 120   |
| 3. " Quarta . . . . .                           | 132   |
| 4. " Unter-Tertia . . . . .                     | 141   |
| 5. " Ober-Tertia . . . . .                      | 151   |
| 6. " Unter-Sekunda . . . . .                    | 164   |
| 7. " Ober-Sekunda . . . . .                     | 175   |
| 8. " Unter-Prima . . . . .                      | 191   |
| 9. " Ober-Prima . . . . .                       | 201   |

|  | Seite |
|--|-------|
| <b>VII. Übungen am Beck</b> . . . . .                | 219   |
| 1. Turnjahr, Sexta . . . . .                         | 221   |
| 2. " Quinta . . . . .                                | 228   |
| 3. " Quarta . . . . .                                | 233   |
| 4. " Unter-Tertia . . . . .                          | 240   |
| 5. " Ober-Tertia . . . . .                           | 246   |
| 6. " Unter-Sekunda . . . . .                         | 251   |
| 7. " Ober-Sekunda . . . . .                          | 257   |
| 8. " Unter-Prima . . . . .                           | 266   |
| 9. " Ober-Prima . . . . .                            | 275   |
| <b>VIII. Übungen an den Schaukelringen</b> . . . . . | 286   |
| 4. Turnjahr, Unter-Tertia . . . . .                  | 288   |
| 5. " Ober-Tertia . . . . .                           | 291   |
| 6. " Unter-Sekunda . . . . .                         | 292   |
| 7. " Ober-Sekunda . . . . .                          | 295   |
| 8. " Unter-Prima . . . . .                           | 296   |
| 9. " Ober-Prima . . . . .                            | 298   |
| <b>IX. Übungen an den Klettergeräten</b> . . . . .   | 301   |
| 1. Turnjahr, Sexta . . . . .                         | 304   |
| 2. " Quinta . . . . .                                | 306   |
| 3. " Quarta . . . . .                                | 307   |
| 4. " Unter-Tertia . . . . .                          | 308   |
| 5. " Ober-Tertia . . . . .                           | 309   |
| Obere Stufe: Sekunda, Prima . . . . .                | 310   |
| <b>X. Übungen im Heben und Werfen</b> . . . . .      | 311   |
| A. Heben . . . . .                                   | 311   |
| B. Werfen . . . . .                                  | 313   |
| a. Ballwerfen . . . . .                              | 313   |
| b. Kugel- oder Steinstoßen . . . . .                 | 318   |
| c. Gerätewerfen . . . . .                            | 320   |
| d. Diskuswerfen . . . . .                            | 323   |
| <b>XI. Turnspiele und Wettkämpfe</b> . . . . .       | 328   |
| A. Untere Stufe: Sexta bis Quarta . . . . .          | 324   |
| B. Mittlere Stufe: Tertia . . . . .                  | 331   |
| C. Obere Stufe: Sekunda, Prima . . . . .             | 344   |