

Bau steine für die deutsche Erziehung

Leibeserziehung  
der Mädchen in der  
Grundschule

Dürer'sche Buchhandlung in Leipzig

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite
1. Vorwort . . . . .	2
2. Übungseinheiten für das 1. Schuljahr . . . . .	3
3. Übungseinheiten für das 2. Schuljahr . . . . .	8
4. Stoffsammlung für das 1. und 2. Schuljahr . . . . .	10
5. Stundenbeispiele für das 3. Schuljahr . . . . .	23
6. Stoffsammlung für das 3. Schuljahr . . . . .	26
7. Stundenbeispiel und Stoffsammlung für das 4. Schuljahr . . . . .	34
8. Spiele für das 3. und 4. Schuljahr . . . . .	42
9. Anhang: Freie Kindertänze und Spielliedchen . . . . .	47

# Bausteine für die deutsche Erziehung

Herausgegeben von der NSDAP., Gauleitung Sachsen, Amt für Erzieher  
Hauptstelle Erziehung und Unterricht

---

14. Heft

## Leibeserziehung der Mädchen

(Grundschule)

Von

**Gerda Jenker**

Mit Federzeichnungen von

**Kurt Deckwerth**



---

Verlag der Dürer'schen Buchhandlung  
Leipzig C 1

## Vorwort.

Das vorliegende Heftchen ist aus dem Wunsche heraus entstanden, den Berufskameraden, die auf dem Gebiet der körperlichen Erziehung der Mädchen wenig oder keine Erfahrung haben, einige praktische Beispiele zur Gestaltung ihres Unterrichtes an die Hand zu geben. Das Heft will nichts Neues, Unerhörtes bringen, sondern von dem Vorhandenen ist das für das Mädel Gute und Brauchbare ausgewählt, ohne bei dem beschränkten Raum erschöpfend sein zu können. Es kann also nur richtungweisend sein und durch die darin vorgeschlagenen Formen zum Finden anderer Übungsformen anregen. Der Übungsstoff ist für die Schuljahre getrennt angegeben, um dem Kameraden draußen die Zusammenstellung zu Stundenbildern für die entsprechenden Schuljahre zu erleichtern. Es ist damit nicht gesagt, daß er sich sklavisch daran halten muß. Der Stand der Klasse ist dabei immer ausschlaggebend. — Es sind in der Hauptsache solche Übungsformen angeführt, die sich aus der Grundform entwickeln lassen.

**F. Schmieder,**  
Regierungs- u. Schulrat



## Grundsätzliches.

Das Wesen der Leibeserziehung der Grundschule liegt im Spiel. Die Spiele, die die Kleinen aus ihrer Vorschulzeit mitbringen, sind uns Anfangs- und Ausgangspunkte. Hinzu tritt das Spielturnen, das Übungsformen mit einer bestimmten Wirkungsabsicht in Spielform an das Kind heranbringt. Freude an der Bewegung und Erhaltung des natürlichen Bewegungsablaufes ist das Ziel. Im allgemeinen kann in der Grundschule der Übungsstoff der Jungen auch für die Mädchen übernommen werden. Darüber hinaus aber kommen Gebiete hinzu, die für das Mädchen von größerer Wichtigkeit sind als für den Jungen. Das sind die rhythmisch-musikalische Erziehung und der Tanz.

Die Grundschule sieht für die ersten beiden Schuljahre noch keine planmäßigen Turnstunden vor. Die in Kürze zu erwartenden Richtlinien für die Leibeserziehung der Mädchen werden so sein, daß das Gesamtstundenmaß 3 Stunden nicht unterschreiten darf, d. h. also, daß täglich geturnt werden soll.

Es sind in folgendem an Stelle von Stundenbildern „Übungseinheiten“ angegeben, weil diese Viertelstunde, die wir uns mit den Kleinen tummeln, noch keinen geregelten Stundenaufbau haben kann. Diese Viertelstunde täglicher Leibeserziehung ist ein Teil des Gesamtunterrichts.

### Übungseinheiten für das 1. Schuljahr.

#### A. Übungen zur Gewinnung der äußeren Ordnung.

##### 1. Übungseinheit.

Die Klasse ist zum ersten Male turnfertig. Sie geht geschlossen auf den Hof. Die Lehrerin erklärt: „Wenn ich jetzt pfeife, lauft ihr alle in die Ecke dort. Wenn ich dann wieder pfeife, kommt ihr alle wieder hierher. Wer ist zuerst bei mir?“ — Dieses Spiel wird mehrmals wiederholt: „Lauft alle bis zu dem Baum!“ Oder: „Stellt euch alle dort drüben

an den Baum!“ Oder: „Kauert euch alle dort vor die Mauer!“ usw. — „Jetzt läuft ein böses Tier hinter euch her. Bei dem Baum dort darf es euch nichts mehr tun!“ — Pfiff! — Die Kinder laufen weg. — Pfiff! — Sie sammeln sich wieder bei der Lehrerin. Jetzt läßt sie das größte Kind vor sich hinstellen. „Stellt euch alle dahinter und legt die Hände auf die Schulter der vor euch Stehenden!“ — „Lauft mal hinter mir her!“ — Die Lehrerin gibt den Weg an. — Plötzlich ruft sie: „Das böse Tier kommt!“ — Alle laufen weg. „Das Tier ist wieder fort. Stellt euch wieder auf wie vorhin! Dreht euch alle nach der Wand dort, faßt euch mit den Händen! Ihr seid jetzt eine Schlange, die sich in den Schwanz beißen will. Du bist der Kopf — du der Schwanz.“ — Damit ist die Kreisaufstellung gewonnen. „Legt euch alle hin! Es ist frühmorgens, ihr schlaft alle noch fest. — Der Wecker klingelt! Aufstehen! Wer will denn da nicht aus dem Bett heraus? Das ging viel zu langsam, gleich noch einmal. — Dehnt und reckt euch! — Wascht euch, aber von Kopf bis Fuß! — Zieht euch das Kleid über den Kopf! — Streicht es schön glatt! — Zieht die Strümpfe und die Schuhe an! — Setzt euch zum Kaffeetrinken nieder! — Nehmt den Ranzen auf und lauft schnell zur Schule!“ — Die Kinder fassen sich wieder an den Händen und gehen im Kreis herum. Der Abmarsch ins Klassenzimmer wird sofort abgeschlossen.

Die Übungen zur äußeren Ordnung werden gelegentlich wiederholt mit anderen Abwandlungen.

## 2. Übungseinheit.

Die Kinder tummeln sich in der Halle (Hof). Auf Pfiff setzen sich alle um die Lehrerin herum. Sie erzählt: „Ihr habt zu Hause doch alle eine Spielzeugkiste. Da ist doch sicher ein Gummiball drin. Springt mal wie ein Gummiball! — Der Ball springt höher! — Jetzt ist er müde und hört auf zu springen!“ — „Ein Hampelmann ist auch dabei. — Macht's mal wie der!“ — Sprung in die Grätschstellung, Hände über dem Kopf zusammenschlagen, zurück zur Schlußstellung. — „Ein Kreisel liegt noch drin.“ — Alle drehen sich schnell um sich selbst herum. — „Jetzt tanzt der Kreisel nicht mehr, er fällt um.“ — Ausruhen lassen! Vorschläge von Kindern werden entgegengenommen: eine Puppe, ein Teddybär usw. werden dargestellt. — Pfiff! — Alle sammeln sich an der Turnhallentür. — Abmarsch!

## 3. Übungseinheit.

Wir machen eine ‚Wanderung‘. Die Kinder treten zu zweit an und marschieren nach dem Liedchen: „Hänschen klein.“ — „Jetzt kommen wir durch einen großen Wald.“ (Um Stangen, aufgestellte Reulen

herumlaufen.) — „Wir müssen durch Gestrüpp kriechen!“ (Unter Barren, Böcken, Pferden durchlaufen.) „Große Steine liegen im Weg!“ (Hohes Knieheben.) „Jetzt müssen wir über einen Graben springen!“ (Zwei Kreidestriche.) — „Jetzt sind wir auf eine schöne Wiese gekommen und ruhen uns aus! — Wir wandern weiter. Weil die Wiese naß ist, müssen wir behutsam gehen.“ (Hoher Zehengang.) — „Jetzt kommen wir an einen Berg.“ (Turnbänke auf niedrige Kästen aufgelegt.) — „Wir laufen auf der einen Seite hinauf und auf der anderen Seite wieder herunter. — Wir marschieren weiter. — Jetzt kommen wir an einen großen Tunnel. Durch diesen Tunnel müssen wir hindurchgehen.“ (Der Tunnel wird von Kindern gebaut. Zwei stehen sich in Armabstand gegenüber und legen sich gegenseitig die Hände auf die Schultern. Die anderen kriechen durch den Tunnel. Wer durchgekrochen ist, reiht sich am anderen Ende wieder an.) „Nun haben wir unsere ‚Wanderung‘ beendet und gehen wieder nach Hause.“ — Abmarsch in die Klasse.

#### 4. Übungseinheit.

Im Gesamtunterricht ist das Naturleben im und am Teiche besprochen worden. Ein großer Kreis in der Halle ist der Teich. „Springt mal alle wie die Frösche in den Teich! — Und wieder heraus! — Und hinein!“ — Öfters im Wechsel. — „Jetzt watschelt mal wie die Enten um den Teich herum!“ (Abb. 1.) — „Steigt wie Störche durch das Gras!“ — „Jetzt bleiben die Störche auf einem Bein stehen! — Sie steigen weiter und suchen nach Fröschen.“ —



Abb. 1.

Daraus ergibt sich ein kleines Spiel: Ein Teil der Kinder stellt Frösche dar, der andere Teil Störche. Die Frösche hüpfen in den Teich hinein und heraus. Die Störche steigen um den Teich herum und suchen sich einen Frosch zu fangen. Der Frosch ist frei, wenn er sich durch einen Sprung in den Teich gerettet hat.

Aus Unterrichtsgängen und dem Gesamtunterricht können sich weitere Themen ergeben:

1. Wir haben im Zoologischen Garten gesehen: Wie die Affen laufen (auf allen Vieren seitwärts, Abb. 2). Wie ein Känguruh hüpfst. Wie ein Elefant läuft (Paßgang). Wie ein Bär läuft und tanzt. Wie eine Schildkröte kriecht. Wie ein Kamel aussieht (Abb. 3) usw.

2. Wie es der dumme August im Zirkus macht: Er springt auf einem Bein, er hüpfet um sich selbst herum, er fällt um, springt wieder auf, schlenkert mit Armen und Beinen um sich, schlägt einen Purzelbaum usw.

Wo wir die Übungsformen nicht in eine Bewegungsgeschichte einkleiden können, wenden wir besser Bewegungsaufgaben an:



Abb. 2.



Abb. 3.

### 5. Übungseinheit.

Die Kinder tummeln sich in der Halle. Auf Pfiff setzen sich alle nebeneinander hin.

1. Aufgabe: Wer kann bis zu dem Strich auf einem Bein hüpfen und das andere dabei festhalten?
2. Wer kann dasselbe mit geschlossenen Füßen?
3. Lauft hinüber und dreht euch unterwegs einmal um euch selbst! Jetzt bildet schnell einen Kreis um mich!
4. Nun macht die Beine breit! — Guckt durch eure Beine!
5. Streckt euch hoch hinauf!
6. Setzt euch hin und macht die Beine lang! Wer kann seine Fußzehen anfassen?
7. Faltet einmal die Hände! Steckt das linke Bein durch, das rechte, beide zugleich!
8. Schneidersitz. Wer kann sich ganz zwischen seine Beine verkriechen?
9. Die Lehrerin hält einen Stab hin. „Jetzt steigt alle über diese Hecke. — Die Hecke ist aber stachelig, Vorsicht, daß sich keine sticht!“

Wenn den Kindern einige Buchstaben und Zahlen geläufig sind, werden die kleinen Schreibbewegungen in große Schwungbewegungen umgesetzt. Wir schreiben ein großes D, ein großes A, eine große 1,

eine große 3, 6 usw. Im Kniestand: Es werden große Zahlen auf den Boden geschrieben.

Zum Laufen, Kriechen, Durchwinden verwenden wir im 1. Schuljahr vielfach den Reifen (Abb. 3a). Zur Sprungschulung dient das große Schwungseil. In niedriger Höhe gespannt, eignet es sich für Massensprünge. Das große Schwungseil zusammengeknüpft (es können auch mehrere kleine Springseile zusammengeknüpft werden) dient zur Gewinnung einer schnellen Aufstellung. Das Seil wird in die Mitte gelegt, auf Pfiff laufen die Kinder hin, heben es auf und ziehen es auseinander, bis es straff gespannt ist. An diesem zusammengeknüpften Seil wird marschiert, gelaufen, gehüpft. Es dient zum Durchkriechen, Überspringen und zum Ziehen. (Wir versuchen das Seil zu zerreißen!) Das Spielgerät für die Kleinen ist der Ball.



Abb. 3 a.

Alle in der Turnhalle vorhandenen Geräte dienen zum Erklettern, Durchkriechen, Übersteigen. Sie sind für die Kleinen Mauern, Zäune, Felsblöcke, Stege usw. Tiefsprünge werden bei den Kleinen nicht über Kniehöhe und nur auf die Matte oder in den Sand ausgeführt (Fußschädigungen).

Eingangs wurde darauf hingewiesen, daß im Mädcheturnen vor allem die rhythmisch-musikalische Erziehung und der Tanz einen großen Raum einnehmen. In der Grundschule könnte eigentlich jede Singestunde gleichzeitig Turnstunde sein. All die Kinderliedchen, die wir den Kleinen lernen, eignen sich zur Unterstützung des Gehens, Laufens und Hüpfens. Wir marschieren nach dem Liedchen „Hänschen klein“, „Fuchs du hast die Gans gestohlen“ (eignet sich auch zur Darstellung). Wir laufen nach „Es klappert die Mühle“, wir hüpfen nach „Hopp, hopp, hopp“. Dabei wäre es verfehlt, den Kleinen den Galopp hüpf „vorzumachen“. Wir lassen vielmehr das Lied singen, klatschen den Takt und lassen dann jedes Kind selbst die entsprechende Bewegungsform dazu finden. Als Spiel paarweise: ein Kind ist das Pferd, das andere der Kutscher. Eine ganze Menge Singspiele eignen sich zur Darstellung und für Nachahmungsbewegungen, z. B.: „Alle meine Entchen“. Dieses Lied wurde in der Deutschen Turnzeitung<sup>1)</sup> in folgender Form ausgebaut:

<sup>1)</sup> Deutsche Turnzeitung, Folge 28/1937, Seite 604 und 605.

1. Alle meine Pferdchen laufen schön Galopp, springen über Gräben, über Stein und Stock.
  2. Alle meine Täubchen sitzen auf dem Dach, schlagen mit den Flügeln und wir machens nach.
  3. Alle Elefanten stampfen laut und schwer, und wir kleinen Kinder stampfen hinterher.
  4. Alle meine Hündchen laufen wie der Wind, und auf allen Bieren kann es auch das Kind.
  5. Alle kleinen Häschen hüpfen durch das Gras, hüpfen wie die Kinder, und das macht uns Spaß.
  6. Alle grünen Frösche springen durch das Gras. Plumpsen in das Wasser und sind pitschenaf.
  7. Alle langen Störche, stehn auf einem Bein, klappern mit dem Schnabel, schlafen müde ein.
  8. Alle stolzen Hähnen rufen Kikeriki, wecken alle Bübchen und die Mädeli.
  9. Alle meine Püppchen tanzen hübsch und fein, und die kleinen Kinder tanzen jetzt zu zweien.
- Weitere Spielliedchen und Tanzspiele sind im Anhang angegeben.

## Abungseinheiten für das 2. Schuljahr.

### 1. Abungseinheit.

Die Kinder tummeln sich frei im Schulhof. Auf Pfiff stellen sich die Kinder hintereinander an. Es wird im Kreis gelaufen, in Schlangenlinie, in Schneckenform. Zuletzt wird so gelaufen, daß eine Kreisauflistung gewonnen wird. Alle setzen sich und haben das Gesicht nach der Mitte. Es wird an den Sachunterricht angeknüpft. Wir waren neulich bei einem Tischler. „Wer weiß, was der Tischler alles zu tun hat?“ — „Er muß hobeln (Hobelbewegung), sägen, Nägel einschlagen, ein Brett mit Leim bestreichen, ein dickes Brett durchbohren.“ — Die Klasse wird in drei Reihen aufgeteilt. Der Lehrer stellt die erste jeder Reihe in einem bestimmten Abstand vor die Reihe: „Ihr seid jetzt die Bank, die der Tischler gezimmert hat.“ (Die Kinder knien sich hin, setzen sich auf die Fersen, nehmen die Arme dicht an den Körper, ziehen den Kopf ein.) „Ihr anderen steigt alle über die Bank hinweg! — Die Bank ist frisch gestrichen. — Vorsicht, nicht berühren! — Jetzt wollen wir über die Bank hinwegspringen.“ — Aus der Bank wird ein Tisch gebaut. (Beine gestreckt, Hände auf dem Boden. (Winkelliegestütz, Abb. 4.) „Kriecht alle unter dem Tisch durch!“

Als Spiel: Zwei Kreise werden gebildet. Der innere Kreis geht in die Bank. Jedes Kind des Außenkreises steht hinter einer Bank. Ein Kind hat keine Bank. Auf Pfiff laufen alle los und auf Doppelpfiff muß sich jede schnell im Grätschstand über eine Bank stellen. Ein Kind wird dabei immer übrig bleiben. Es muß in die Kreismitte.

In derselben Form, wie es am Beispiel des Tischlers durchgeführt wurde, kann man es mit den im 2. Schuljahr zu besprechenden anderen Handwerken tun. Es sei hier nur noch der Bäcker angegeben. Er knetet den Teig, er schiebt die Brote in den Ofen, er streut Zucker auf den Kuchen, er setzt schöne Verzierungen auf die Torten usw. Um zu einer gewissen Rhythmisierung zu gelangen, läßt man die Bewegungen durch kleine Sprechchöre unterstützen: Wir kne-ten den Teig! Schiebt Bro-te ein!

## 2. Übungseinheit.

Pfiff! „Stellt euch schnell alle hintereinander auf! Die Größte steht vor mir! Dann stellt sich die Erste an eine andere Stelle.“ — Pfiff! — „Stellt euch schnell alle wieder hinter die erste!“ — Öfters wiederholen. — Dasselbe auch aus dem Sitz und in den Sitz. — „Jetzt lauft alle hintereinander her! — Ihr müßt immer das nachmachen, was euch die Erste vormacht!“ — (Hinken, Schlupfhupf, Hundelauf, Froschhupf usw.) „Jetzt zieht mal alle Siebenmeilenstiefel an. — Jetzt einen ganz engen Rock! — Jetzt rangiert einmal wie eine Lokomotive! — Hinsetzen!“ — Jedem Kind wird ein Gummiball (Gymnastikball) zugeworfen. Im Sitz: „Ball auf den Kopf nehmen, mit einer Hand festhalten! — Aufstehen ohne den Ball vom Kopf zu nehmen! — Hinsetzen! — Aufstehen! — Laßt mal den Ball springen! — Wir sprechen gemeinsam dazu: ‚Springe, Ball!‘ — Jetzt werft ihn ganz hoch! — Wir sprechen dazu: ‚Fliege, Ball!‘ — Jetzt rollt den Ball vor euch her! — Tragt ihn auf dem Kopf, haltet ihn nur mit einer Hand fest!“ — Partnerübungen: Zwei stehen sich gegenüber. Eine hat den Ball. „Werft euch den Ball gegenseitig zu!“ Jedes Paar wirft zehnmal und muß zählen, wie oft gefangen worden ist. Das Paar, das überhaupt nicht fallen ließ, ist Sieger. Eine Schnur wird gespannt. „Werft euch den Ball über die Schnur zu!“ Die Schnur wird immer höher gespannt. Wir stellen die Leine tief (40 cm über den Boden



Abb. 4.

ungefähr). „Rollt den Ball unter der Schnur durch!“ (Schockwurf).  
Reifen werden hochgehalten oder an Reckstangen angebunden: „Wer  
kann durch den Reifen werfen?“

Spiel: Die Bälle werden weggelegt, nur einer wird behalten. Alle  
stehen im Kreis. Zwei oder mehr Kinder stehen in der Mitte. Der Ball  
wird durch den Kreis gerollt. Die Innenstehenden müssen versuchen,  
ihn zu fangen. Wer ihn gefangen hat, tritt in die Kreislinie zurück,  
und der Werfer geht in den Kreis.

## Stoffsammlung für das 1. und 2. Schuljahr.

### A. Gehen und Laufen.

Verschiedene Formen des Gehens und Laufens im Raum.

1. Wer braucht die wenigsten Schritte über den Schulhof?
2. Wer kann am schnellsten gehen?
3. Wer kann auf ein Zeichen sofort anhalten?
4. Wir gehen auf einer Kreislinie.
5. Wir gehen auf einem Strich.
6. Wir schleichen, huschen von Baum zu Baum.
7. Wir spielen Straßenbahn. (Vier bis fünf Kinder stehen hintereinander, Hände auf den Schultern. Die Straßenbahn fährt an, Haltestelle, weiterfahren, aneinander vorbeifahren, voreinander vorbeifahren usw.)
8. Rasches Umkehren, Spielform (Straßenverkehr).
9. Lastwagen mit Anhänger spielen.
10. Wir nehmen Abschied von jemandem, drehen uns und winken ihm im Laufen zu.
11. Dasselbe wird im dauernden Wechsel fortgesetzt.

### Gehen und Laufen mit Gerät.



Abb. 5.

1. Hinter einem Ball herlaufen.
2. Keulen an einen bezeichneten Platz bringen und wieder holen.
3. Stäbe mit den Füßen fortrollen. Dabei die ganze Sohle über den Stab rollen lassen (Abb. 5).
4. Reifen vor sich hertreiben. Zwei treiben einen Reifen, im Lauf wechseln die Treiber.
5. Mit einem Stab laufen und dabei balancieren.
6. Auf allen Vieren über liegende Stäbe laufen. Die Stäbe dürfen nicht berührt werden.

## Laufformen mit dem Seil.

1. Jedes Kind hat ein Seil und versucht, das Seil zu schwingen und darüber hinwegzulaufen.
2. Vier Kinder haben zwischen sich Seile gespannt. Jedem Seil gegenüber steht eine Reihe von Kindern. Die erste jeder Reihe läuft, kriecht unter dem Seil durch, läuft um ein Kind, das das Seil hält, herum, kriecht auf der anderen Seite unter dem Seil weg und läuft auf seinen Platz zurück. Handschlag, dann läuft die Nächste. Dasselbe mit Übersteigen oder abwechselndem Übersteigen und Durchkriechen (Abb. 6).



Abb. 6.

## Gehen und Laufen an Geräten.

Auf der Langbank und an der Schwebekante.

Die Langbank ist für uns ein breiter, die Schwebekante ein schmaler Steg.

1. Wir gehen aufrecht über den breiten Steg, im Hundelauf, im Froschhupf.
2. Wir laufen rückwärts über den Steg.
3. Mehrere Stege hintereinander: wir laufen von Steg zu Steg.
4. Einen Abhang hinauflaufen. (Die Bank wird auf die Sprossenwand, Barren, Kästen oder Reckstange aufgelegt<sup>1)</sup>.) Auf allen Bieren hinauflaufen, aufrecht hinauflaufen, auf allen Bieren herunterlaufen, aufrecht herunterlaufen.
5. Unter niedrigen Loren durchgehen (Kastenteile aufgestellt), um die Lore in Form einer 8 herumlaufen (Abb. 7).

<sup>1)</sup> Sichern!

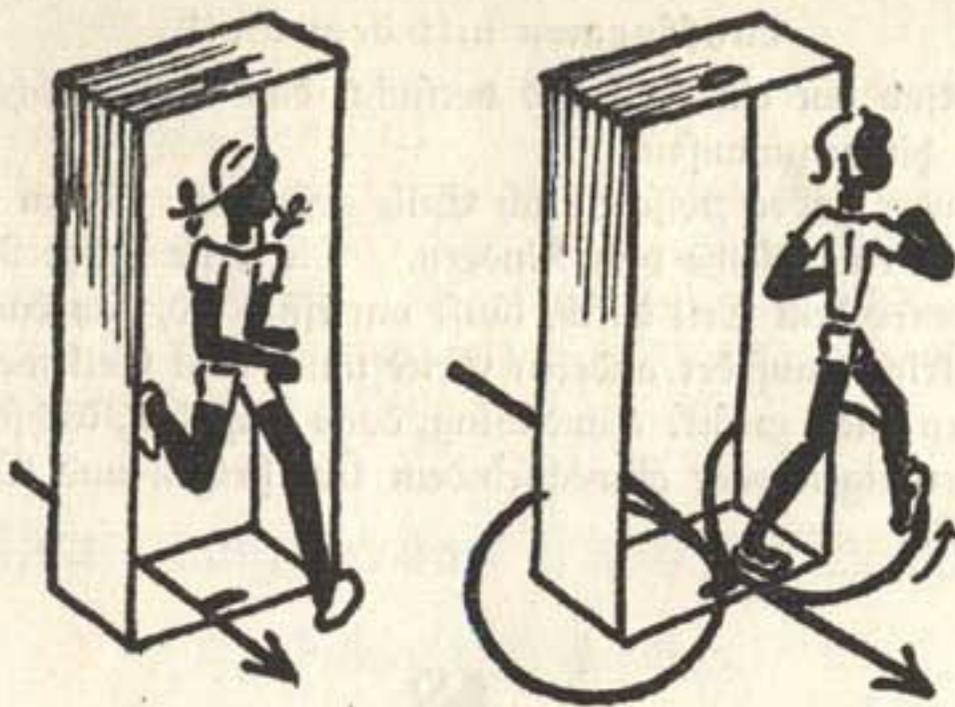


Abb. 7.

Ausgebaut zu kleinen Wettkämpfen.

1. Wettgehen über eine kurze Strecke, alle zugleich.
2. Wettgehen in Mannschaften.

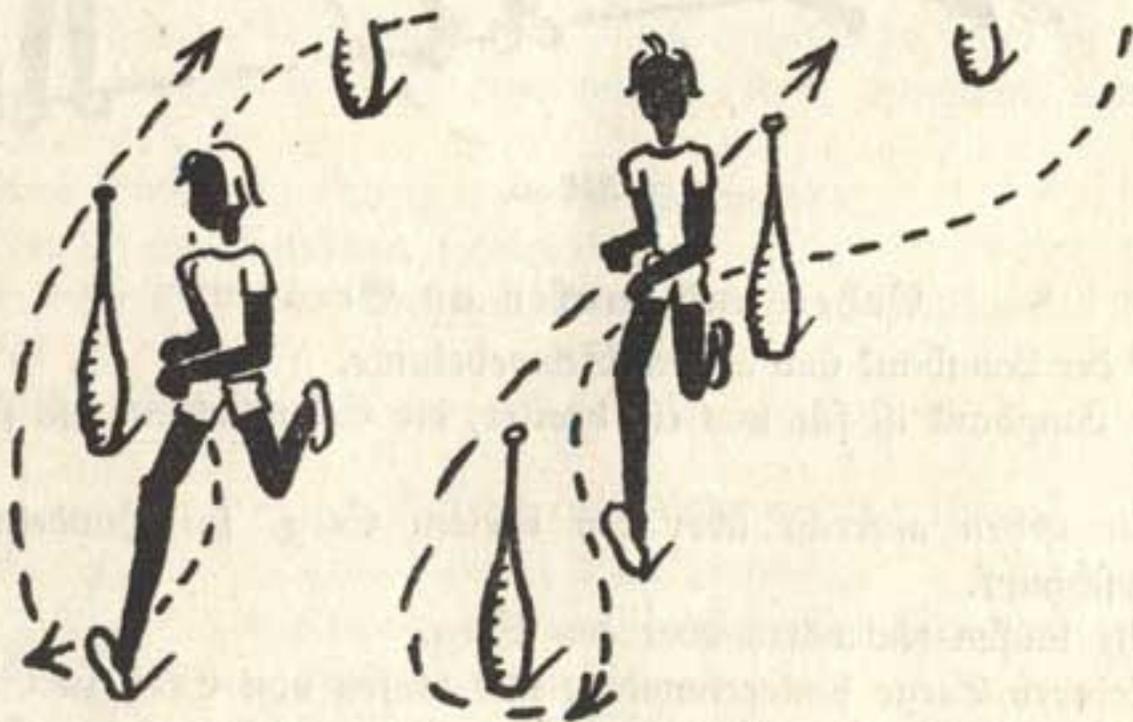


Abb. 8.

3. Wettlauf um Keulen. Die Kinder stehen in zwei oder drei Reihen hintereinander. Vor ihnen stehen mehrere Keulen. Auf Pfiff laufen alle rechts an ihren Keulen vorbei, um die letzte Keule herum und an der anderen Seite entlang zurück auf den Platz.

4. Es wird in Schlangenlinie um die Keulen gelaufen (Abb. 8).
5. Im Grätschgang vorwärts, im Grätschgang rückwärts über die Keulen.
6. Im Hinken, im Schlußhupf um die Keulen herum.

## Lauffspiele.

1. Schwarzer Mann. Mit Abwandlungen: Es darf nur auf einem Bein gehüpft werden. Es muß mit geschlossenen Füßen gehüpft werden.
2. Katze und Maus mit laufendem Kreis. Ein Kind ist die Katze, ein anderes eine Maus. Die im Kreis Stehenden laufen, während die Katze die Maus zu fangen versucht.
3. Tag und Nacht. Auch hier mit Abwandlungen: Ein-Beinlauf und Schlußhupf.
4. Komm mit! Lauf weg! Die Kinder stehen im Kreis. Es wird abgezählt zu vieren. Die vier stellen sich jedesmal hintereinander, eine läuft um den Kreis herum und gibt der letzten einer Viererreihe einen Schlag und sagt entweder dazu „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“. Wenn sie sagt „Komm mit!“, müssen alle vier hinter ihr herlaufen. Wenn sie sagt „Lauf weg!“ müssen alle nach der entgegengesetzten Richtung laufen. Diejenige, die zuletzt am Platz ist, ist der neue Schläger. Dasselbe aus dem Sitz, aus dem Schneidersitz.
5. Schattenhasch. Ein Kind ist der Fänger, alle anderen reißen aus. Wenn der Fänger auf den Schatten eines Kindes getreten ist, wird dieses der neue Fänger.
6. Urbär. Ein Kind ist der Fänger, alle anderen reißen aus. Wenn der Fänger eine gehascht hat, fassen sie sich bei den Händen und fangen gemeinsam. Die Handfassung darf dabei nicht gelöst werden. Haben die beiden nun ein drittes Kind gefangen, fangen sie zu dritt weiter, ebenfalls mit Handfassung. Ist ein viertes Kind geschlagen, teilen sie sich in zwei Paare, und beide Paare fangen. Das wird fortgesetzt, bis nur noch ein Kind übrig bleibt.
7. Schwester, hilf! Ein Kind ist wieder der Fänger, die anderen reißen aus. Die anderen versuchen immer, der Verfolgten zu Hilfe zu kommen. Wenn sich zwei gefaßt haben, kann keine davon geschlagen werden.

## B. Hüpfen und Springen.

Beim Springen ist vor allem darauf zu achten, daß sich die Kinder mit dem Fußballen und nicht mit der ganzen Sohle auffangen.

1. Springen wie ein Gummiball, wie ein Hampelmann.
2. Im Lauf einen Freudensprung machen.
3. Springen und dabei rechtes und linkes Bein abwechselnd locker zur Seite schlenkern.
4. Dasselbe, aber die Beine gestreckt zur Seite schlagen.
5. Mit geschlossenen Füßen nach rechts und links zur Seite hüpfen. Zwei Striche werden in einem bestimmten Abstand voneinander gezogen. Wir stehen rechts vom rechten Strich und springen mit ge-

- geschlossenen Füßen nach links neben den linken Strich. Dasselbe wieder zurück.
6. Mit geschlossenen Füßen über beide Striche nach vorwärts springen, drehen und auf den alten Platz zurück.
7. Kreise auf dem Boden geben Steine an. Wir springen von Stein zu Stein.
8. Das Seil wird zu ebener Erde angebunden und mit dem anderen Ende hin und hergeschlängelt. Die Kinder springen über das schlängelnde Seil.

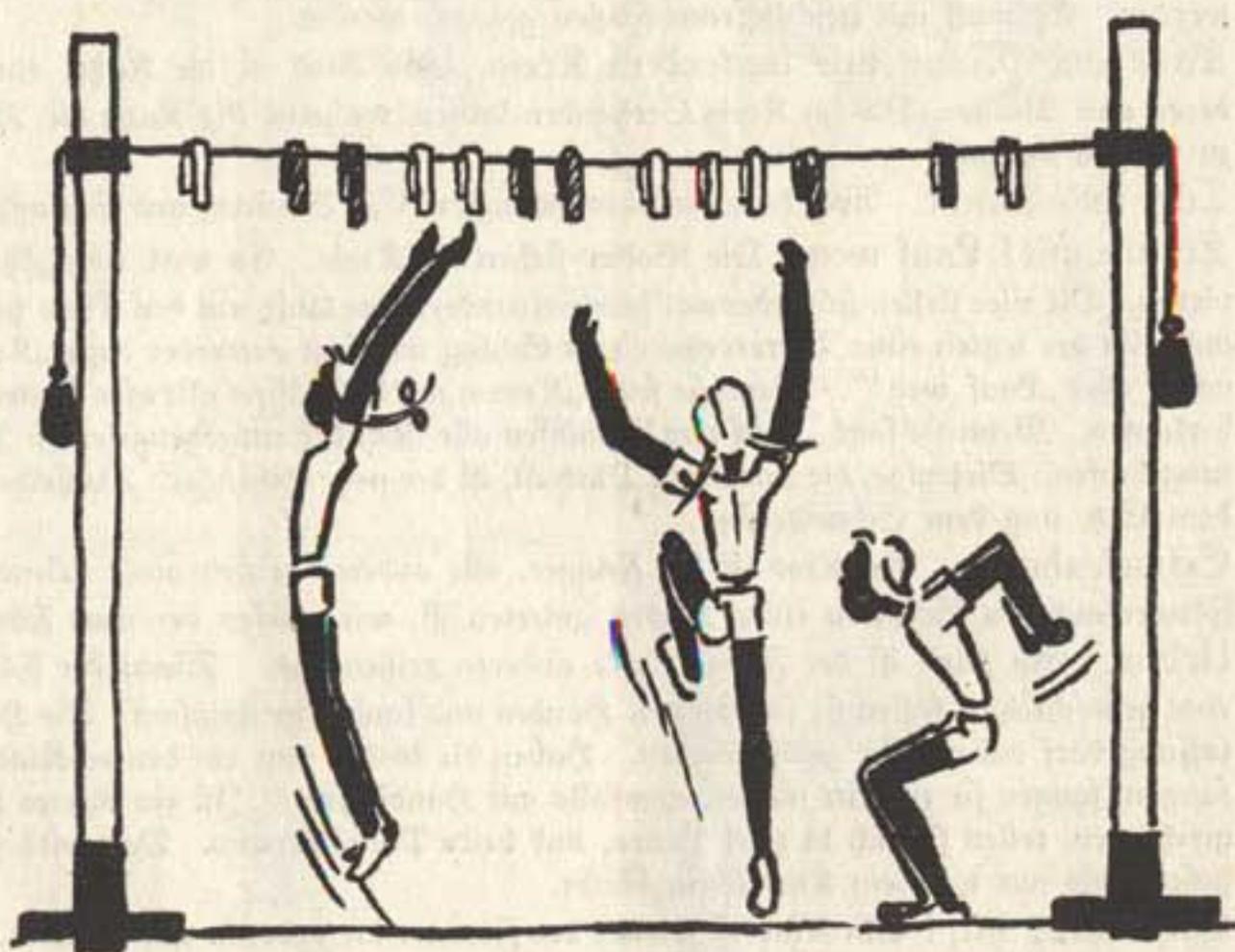


Abb. 9.

9. Ein großes Schwingseil wird niedrig gehalten. Über das Seil hinwegspringen.
10. Über das tiefgehaltene, leicht schwingende Seil springen. (Vorsicht, erst bei größerer Sprungsicherheit durchführen lassen!)
11. Freies Springen mit dem Springseil. (Was die Kinder aus ihrer Vorschulzeit mitbringen, wird zunächst ausgewertet.)
12. Nach einem Gegenstand springen. Wer erhascht im Sprung ein Band? (Abb. 9.)
13. Über Gräben springen. Striche geben die Gräben an. Schmale und breite Gräben im Wechsel.
14. Tiefsprünge. Von der niedrigen Mauer (Bank) herunterspringen. Von einer hohen Mauer (hüft hoher Kasten) herunterspringen.

15. Aufspringen. Auf eine niedrige Mauer im Schrittsprung hinauf- und wieder herunterspringen. Mit Aufstützen der Hände zum Hochstand aufspringen. Aus dem Grätschstand über der Bank aufspringen in den Hochstand auf der Bank, abspringen in den Grätschstand, wieder aufspringen (Abb. 10).

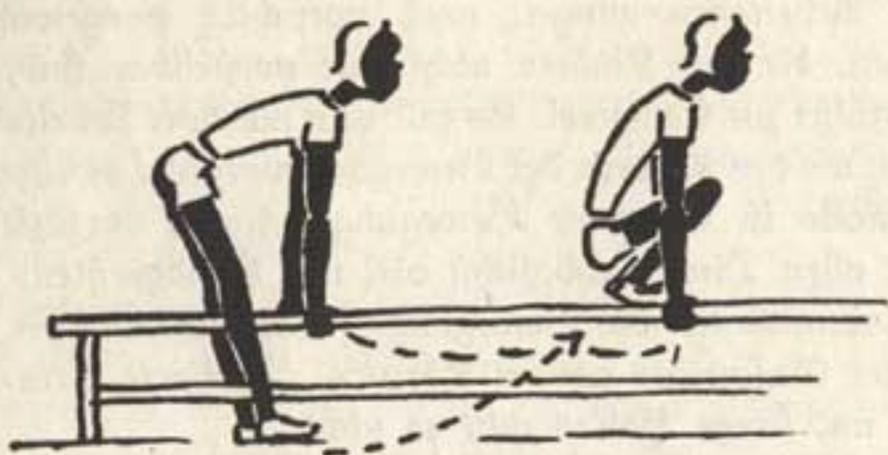


Abb. 10.

16. Rinnsteinhüpfen an der Bank (Abb. 11).

17. Sprünge in die Weite und in die Höhe. Vom hüft hohen<sup>1)</sup> Kasten in die Grube. Wer kommt am weitesten? Wer kann im Sprung seine Füße anfassen, sich im Sprung drehen, über einen davorgehaltenen Stab springen?

Bei Weit- und Hochsprung wird weder auf Technik noch auf eine meßbare Leistung gesehen. Aber wir führen die Kinder frühzeitig zu einem kurzen und rhythmischen Anlauf beim Hochsprung, z. B.: 1, 2, 3 hopp, 1, 2, 3 hopp! Die Leine wird dabei sehr tief gestellt. Beim Weitsprung werden Aufgaben gestellt: Lauft in der Luft weiter, dreht euch in der Luft, schlägt die Hände über dem Kopf zusammen!



Abb. 11.

### C. Schwingen und Federn.

1. Holzhacken. — Schwunghaftes Ausholen nach oben und kräftiges Durchschlagen der Arme durch die gegrätschten Beine.
2. Eine Kiste zunageln. — Schrittstellung, der Oberschenkel des etwas vorgestellten Beines ist der Kistendeckel. Die Fäuste sind der Hammer.

<sup>1)</sup> „hüfthoch“ und „kniehoch“ ist von den Schülerinnen aus zu verstehen.

Es muß dabei auf ein schnelles Zurückfedern der Fäuste geachtet werden.

3. Arbeitsbewegungen aus der Tätigkeit des Landmannes und der Handwerker.
4. Steine aufschichten.

Bei den Arbeitsbewegungen muß vorsichtig ausgewählt werden. Arbeitsformen, die den Kindern nicht klar vorstellbar sind, nachahmen zu lassen, verführt zur Spielerei. Es sind also nur dort Arbeitsbewegungen nachzuahmen, wo den Kindern der Bewegungsvorgang völlig gegenwärtig ist. Andernfalls ist die reine Bewegungsaufgabe vorzuziehen. Wir arbeiten vor allen Dingen möglichst viel mit Handgeräten. Sie unterstützen und intensivieren die Bewegung. Alles Schwingen und Federn geschieht unter Einsatz des ganzen Körpers. Isolierte Arm- oder Beinbewegungen und lange Halten gibt es nicht.

#### Schwingen und Federn mit Handgeräten.

1. Jedes Kind hat zwei Steine in der Hand oder kleine Kugeln. Die Arme schwingen kräftig auf und ab unter Einsatz des ganzen Körpers.
2. Beide Arme fliegen nach rechts und links am Körper vorbei.
3. Schnell um sich selbst drehen, und die Arme locker fliegen lassen.
4. Die Arme wie einen Propeller am Körper vorbeikreisen lassen.

#### Mit dem Ball.

Alle Formen des Zwerfens und Fangens gehören hierher.

#### Mit dem Stab.

1. Balancieren mit dem Stab. Während des Balancierens einen tiefen Knick machen. Während des Balancierens sich um sich selbst drehen. Den Stab auf einem Fuß balancieren.
2. Den Stab vor sich hinstellen, loslassen, Arme ausbreiten und gleichzeitig in die Kniebeuge gehen, hochschnellen und den Stab wieder fassen.
3. Sich durch den Stab hindurchwinden: Stab vor dem Körper, mit dem rechten Bein durchsteigen, mit dem linken Bein durchsteigen und den Stab vom Rücken über den Kopf nach vorn schwingen.
4. Mit dem Stab aufstampfen. Butter oder Sauerkraut stampfen.
5. Mit dem Stab Bälle am Boden forttreiben. Wer bringt seinen Ball mit einem Schlag am weitesten? Den Ball so forttreiben, daß er immer am Stab bleibt.
6. Der Stab ist quer vor dem Körper. Der Körper wird ruckhaft nach rechts und nach links gedreht. Die Füße bleiben fest am Ort, die

Arme hängen locker am Körper herunter und kommen durch die Drehbewegung des Körpers ins Schleudern, so daß der Stab weit nach rechts und links um den Körper fliegt.

7. Im Langsitz<sup>1)</sup>: Wir paddeln. Der Stab ist das Paddel. Weit nach vorn ausholen und kräftig zurückziehen.

### Mit der Keule.

Beim Straßenbau wurde das Feststampfen der Steine beobachtet. —

1. Die Keule wird oben am Knopf gefaßt und nun werden die Stampfbewegungen nachgeahmt. Stampfen in der Vorwärtsbewegung. Den Platz um sich herum feststampfen.
2. „Ober“ spielen: Die Keule ist eine Flasche, die auf der flachen Hand wie auf einem Tablett getragen wird.
3. Handlanger spielen: Keulen werden von Hand zu Hand weitergegeben.
4. „Vor Gebrauch schütteln“: Eine Hand am Keulenboden, die andere am Knopf, kräftige Schüttelbewegungen mit Einsatz des ganzen Körpers.

Die bereits im 1. Schuljahr betriebenen Schreibbewegungen werden auch im 2. Schuljahr durchgeführt, jetzt aber in einer schwunghaft rhythmisierten Form. Wir schreiben mit der rechten Hand eine große Null (0<sup>o</sup>) Grätschstellung, großer Armkreis, verbunden mit einem kräftigen Tiefedern, Ausklingen der Bewegung in einem kleinen Hochkreis. Mit der linken Hand eine verkehrte Null (0<sup>o</sup>), mit beiden Armen gleichzeitig schreiben. Wir sprechen dazu: „Welch' große Null!“ Dasselbe mit anderen Zahlen: 3, 6, 1.

Bei all diesen Formen ist eine straffe Rhythmisierung unbedingt erforderlich, um die Kinder zu einem gleichmäßigen Schwingen zu bringen. Der Idealfall ist dann geschaffen, wenn die Lehrkraft am Klavier dazu improvisieren kann. Wo das nicht der Fall ist, weil die Voraussetzungen dafür fehlen, tun das Tamburin oder der Handklapp und die Stimme dieselben Dienste. Oder wir ersetzen das Instrument durch Sprechchöre, wie schon oben angedeutet.

Für die Mädchen sind große Schwunghbewegungen ungemein wertvoll. Sie erhalten den natürlichen und schaffen den harmonischen Bewegungsablauf.

### D. Steigen und Klettern.

1. Über große Steine steigen. (Große Bälle hinlegen oder Kreise zeichnen.)
2. Über niedrige Mauern (Bänke), über höhere Mauern (Kastenteile) steigen.

<sup>1)</sup> Langsitz = Streck Sitz.

3. Über einen Steg gehen und dabei über ein Hindernis (Ball oder sitzendes Kind) hinwegsteigen.
4. Je zwei Kinder halten ein Springseil. Mehrere stehen hintereinander, die anderen steigen darüber.
5. Über Bäume steigen. (Niedrige Reckstangen.)
6. Durch ein Fenster steigen. (Doppelreiß oder zwei Sprungschnuren übereinander.)
7. Durch die gefalteten Hände steigen.
8. In eine große Kiste hinein- und wieder heraussteigen. (Kasten mit abgehobenem Deckel.) Vorsicht, frisch gestrichen!
9. An der Sprosswand mit großen Schritten hinaufsteigen. Von einem Sprossfeld zum andern weitersteigen. Um jemanden herumsteigen, der an der Sprosswand hängt. Durch eine Esse steigen: Ein kräftiges Kind oder die Lehrkraft hängt an der Sprosswand mit weit ausgebreiteten Armen und stemmt die gegrätschten Beine gegen die Sprossen, so daß eine Art Kamin entsteht. Die Kinder steigen von unten oder von oben durch den Kamin. An den senkrechten und schrägen Leitern hinaufsteigen mit großen und kleinen Schritten. Von einer Leiter zu anderen steigen. Höhe nach und nach steigern. Wir nennen es: Umsteiger fahren.
10. Klettern auf alle Geräte und über alle Geräte in freier Form. Wir klettern über Felsblöcke (Kästen), über Baumstämme (Pferd — 2 Füße hoch, 2 Füße tief gestellt) — usw.

## E. Werfen.

### Mit den Gymnastikbällen.

1. Gehen und dabei hochwerfen und fangen. Vor dem Fangen in die Hände klatschen.
2. Zu Paaren: Zuwerfen und vor dem Fangen in die Hände klatschen.
3. Eine dreht der anderen den Rücken zu. Diese wirft den Ball rückwärts über den Kopf mit einer schönen Streckung ihrer Partnerin zu. Diese fängt ihn, springt schnell herum und wirft in gleicher Weise zur ersten zurück, die sich inzwischen auch herumgedreht hat. Dasselbe fortgesetzt (Abb. 12).
4. Dieselbe Aufstellung. Der Ball wird durch die Beine zugetworfen.

### Mit Tennisbällen.

5. Hochwerfen und fangen mit zwei Händen, mit einer Hand.
6. Zu Paaren: Zuwerfen, fangen mit zwei Händen und mit einer Hand. Zuwerfen am Kopf vorbei (Schlagwurf) (Abb. 12a).

7. Die aus den Kinderspielen bekannte Ballprobe wird übernommen und zum Mannschaftskampf ausgebaut.



Abb. 12.

Abb. 12 a.

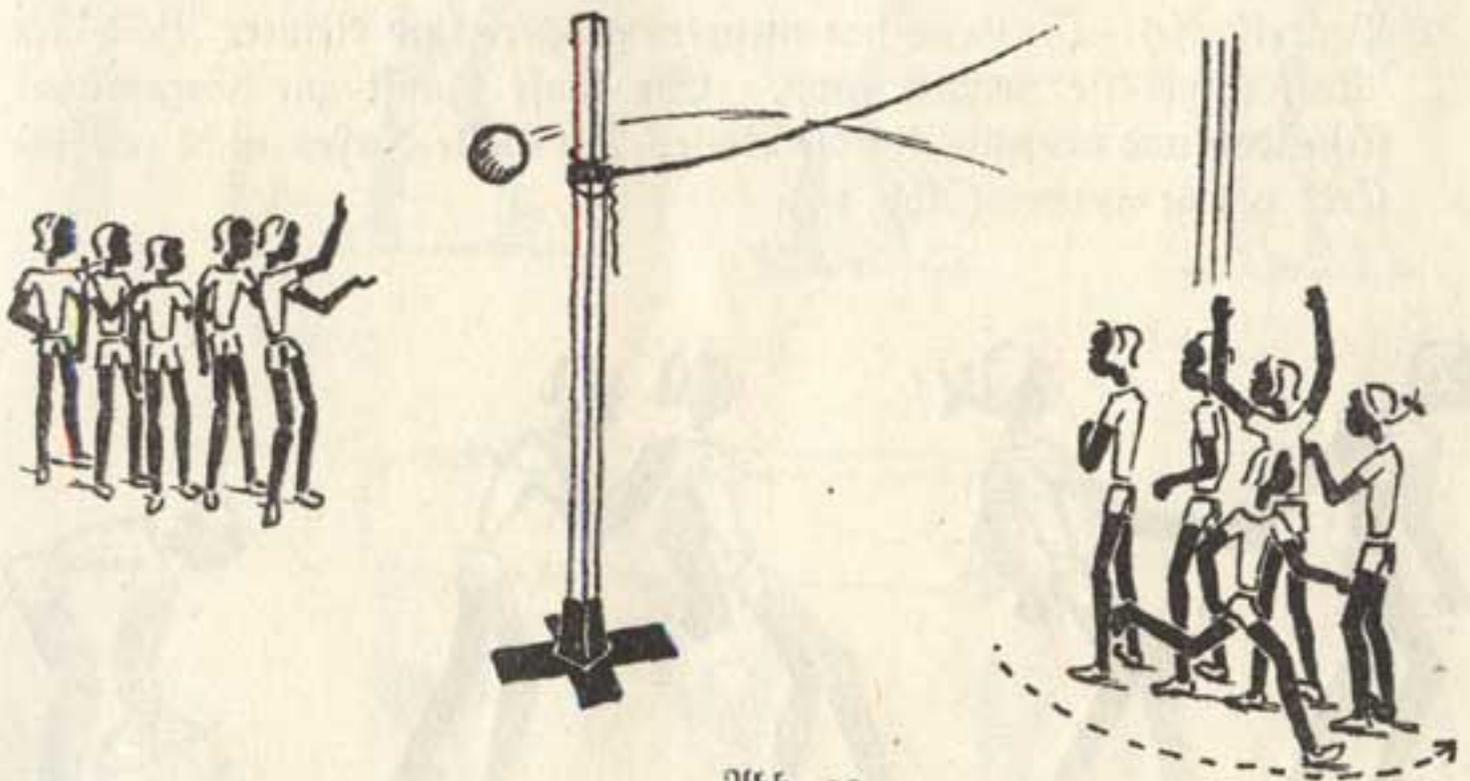


Abb. 13.

8. Zielwerfen in zwei Spielgruppen: In einem bestimmten Abstand von jeder Gruppe sind mehrere Keulen aufgestellt (neun). Jedes Kind hat einen Ball und versucht nun, von einer festgelegten Abwurfstelle aus die Keulen umzuwerfen. Die Abteilung, die ihre Keulen zuerst umgeworfen hat, hat gewonnen. Um das Zurückspielen der Bälle zu beschleunigen, werden für jede Abteilung zwei Kinder für das Zurückwerfen bestimmt.

9. Dasselbe nach hochgestellten Zielen. Wir werfen durch Reifen, nach Kreisen an der Wand, nach an Sprungständern aufgehängten Pappdeckeln.
10. Über gespannte Leinen werfen, die immer höher gestellt werden. (Abb. 13.)

## F. Ziehen, Schieben, Heben, Tragen.

(Abb. 13 a, b, c, d.)

1. Pferdchen und Wagen. Zwei Kinder sind Pferdchen und zwei der Wagen. Die Pferdchen ziehen und der Wagen läßt sich ziehen. Es kann durchgeführt werden im Gehen, Laufen und Hopsen (Abb. 14).
2. Sich gegenseitig auf den Kasten hinaufziehen.
3. Sich gegenseitig einen Abhang (Langbank aufgelegt) hinaufziehen und hinaufschieben.

Für Heben und Tragen kommen nur leichte Gegenstände in Frage.

1. Bälle (Medizinbälle nicht über 2 kg) auf dem Kopf tragen.
2. Pendelstafel: Die Erste hat mehrere größere und kleinere Bälle im Arm, soviel sie tragen kann. Sie läuft damit zur Gegenüberstehenden und übergibt ihr die Bälle. Die Bälle dürfen nicht auf die Erde gelegt werden (Abb. 15).

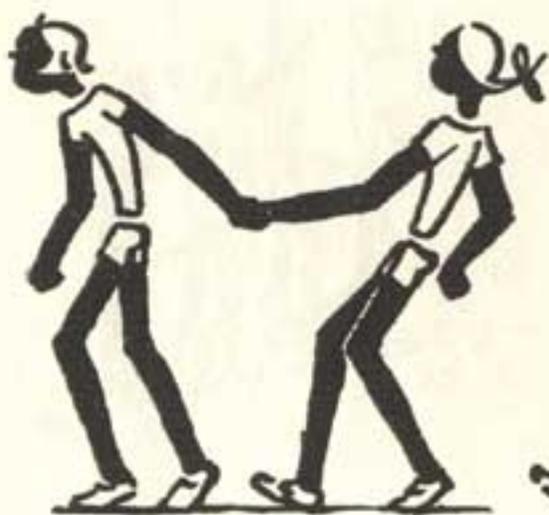


Abb. 13 a.



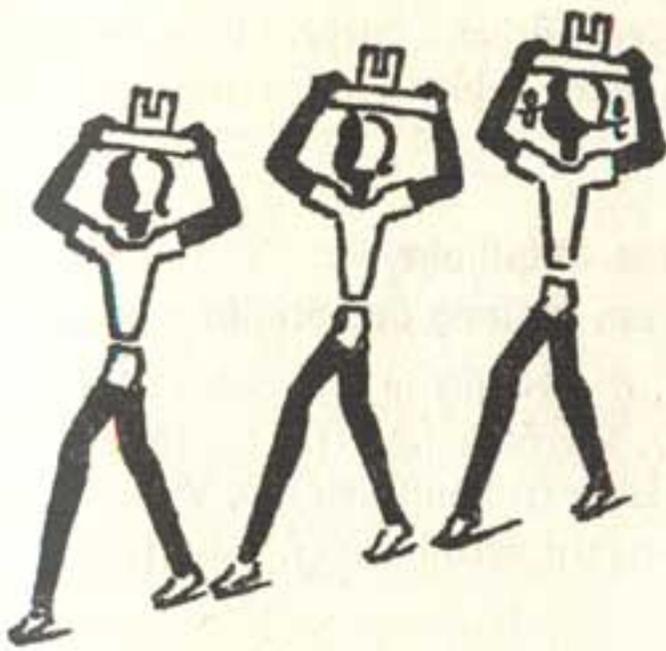
Abb. 13 b.



Abb. 13 c.

3. Leichtere Geräte tragen: Kastenteile, Schwebekanten (Abb. 16 und 17), Schwebekantenfüße auf der Schulter und auf dem Kopf tragen.

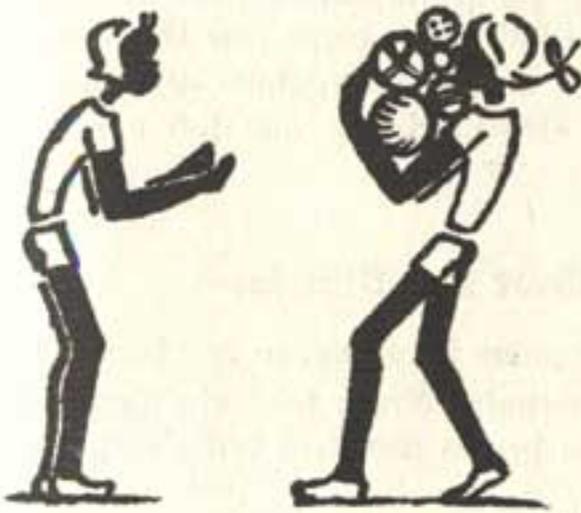
Das Tragen von Gegenständen auf dem Kopf ist eine äußerst wertvolle Übung für Mädchen, da es zur aufrechten und geraden



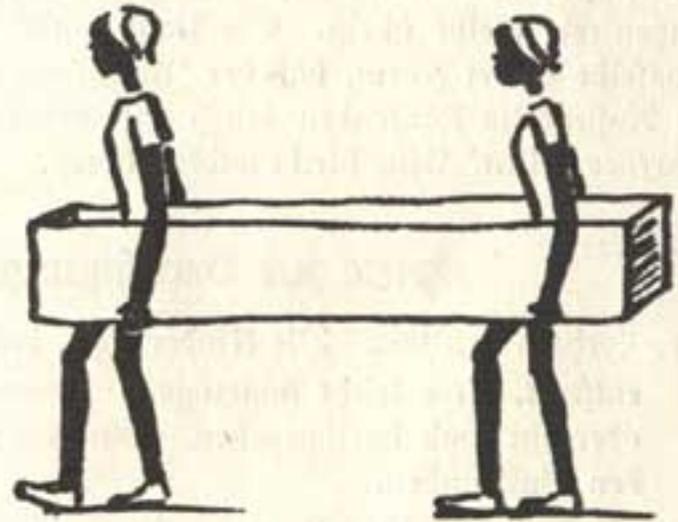
Илл. 13d.



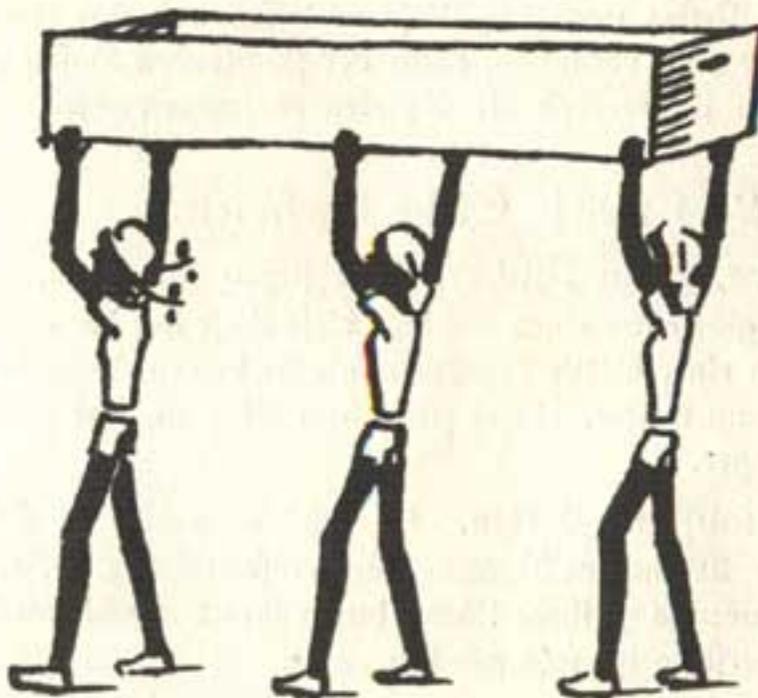
Илл. 14.



Илл. 15.



Илл. 16.



Илл. 17.

Haltung und zu schönem, schwingendem Gehen erzieht. Wo Bälle und dergleichen Gegenstände zum Tragen fehlen, lassen sich Holzklöße, kleine leichte Balken verwenden.

### **Spiele für das 1. und 2. Schuljahr,**

**die sich zur Auflockerung und Belebung am Anfang der Stunde eignen.**

1. Kauerhasch. Ein Kind ist der Fänger, alle, die sich in Kauerstellung befinden, dürfen nicht geschlagen werden.
2. Gerätehasch (s. Lauffspiele).
3. Schwester, hilf! (s. Lauffspiele).
4. Urbär (s. Lauffspiele).
5. Schwarzer Mann (s. Lauffspiele).
6. Kämmerchen vermieten (s. Lauffspiele).
7. Schattenhasch (s. Lauffspiele).

8. Platz suchen. Zwei Kreise: im Außenkreis steht eine mehr als im Innenkreis. Beide Kreise laufen entgegengesetzt. Auf Pfiff geht der Innenkreis in den Grätschschritt, und die im Außenkreis setzen sich zwischen die gegrätschten Beine. Eine vom Außenkreis bleibt übrig. Sie läuft unter dem Beifall der anderen eine Ehrenrunde. Dasselbe in der Form, daß der Innenkreis auf Pfiff in den Grätschschritt geht und die im Außenkreis Laufenden durch die gegrätschten Beine kriechen und sich vor ihren Partner stellen. Eine bleibt wieder übrig.

### **Spiele zur Beruhigung am Ende der Stunde.**

1. Schuh suchen. Die Kinder sitzen dicht aneinander im Kreis, so daß keine Lücke entsteht, Knie leicht angezogen. Unter den gebeugten Knien wird ein Turnschuh oder ein Ball durchgegeben. Eine läuft außen herum und muß den Schuh bzw. den Ball suchen.
2. Hase im Nest. Je sechs Kinder bilden einen Kreis. Eins davon geht in die Mitte als Hase. Ein Hase ist übrig, der hat kein Nest, und ein Kind ist der Hund, der den übriggebliebenen Hasen jagt. Der Hase flüchtet in eins der Nester, und der Bewohner dieses Nestes muß das Nest verlassen und sich eine neue Behausung suchen. Der Hund muß versuchen, einen der flüchtenden Hasen zu fangen. Wenn ein Hase gefangen ist, werden die Spielenden ausgewechselt, damit alle einmal drankommen.
3. Komm mit! Lauf weg! Siehe Lauffspiele.
4. Guten Morgen, Frau Fischer. Alle stehen im Kreis, eine läuft um den Kreis herum und gibt einer einen Schlag, diese läuft auf der anderen Seite um den Kreis herum. An einer Stelle begegnen sich die beiden, begrüßen sich, unterhalten sich und laufen dann weiter. Wer zuerst am Platz ist, hat gewonnen, die andere ist der neue Schläger.
5. Nummernwettlauf im Kreis. Es wird abgezählt zu 4 oder zu 5, je nach Stärke der Klasse. Wenn eine Nummer aufgerufen wird, z. B. 2, laufen alle Zweien um den Kreis herum bis zu ihrer Lücke, durch ihre Lücke hindurch in die Mitte des Kreises. Wer zuerst da ist, setzt sich hin.

### 3. Schuljahr.

Im 3. Schuljahr wäre es verfehlt, noch sehr viel in Bewegungsgeschichten zu arbeiten. Sie können hier und da verwendet werden, wenn es sich ohne Zwang ergibt. Die Lehrkraft muß im rechten Augenblick erkennen, wo sie abrücken muß von dem „Tun als ob“. Die Bewegungen, deren Gestaltung in den ersten 2 Schuljahren dem einzelnen Kind überlassen wurde, werden nunmehr in bestimmte Formen gebracht, und der Eigenrhythmus eines jeden Kindes muß sich in den Gesamtrhythmus der Klasse einschwingen.

Von jetzt ab werden die Kinder nach und nach an eindeutige Befehle gewöhnt. Die beiden Grundformen. Linie und Reihe müssen ihnen geläufig werden.

#### Stundenbilder.

##### 1. Stundenbild.

###### a) Belebende Übungen.

Im Lauf durch die Halle — ganz leise — schwer laufen — auf Pfiff die Richtung ändern — auf Pfiff mit beiden Händen auf den Boden schlagen — zur Kreisauflistung laufen.

Wer kann das?

1. Schneidersitz — Kopf zwischen die Knie — langsam aufrichten — Arme hochstrecken — langsam senken — mehrfach wiederholen.
2. Rückenlage — ohne Hilfe der Hände auf den Bauch und wieder auf den Rücken zurückrollen.
3. Beide Beine heben — Fußspitzen fassen — Beine und Arme senken.
4. Grätschstellung — Arme hoch — wie ein Baum im Sturme hin- und herschwanken.
5. Schlußstellung — Arme hoch — zusammenbrechen wie ein Baum, der vom Blitz getroffen ist — langsam aufrichten.
6. Im Sitz — Knie anziehen — Fußspitzen fassen — Beine strecken, ohne loszulassen.

###### b) Leistung.

Drei Schwedenbänke oder mehr, je nach Anzahl der vorhandenen, werden in einem größeren Abstand voneinander aufgestellt. Die Kinder stehen in drei oder vier Reihen quer vor der letzten Bank. Auf Pfiff läuft jede Reihe los und springt über die Bänke und stellt sich auf der anderen Seite wieder auf. Die Bänke werden in Schrittweite voneinander aufgestellt. Jede Reihe steigt von Bank zu Bank, ohne den Boden zu

berühren. Dann laufen alle hintereinander im Zickzack von Bank zu Bank, ohne den Boden zu berühren, d. h. es wird erst über die erste Bank gelaufen, am Ende der ersten auf die zweite umgestiegen, dann über die zweite gelaufen usw. Dasselbe im Hundelauf. Die Klasse läuft mehrmals hintereinander.

Vor jeder Bank sind gleich viel Kinder. Sie stehen vor der Schmalseite einer jeden Bank. Wettkampf: Welche Reihe hat ihre Bank zuerst besetzt? Welche Reihe steht zuerst auf der Bank? Welche Reihe ist zuerst unter der Bank durchgekrochen und sitzt auf der Bank? Welche Reihe hat ihre Bank zuerst weggeräumt und ist zuerst wieder auf dem Platz?

### c) Beruhigende Übung.

Nummernwettlauf im Kreis (s. Spielbeschreibung 2. Schuljahr) dadurch erschwert, daß gelaufen wird aus dem Grätschschritt, aus der Rückenlage, aus der Bauchlage.

## 2. Stundenbild.

### a) Belebende Übungen.

Pfiff! „In Linie zu einem Glied antreten!“ Nach Tamburinschlag, Handklapp oder Klavier läuft die Klasse durch die Halle. „Alle durcheinanderlaufen, ohne daß sich jemand stößt! — Alle wieder einordnen! — Wir gehen im Vierertakt!“ — Bei 1 in die Händeklatschen, bei 1 über dem Kopf oder hinter dem Rücken klatschen. Mit dem Tamburin, Handklapp oder Klavier wird der Rhythmus geändert. Vom Vierertakt in den Dreiertakt übergehen, vom Laufen ins Gehen und umgekehrt. Ohne Befehl, nur nach dem gegebenen Rhythmus.

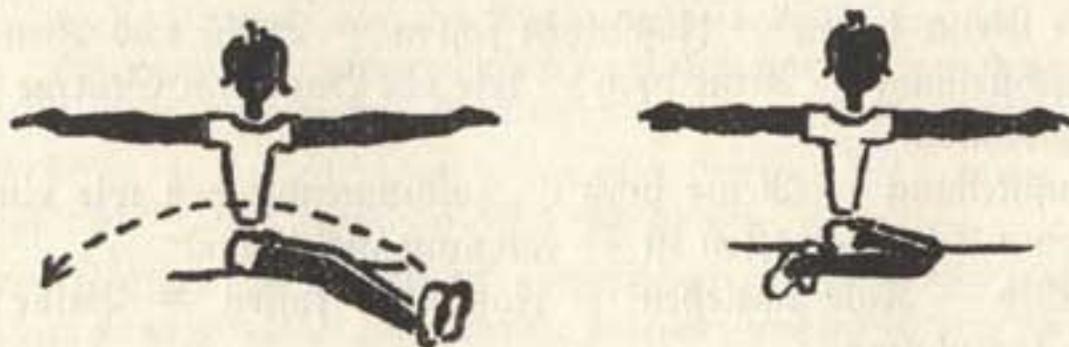


Abb. 18.

Pferderennen: Alle stehen in breiter Front auf einer Seite der Turnhalle oder des Schulhofes. Ein Ziel wird angegeben. Laufen wie die Pferde nach dem Ziel! Es wird dabei der Pferdchensprung ausgeführt: blitzschnelles Nacheinanderhochreißen des rechten und linken Knies.

„Im Kreis hinsetzen! Beine lang! — Jetzt legt eure Füße rechts neben euch! (Einwinkeln des Unterschenkels. Abb. 18.) — Jetzt legt sie auf die

andere Seite, ohne daß sie den Boden berühren! — Streckt euch im Sitz ganz hoch — seid wieder ganz schlapp! — Trommelt mit den Füßen auf den Boden! — Wir spielen Stehaufmännchen (ohne Benutzung der Hände aufstehen und wieder hinsetzen)! — Kauert euch alle hin! — Denkt mal daran, wie der Frosch Fliegen fängt!“ — Aus dem Kauersitz hochschnellen und wieder zurückfedern. Dasselbe gesteigert bis zum Sprung.

### b) Leistung: Wurf und Sprung.

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Verwendet werden Tennis- oder Schlagbälle. 1. Zuwerfen und Fangen. Jedes Paar muß zählen, wie oft es fallen läßt. Nach und nach Abstand vergrößern, geübt wird der Kernwurf<sup>1)</sup>. 2. Die ganze Klasse steht vor einer Linie: In einem bestimmten Abstand davon ist eine zweite Linie gezogen. Wir versuchen, über diese zweite Linie hinwegzuwerfen. Die es geschafft haben, bilden eine neue Abteilung und bekommen eine zweite, weiter entfernte Linie gezogen, während die anderen noch versuchen, die erste Linie zu überwerfen.

Sprung: Vier oder mehr Kinder springen auf einmal, je nach Größe der Grube. Die Absprungstelle wird nicht festgelegt. Im Sprung in der Luft weiterlaufen. Im Sprung mit den Händen unter die Fußsohlen fassen. Im Sprung mit den Händen die Knie fassen. Ein Seil wird in die Sprunggrube gelegt. Der Graben ist zu überspringen! Wer kann ihn dort überspringen, wo er am breitesten ist?

### c) Beruhigende Übung.

Letztes Paar herbei: Die Kinder stehen in Doppelreihe hintereinander. In einem bestimmten Abstand vor der Doppelreihe ist eine Marke angegeben, und unmittelbar vor der Doppelreihe steht ein Kind<sup>2)</sup>. Auf dessen Ruf: „Letztes Paar herbei!“ laufen die Letzten jeweils an ihrer Reihe außen entlang und versuchen, sich vorn wieder zu erreichen. Gelingt es ihnen, vor der Marke wieder zusammenzukommen, ehe sie von dem Rufer geschlagen worden sind, sind sie frei und stellen sich vorn an der Doppelreihe an. Ist eine geschlagen worden, tritt der Fänger in die Reihe ein, und die Geschlagene wird der neue Fänger.

Das Spiel führt auch den Namen „Böckchen, Böckchen, schiele nicht!“

<sup>1)</sup> Kernwurf = Schlagwurf.

<sup>2)</sup> Es darf sich weder umgucken noch schielen.

# Stoffsammlung für das 3. Schuljahr.

## A. Gehen und Laufen.

Die im 2. Schuljahr geübten Formen werden auch im 3. Schuljahr fortgesetzt.

1. Buchstaben und Figuren am Boden laufen.
2. Kleine Tanzformen, die sich aus der Grundform ergeben: Die Klasse steht sich in zwei Reihen gegenüber. Aufeinanderzulaufen und voneinander weglaufen.
3. Im Kreis mit Handfassung: Nach der Mitte zusammenlaufen, rückwärts wieder auseinanderlaufen, ohne Handfassung nach der Mitte zusammenlaufen, drehen, nach außen laufen.



Abb. 19.

4. Gehen nach gegebenen Rhythmen: Vierer-, Dreier-, Zweiertakt. Dazu verschiedene Aufgaben. Bei 1 mit dem Fuß aufstampfen. Bei 1 einen großen Schritt machen. Bei 1 einen Sprung machen, 3. B.: Sprung, 2, 3, 4, — Sprung, 2, 3, 4 usw. Oder im Dreiertakt: Sprung, 2, 3 — Sprung, 2, 3 usw.
5. Mit dem Ball gehen und laufen. Den Ball im Lauf vor sich herpressen (Abb. 19). Mit beiden Händen fassen und an der rechten und linken Körperseite aufpressen.

6. Gehen mit dem Stab, s. 2. Schuljahr.
7. Wettkäufe mit dem Reifen.

### Gehen und Laufen auf Geräten.

8. Gehen über hüft hohe, waagerechte Stege (Langbank auf niedrigen Kästen aufgelegt), vorwärts und rückwärts.
9. Einen Gegenstand darüber tragen.
10. Unterwegs etwas aufheben oder niederlegen.
11. Auf dem Stege aneinander vorbeigehen.
12. Gehen über den schmalen Steg (lange Bank umgekehrt oder Schwebefante). — Einen Gegenstand darüber tragen. Umkehren.
13. Auf einer schiefen Ebene hinauf- und hinuntergehen (s. 2. Schuljahr) aber mit größerer Steigung.

### Hindernisläufe ohne Gerät.

Die Kinder sind die Hindernisse selbst.

1. Ein Graben (durch Striche gekennzeichnet). Im Abstand davor ein Kind in der kleinen Bank und weiter davon entfernt ein Kind im

- Winkelliegestütz (Abb. 4): Sprung über den Graben, Sprung über die Bank, Durchkriechen der Brücke. In beliebig viel Abteilungen.
2. Zwei Kinder bilden mit ihren Armen ein Fenster. Ein anderes Kind im bestimmten Abstand davor in Grätschstellung, ein drittes Kind geht in die kleine Bank: Durchsteigen des Fensters, Durchkriechen der gegrätschten Beine, Überspringen der Bank.
  3. Ein Kind in Grätschstellung, im bestimmten Abstand davor ein Graben. Davor ein Kind in der hohen Bank. In einer 8 um die gegrätschten Beine kriechen, im Froschhupf über den Graben springen und über die Bank hinwegspringen.
- Mit Geräten: (Abb. 20).

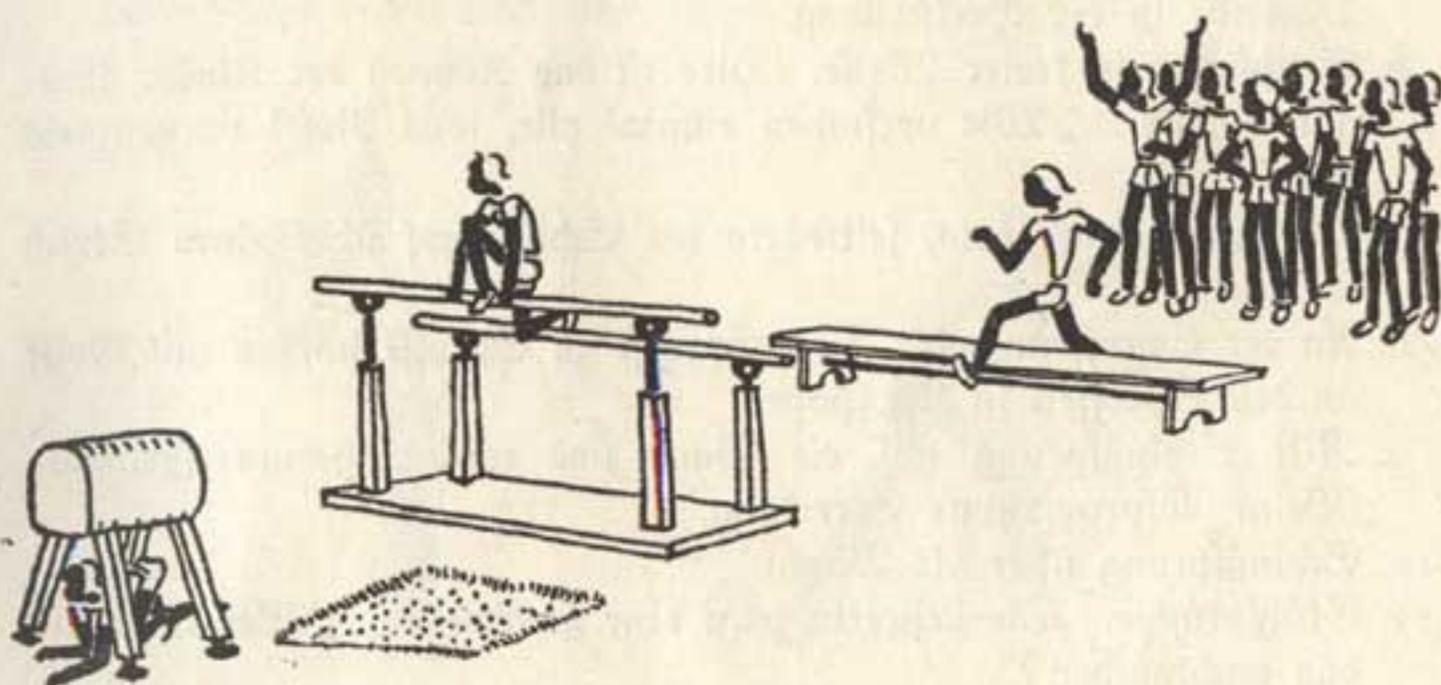


Abb. 20.

### Wettläufe.

1. Pendelstaffeln: Einen Ball (Medizinball) mit den Händen herüber- und hinüberrollen. — Den Ball auf dem Kopf hinübertragen. — Auf halbem Wege eine Keule umlaufen. — Den Ball in der Mitte in einen angegebenen Kreis legen und weiterlaufen, die nächste Läuferin hebt den Ball wieder auf.
2. Einfache Staffeln. Zwei Abteilungen. Vor jeder Abteilung stehen eine Menge Keulen genau hintereinander. Die Erste läuft und wirft alle Keulen um, gibt der nächsten einen Schlag auf die Hand. Diese stellt alle Keulen wieder auf.  
Mit drei Keulen: Die Erste läuft, nimmt die erste Keule und setzt sie auf den Platz der zweiten, nimmt die zweite Keule und setzt sie auf den Platz der dritten, nimmt die dritte Keule und setzt sie auf den Platz der ersten, läuft dann zurück, Handschlag usw.

## B. Hüpfen und Springen.

1. Verbindung von Lauf und Sprung. Im Lauf auf ein gegebenes Zeichen Springen, z. B.: 1, 2, 3 hopp — 1, 2, 3 hopp usw.
2. Nach gegebenen Rhythmen hüpfen. Wir sprechen dazu: Galopp, Galopp usw.
3. Galopp-hupf vorwärts, seitwärts, im Kreis, rechts herum und links herum. Nach dem Liedchen: „Der Sandmann ist da.“
4. Hüpfen am Ort. Auf ein gegebenes Zeichen: Knie hoch anziehen. Dasselbe mit Hochschlagen der Fersen.
5. Mit dem Ball springen. Schlußhupf und gleichzeitiges Aufprellen des Balles auf den Boden. Dasselbe in der Hockstellung.
6. Seilhüpfen in freier Weise. Hier ist das Können der Kinder Ausgangspunkt. „Wir versuchen einmal alle, was Rosel vorgemacht hat.“
7. Vorwärts, rückwärts, seitwärts im Schlußhupf über einen Strich springen.
8. An der Sprossenwand. Von Sprosse zu Sprosse hüpfen mit Griff an den Sprossen in Kopfhöhe.
9. Mit Schlußsprung auf die Bank und wieder herunterspringen. (Beim Absprung gute Streckung.)
10. Schlußsprung über die Bank.
11. Stüßsprünge. Die Lehrerin zeigt eine Hockwende. „Wer kann mir das nachmachen?“
12. Hockwende über die breite Mauer (Kasten oder zwei Bänke nebeneinander).
13. Hoch- und Weitsprung (s. 2. Schuljahr).
14. Schlußsprünge in die Höhe und in die Weite.
15. Durch ein Fenster springen (zwei Schnuren im Abstand übereinander gespannt, der Abstand wird nach und nach verringert.)

## C. Schwingen und Federn.

(Abb. 21.)

Angestrebt wird, die Bewegungen zu formen und die Klasse zum gleichmäßigen Schwingen hinzuführen. Die Bewegungen werden in einen bestimmten Rhythmus gebracht.

1. Grätschstellung: „Schlagt mit beiden Armen weit durch eure Beine!“ Wir sprechen dazu: „Schlag zu! — Schlag zu!“
2. Schlußstellung: „Schleudert eure Arme rechts und links an euren Beinen vorbei!“ Verbunden mit einem guten Federn in den Knien.

3. Unter dem vorn hochgespreizten Bein in die Hände klatschen. „Wer kann das Bein fein dazu strecken?“
4. Die Arme wie Windmühlenflügel kreisen lassen.
5. Wetterfahne: Grätschstand, Arme in Seithalte, die Wetterfahne dreht sich nach rechts und links.
6. Der Waagebalken: Grätschstand, Arme in Seithalte. Gewicht rechts, Gewicht links.
7. Die Wippe: Schlußstellung. In den Knien auf und ab wippen, die Arme schwingen locker mit. Sprechchor: „Wir wippen — wir wippen!“
8. Die Schere: Im Sitz. Die Beine kreuzen dicht über dem Boden, wie eine Schere. Dasselbe in Rückenlage, Beine gestreckt anheben, abwechselnd rechts und links senken.

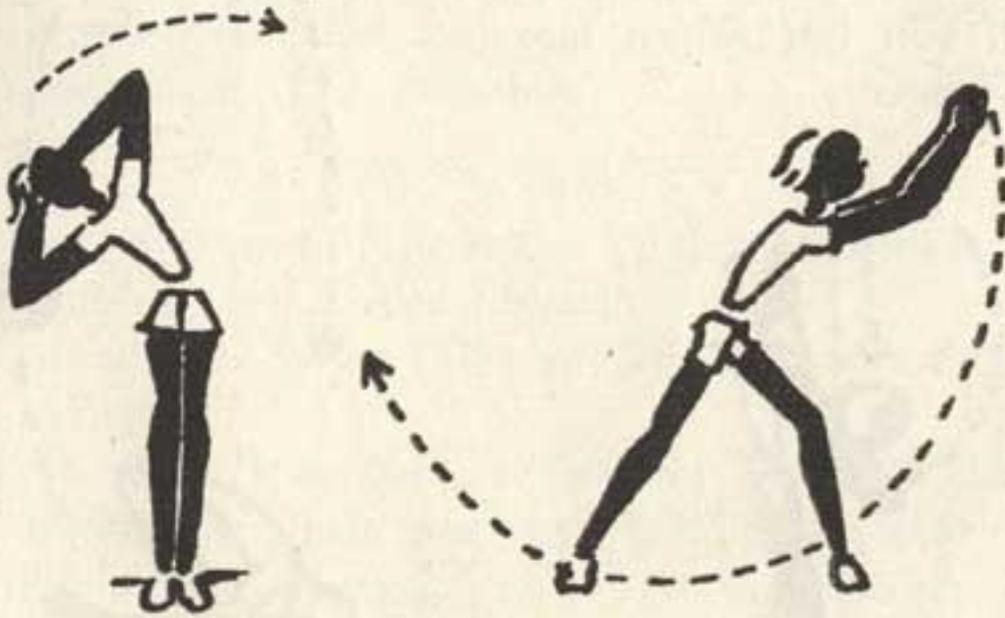


Abb. 21.

9. Karussell fahren: Rechts neben die Füße setzen, sich schwinghaft, ohne die Hände aufzustützen, links neben die Füße setzen, die Füße von der rechten Seite auf die linke Seite legen, so daß wir wieder rechts neben den Füßen sitzen, dann wieder links neben die Füße setzen. Füße wieder herüberlegen, fortgesetzt.

#### Mit dem Gummiball.

1. Auch hier unterstützen wir die Bewegung durch kleine Impulse, die die Kinder selbst mitsprechen. Beim Hochwerfen und Wiederauffangen sprechen wir: „Hoch hinauf — Fangen!“ Das Fangen geschieht dadurch mit einem leichten Nachfedern.
2. Den Ball mit beiden Händen auf den Boden aufsprellen (vor dem Aufsprellen immer auf ein leichtes Ausholen nach oben achten: und — hopp!) und vor dem Fangen über dem Kopf, hinter dem Rücken, unter den Oberschenkeln klatschen.

3. Den Ball aufsprellen, schnell die Hände falten, mit einem kräftigen Tieffedern mit den Armen um den springenden Ball herumgehen und fangen (Abb. 22).
4. Den Ball über den Kopf werfen, sich herumdrehen und nach dem Aufspringen fangen.
5. Ball hochwerfen, sich schnell hinsetzen, wieder aufstehen und den Ball nach einmaligem Aufspringen fangen. Wer kann es, ohne daß der Ball vorher springt?
6. Den Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten hochwerfen, schnell aufrichten und fangen (Abb. 23).
7. Im Langsitz: Der Ball wird auf die Fußgelenke gelegt, die Beine werden schnell hochgerissen, daß der Ball von den Füßen wegfliegt. Fangen.



Abb. 22.

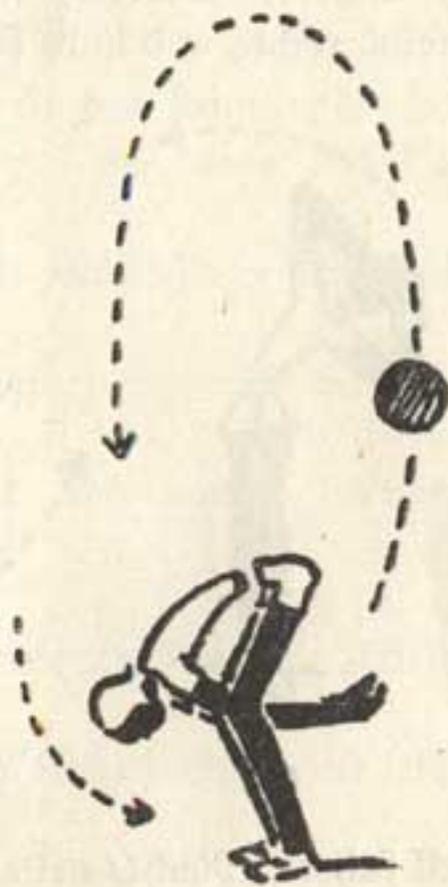


Abb. 23.

8. Der Ball liegt rechts neben den Beinen, die Beine werden schnell hochgerissen, während der Ball unter den Beinen durchgerollt wird. Alle diese Übungen sind auch mit dem Tennisball durchführbar, obwohl der große Gymnastikball vorzuziehen ist.

#### Mit dem Stab.

Die kleinen Geschicklichkeitsübungen des 1. und 2. Schuljahres werden weiter betrieben.

1. Der Stab wird quer vor den Körper genommen, nach einem leichten Ausholen tieffedern, den Stab leise und vorsichtig auf den Boden legen, aufrichten. Wieder leicht ausholen, den Stab vorsichtig aufheben.

2. Der Stab soll aus Glas sein. Wir lassen ihn fallen und fangen ihn dicht über dem Boden wieder auf.
3. Den Stab hochwerfen und ihm entgegenspringen.
4. Der Stab ist der Griff eines großen Rades (Wäscherolle). Wir drehen das Rad.
5. Im Langsitz: Wer kann sich den Stab vor die Füße legen?
6. Im Langsitz: Stab quer vor dem Körper, linkes Bein, rechtes Bein, beide zu gleicher Zeit durchstecken.
7. Der Rollmops. Wir sitzen mit stark angezogenen Knien, stecken den Stab unter den Knien durch, fassen mit den Armen unter den Stab und falten die Hände vor den Knien. Auf den Rücken und wieder in den Sitz zurückrollen (Abb. 24).
8. Stampfbewegungen (s. 2. Schuljahr).



Abb. 24.

#### Mit der Keule.

1. Die Keule als Hammer. Mit beiden Händen am dünnen Ende fassen, ausholen und auf den Boden schlagen.
2. Windmühle mit der Keule. (Nur mit leichten Keulen durchführbar — fest fassen lassen.)
3. Im Langsitz: Die Beine über die stehende Keule wegheben.
4. Im Grätschsitz: Die Keule weit vorn zwischen die Füße stellen, ohne die Beine krumm zu machen, und wieder zurückholen.

### D. Klettern und Steigen.

1. Vorwärts, seitwärts, rückwärts über große Steine steigen.
2. Zwei Schülerinnen bilden mit ihren Armen ein Fenster. Durch das Fenster steigen.
3. Über hochgehaltene Stäbe, Kastenteile, tiefgestellte Reckstangen steigen.

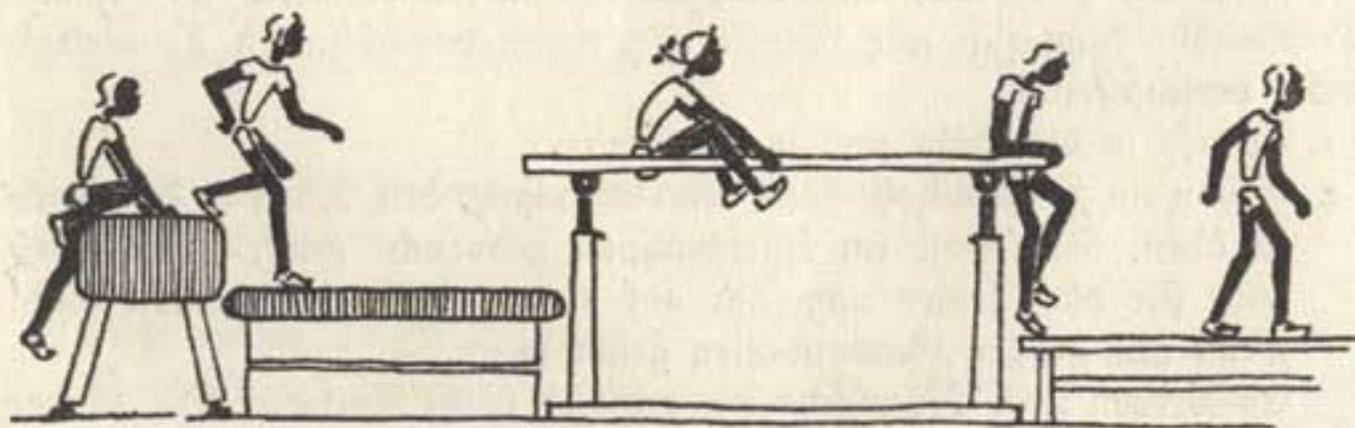


Abb. 25.

4. Durch hüfthoch gehaltene Reifen steigen.
5. Durch zwei gespannte Schnuren steigen, ohne die unterste zu berühren und die oberste abzureißen.
6. An Sprossenwand und Leitern auf- und absteigen (s. 2. Schuljahr).
7. Von Gerät zu Gerät steigen. „Es ist Hochwasser.“ (Abb. 25.)  
Böcke, Pferde, Barren, Kästen, werden in schrittweisem Abstand voneinander aufgestellt. Eine Vorschrift zum Übersteigen wird vorläufig nicht gegeben.
8. Böcke erklettern: Wer kommt hinauf? (Abb. 26.)
9. Barren erklettern: Wer ist am schnellsten oben?
10. Hohe Kästen in freier Form erklettern mit gegenseitiger Unterstützung.

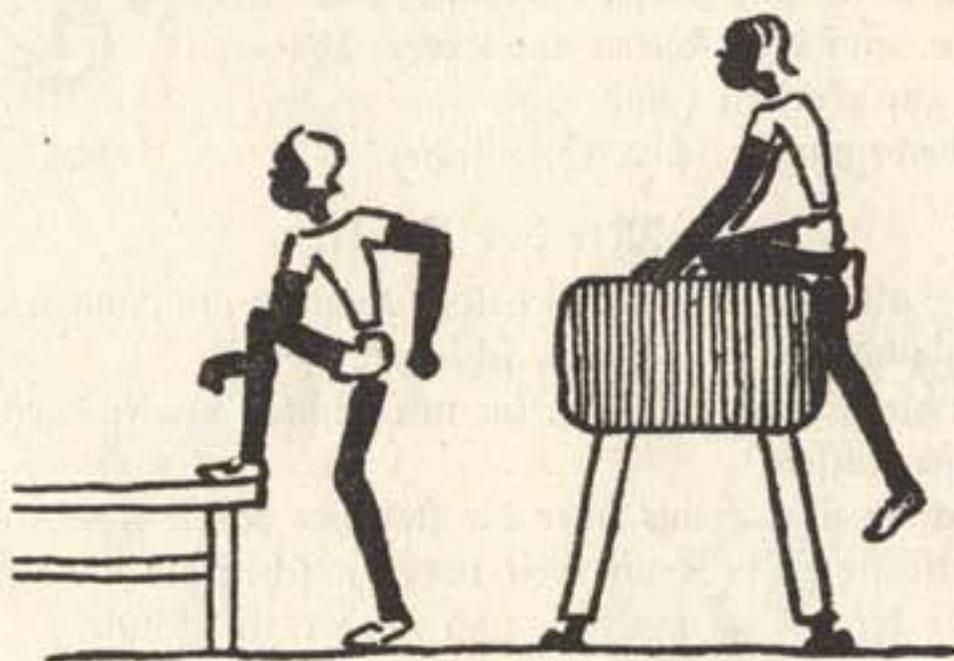


Abb. 26.

## E. Werfen.

Gegenstände, die sich zum Werfen eignen: Abgeschliffene Steine, die wir von einer Wanderung mitgebracht haben, Tennisringe, Tennisbälle, Gummibälle, Hohlbälle, Vollbälle, Schlagbälle, Bierdeckel. Abgespielte Tennisbälle kann sich jede Schule von einem benachbarten Tennisclub billig verschaffen.

1. Würfe in die Höhe und in die Weite.
2. Schon im 3. Schuljahr kann man anfangen, den Wurf in den Korb zu üben, der später im Korbballspiel gebraucht wird. Der Korb wird für die Kleinen ungefähr auf 2 m gestellt. Es genügt auch, wenn mit großen Gummibällen geübt wird.

Es werden zwei Mannschaften gebildet (zwei Körbe). Die Kinder stehen in Reihe hintereinander vor den Körben und versuchen, den Ball in den Korb zu werfen. Wer geworfen hat, holt seinen Ball

und tritt am Ende der Reihe wieder an. Die Abteilung, die die meisten „Körbe“ hat, hat gewonnen.

3. Zielwerfen: Es wird geworfen nach Kreisen oder Gesichtern, die an eine Wand oder Bretterplanke gemalt sind, nach Papp- oder Kisten- deckeln, die an Sprungständer aufgehängt werden, oder durch hoch- gehaltene Reifen. Die Abteilung mit den meisten Treffern ist Sieger. Die Abwurfstelle wird nach und nach immer weiter vom Ziel weg- gelegt.
4. Werfen und Fangen mit dem Gummiball: Hochwerfen und vor dem Fangen sich einmal um sich selbst drehen. Dasselbe gegen die Wand.
5. Vor dem Fangen in die Hände klatschen.
6. Über den springenden Ball hinwegspringen.
7. Den Ball unterm rechten und unterm linken Knie durchwerfen, mit zwei Händen und mit einer Hand wieder auffangen. Über die rechte und über die linke Schulter werfen.

### Spiele mit dem Ball.

1. Spießrutenlaufen. Die Klasse wird in zwei Abteilungen aufgeteilt. Abteilung A bildet zwei Reihen, die sich gegenüberstehen. Jedes Kind hat einen Ball. Abteilung B läuft durch die Gasse und wird von der Abteilung A abgeschossen. Wer kommt lebendig durch die Gasse? Bei dem zweiten Durchgang werden die Abteilungen ausgewechselt.
2. Stando oder Stehball. Ein Kreis oder mehrere Kreise. In der Mitte des Kreises liegt ein Ball. Ein Kind wird aufgerufen, es läuft nach dem Ball, die anderen laufen weg. Sobald das Mädchen den Ball aufgehoben hat, bleibt es stehen und ruft „Stando!“ Auf diesen Ruf hin müssen alle stehen bleiben und die der Ruferin am nächsten Stehende kann abgeschossen werden. Bei Treffer bestimmt die Werferin diejenige, die bei Beginn des neuen Spieles nach dem Ball laufen muß. Hat sie nicht getroffen, muß sie es ein zweites Mal versuchen.
3. Ballfoppen. Die Klasse wird in mehrere Spielgruppen aufgeteilt. Sechs bis acht Kinder stellen sich zu einem Kreis auf. Ein Kind geht in die Mitte des Kreises und wirft den Ball einer beliebigen zu. Diese muß vor dem Fang schnell in die Hände klatschen. Wer das Klatschen vergißt oder den Ball fallen läßt, wird der neue Werfer.
4. Ballvertreiben und Völkerball als größere Parteispiele.

### F. Ziehen, Schieben, Heben, Tragen

(f. 2. Schuljahr).

Hinzu treten Wettkampfformen:

1. Gegenseitiges Wegziehen vom Platz. Eine Mittellinie wird gezogen und in einem bestimmten Abstand dazu zwei Seitengrenzen. Die Kinder stehen sich an der Mittellinie paarweise gegenüber und ver-

suchen, sich mit einer Hand über die Seitenlinie zu ziehen oder zu schieben.

2. Im Sitz, Rücken an Rücken, Knie leicht angezogen, sich gegenseitig wegschieben.
3. Heben von Medizinbällen auf hohe Gegenstände (hohen Kästen, hohes Pferd).
4. Sich gegenseitig tragen: Großvaterstuhl (Abb. 26a).

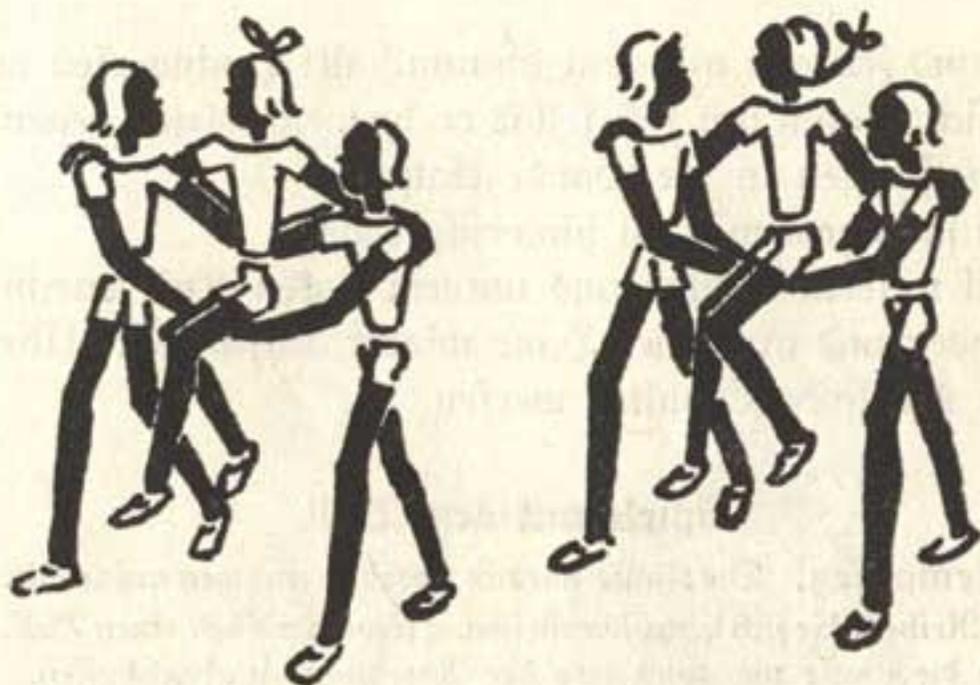


Abb. 26 a.

#### 4. Schuljahr.

Im 4. Schuljahr beginnt auch das Mädchen, auf eine gewisse Leistung zu achten. Diesem „Ich will etwas leisten“ muß Rechnung getragen werden. Der Übergang zur zweiten Stufe soll angebahnt werden. Bandmaß und Stoppuhr haben noch keine Bedeutung.

##### Stundenbild.

###### a) Belebende Übung.

Auf Pfiff tritt die Klasse in Linie zu zwei Gliedern an. Das vordere Glied tritt zwei Schritte vor und macht eine Kehrtwendung.

1. Spiel: „Tag und Nacht“.

2. Die Aufstellung wird beibehalten. — „Hinsetzen, ohne mit den Händen den Boden zu berühren! — Im Sitz einrollen und aufrollen (Zigel spielen)!“ Einrollen: Beine werden dicht an den Körper gezogen, Hände um die Knie geschlungen, Kopf auf die Knie gelegt. Ausrollen: Beine strecken, Oberkörper strecken, Arme gehen in die Seithalte. Öfters wiederholen. — In der Rückenlage: „Radfahren!“

Wechsel zwischen fahren und Freilauf. — Im Langsitz: „Wir klatschen mit den Händen über dem Kopf, zweimal vorn neben den Füßen (Klatsch, Klatsch, Klatsch — Klatsch, Klatsch, Klatsch!).“ — „Aufstehen ohne die Hände zu gebrauchen!“ — „Hüpft wie ein Gummiball, hüpft und dreht euch dabei!“ — „Hüpft mit einer Vierteldrehung, Zwischenhupf! — „Eine halbe Drehung!“ — „Eine ganze Drehung!“ — „Schwingt, wie eine große Bloße!“ — „Wie ein kleines Blöckchen!“

### b) Leistung.

Sprungschulung: Es sind viele Kreise hintereinander auf den Boden gezeichnet. Von Kreis zu Kreis mit Lauffsprüngen. — Es darf nur mit einem Fuß in einen Kreis hineingesprungen werden. Nächster Schritt, nächster Kreis. — Hinkend auf einem Bein von Kreis zu Kreis hüpfen. Das andere Bein wird dabei festgehalten. — Schlußhupf von Kreis zu Kreis. — Die Kreise werden als Hindernisse benutzt. Soviel Kreisreihen, soviel Mannschaften werden gebildet. Jede Mannschaft steht in Reihe vor ihren Kreisen. Im Zickzack um die Kreise herumlaufen und wieder auf den Platz zurück. — Im Schlußhupf von Kreis zu Kreis springen und wieder auf den Platz zurück. Ermittlung der schnellsten Mannschaft.

Es sind soviel Kreise hintereinander da als Kinder in jeder Mannschaft. Jedes Kind stellt sich in einen Kreis. Auf Pfiff laufen alle hinter der Ersten her, diese läuft rechts oder links an der Reihe entlang nach hinten, läuft oder hüpft von Kreis zu Kreis nach vorn. Die Reihe, die zuerst alle ihre Kreise wieder besetzt hat, hat gewonnen. — Dasselbe aus dem Schneidersitz. — Aus der Bauchlage. — Vom ersten zum letzten Kreis muß rückwärts gelaufen werden.

### c) Beruhigende Übungen.

Neckball: Kreisaufrstellung. Ein Ball wandert von Hand zu Hand. Ein Kind läuft außen herum und sucht den wandernden Ball zu haschen.

## Stoffsammlung.

### A. Sehen und Laufen.

(Abb. 26 b.)

Die Formen der ersten 3 Schuljahre werden weiter gepflegt.

1. In einer breiten Front vorwärts, auf ein Zeichen rückwärts laufen. Richtung innerhalb der Front beibehalten.
2. In breiter Front vorwärts, auf ein gegebenes Zeichen drehen und rückwärts weiter laufen.

3. Auf ein gegebenes Zeichen eine ganze Drehung, vorwärts weiter laufen.
4. Wechsel von Gehen und Laufen ohne Befehl, nur nach dem angegebenen Rhythmus.

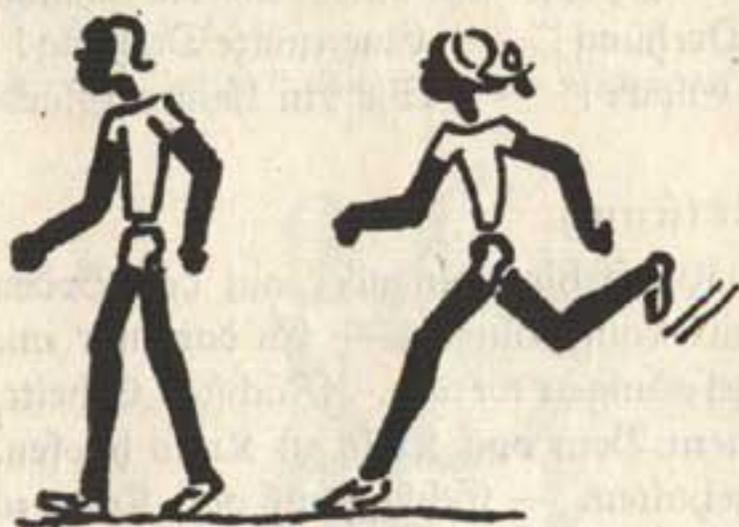


Abb. 26 b,



Abb. 27.

5. Verschiedene Rhythmen schlagen oder spielen, Schrittformen dazu finden lassen, Hopsen, Schwenths, Dreitritt.
6. Zu Paaren: Eine läuft oder hüpfen vorwärts, eine rückwärts. Kleine Tanzformen ergeben sich daraus (Abb. 27).



Abb. 28.

7. Im Kreis: Acht Hopsen links, acht Hopsen rechts. Vier Hopsen um sich selbst. Unterstützt durch Handklatschen.
8. Acht Hopsen links, acht Hopsen rechts, vier Hopsen in Paaren umeinander mit Handfassung.
9. In der Reihe: Zwei Reihen aufeinander zu, voneinander weg. — Aufeinander zu — durch die Lücke auf die Gegenseite — beim Begegnen umeinander herumlaufen, ohne und mit Handfassung.
10. Tanzformen zu kleinen Liedchen finden lassen (s. Spielliedchen, Tanzspiele).
11. Gehen und Laufen mit dem Ball: Im Lauf mit der rechten und linken Hand abwechselnd den Ball vor sich herpritschen, bei jedem Schritt einmal pritschen.
12. Einfacher Lauffprung über das Seil (Abb. 28).
13. Einen Medizinball mit den Händen vor sich herrollen (Bierfaß rollen). — Dasselbe auf der kniehohen, auf der hüft hohen (Bank aufgelegt) und der schräg gestellten Bank.
14. Die Bank auf die Sprossenwand auflegen: den Ball hinaufrollen und von oben der Nächsten zuwerfen.

15. Über die Schwebekante gehen, eine gespannte Schnur oder einen hingehaltenen Stab dabei übersteigen. Auf dem schmalen Steg unter einem Ast durchkriechen (gespannte Schnur oder Stab).
16. Unter einer Brücke durchgehen. Zwei Kinder stellen sich zu beiden Seiten der Schwebekante auf, legen sich die Hände gegenseitig auf die Schultern und bilden somit eine Brücke oder ein Tor.
17. Hindernisläufe, erschwert durch Mitnehmen eines Gegenstandes: (Ball, Keule usw.).
18. Staffeln: Die Kinder stehen in zwei oder drei Reihen hintereinander. In einem bestimmten Abstand von der ersten entfernt liegt eine Matte. Ein Kind steht auf der Matte mit gegrätschten Beinen. Die Erste jeder Abteilung läuft, kriecht durch dessen gegrätschte Beine und stellt sich in Grätschstellung auf die Matte. Die andere läuft zurück, gibt der Nächsten einen Schlag auf die Hand und stellt sich am Ende der Reihe an. Die den Schlag bekommen hat, läuft, kriecht durch die Beine und bleibt auf der Matte. Dasselbe fortgesetzt, bis alle gelaufen sind.
19. Dasselbe in abgewandelter Form: Das auf der Matte stehende Mädchen geht in die Bank. Die Bank muß übersprungen werden. — Ein Ball wird mitgenommen, der nach dem Sprung der Betreffenden, die zurückläuft, übergeben wird. — Unterwegs muß in den Lauf eine Drehung eingefügt werden.

## B. Hüpfen und Springen.

Seilhüpfen: Um kein Kind der Gefahr der Überanstrengung auszusetzen, sei folgende Art empfohlen:

Man stellt die Klasse in drei oder vier Reihen auf. Nun springt Reihe 1 viermal, dann Reihe 2, Reihe 3, Reihe 4.

In zwei Kreisen: Der Innenkreis fängt an, dann springt der Außenkreis.

1. Schlußhupf mit Zwischenhupf mit vorwärts- und rückwärtsschwingendem Seil.
2. Auf einem Bein hüpfen.
3. Schlußhupf ohne Zwischenhupf.
4. Wechsel zwischen Schlußhupf mit Zwischenhupf und Schlußhupf ohne Zwischenhupf.
5. Partnerübungen mit dem Seil: Drei Kinder haben ein Seil. Zwei schwingen und eines springt.
6. Zwei schwingen, eines läuft unter dem schwingenden Seil nach.

7. Zwei schwingen das Seil hin und her. Eines springt über das schwingende Seil.
8. Zwei Kinder ein Seil (Abb. 29).
9. Beide fassen sich mit den inneren Händen (Abb. 30).
10. Springen über eine breite Mauer (zwei Bänke nebeneinander): Hockwende.
11. Aufknien und aufhocken auf mittelhohe Kästen.
12. Tieffsprünge: Vorwärts, rückwärts, mit Drehungen.
13. Auf niedrige Kästen mit einem Schritt hinauf, nächster Schritt ab.
14. Freisprung über den tiefen Kasten.
15. Weitsprung in die Grube: Wir überspringen einen Graben. Die Grabenbreite wird durch ein Seil gekennzeichnet.



Abb. 29.



Abb. 30.

### C. Schwingen und Federn.

1. Die Sprungfeder: Wie eine Feder auf- und abschnellen. — Fallen aus der Streckung in die Hockstellung, nachfedern und in die Streckung zurückfedern.
2. Im Grätschstand: Kräftiges Rumpfdrehen, dabei die Arme locker um den Körper fliegen lassen.
3. Frierende Leute: Arme vor der Brust kräftig kreuzen und wieder zur Seite schlagen.
4. Das Zahlen-, Buchstaben- und Figurenschreiben als große Schwungbewegungen (s. 3. Schuljahr).
5. Hoch über dem Kopf mit den Händen zusammenklatschen, unter den gebeugten Beinen klatschen (dabei auf gute Streckung achten) (Abb. 31).
6. Zweimal über dem Kopf klatschen, auf den Boden schlagen. Wechsel zwischen Streckung und tiefer Hockstellung.

7. Im Sitz: Linkes Bein heben und unter dem gehobenen Bein in die Hände klatschen, rechts dasselbe. Beide Beine heben und darunter klatschen.
8. Im Grätschsitz: Rechts neben den Beinen, weit vorn zwischen den Beinen und links neben den Beinen auf den Boden schlagen.
9. Holzhackerbewegung: Rechtes oder linkes Knie vorstellen, mit beiden Fäusten kräftig ausholen, auf das Knie schlagen. Mit einer Kreisbewegung ausholen und zuschlagen.

### Mit dem Ball (s. 2. und 3. Schuljahr).

1. Den Ball fortgesetzt mit beiden Händen pritschen und dabei um den Ball mit leichten, federnden Schritten herumgehen.
2. Den Ball fortgesetzt mit einer Hand pritschen, dabei niederknien und wieder aufstehen. — Bis zum Sitz und wieder aufstehen.
3. Den Ball aufsprellen, das linke bzw. rechte Bein über den springenden Ball heben.
4. Zu Paaren: Jedes Kind hat einen Ball. Den Ball gegenseitig zurollen, verbunden mit einem schönen Tieffedern.
5. Sich den Ball gegenseitig zupritschen. Rhythmisiert: und — weg, und — weg! Auf „und“ nach oben ausholen.
6. Den Ball erst hochwerfen, dann der Partnerin zupritschen, zuwerfen oder zurollen.



Abb. 31.

### Mit dem Stab.

1. Den Stab leise auf den Boden legen, hochschnellen in die Streckung, mit den Händen über dem Kopf klatschen, den Stab wieder aufheben.
2. Zu Paaren: Zwei fassen einen Stab, lassen sich gleichzeitig bis zur tiefen Hocke fallen und federn zurück in den Stand.
3. Dieselbe Ausgangsstellung: Beide legen schwunghaft ihr linkes Bein von außen über den Stab. Dasselbe rechts.  
(Dieselbe Übung ist auch durchführbar nur mit Handfassung ohne Stab.)
4. Stäbe gegenseitig zuwerfen und mit beiden Händen fangen.

## Mit der Keule.

1. Die Keule als großer Stempel. Fassung in der Mitte der Keule. Aus einer großen Streckung in die Hocke gehen und mit der Keule auf dem Boden aufschlagen, fortgesetzt.
2. Die Keule ist der Klöppel in der Glocke. Nach rechts, links, vorwärts und rückwärts schwingen.
3. Im Langsitz: Die Keule liegt mit ihrem Knopf an der rechten Hüfte. Sie bekommt einen leichten Stoß am dicken Ende und rollt unter den gehobenen Beinen hindurch auf die andere Seite. Dasselbe zurück.

## D. Steigen und Klettern.

Die im 3. Schuljahr durchgeführten Übungen des Steigens und Kletterns werden mit schwierigeren Aufgaben verbunden:

1. Beim Übersteigen einer hüft hohen Mauer (Kastenteil) muß ein Gegenstand mitgenommen werden.
2. An den schrägen Leitern von der Vorderseite auf die Rückseite und umgekehrt herumklettern (Hilfe!).
3. Von einer senkrechten Leiter auf die andere umsteigen in größerer Höhe.
4. An der Vorder- und Rückseite der schrägen Leiter mit großen Schritten auf- und absteigen.
5. Alle Reckstangen, Schnuren, Stäbe werden höher gestellt und überstiegen.
6. Reichhohe Reckstangen mit Hilfe der Reckstangensäulen erklettern.
7. Kleine Wettkämpfe ergeben sich ohne weiteres: Welche Mannschaft hat ihren Barren zuerst erklettert? Wer kann am schnellsten über den Kasten steigen? Wer kann die Leiter mit den wenigsten Schritten ersteigen? (Das Absteigen nie um die Wette ausführen lassen, Gefahr des Absturzes!)

## E. Werfen.

1. Weitwerfen als Wettkampfübung. Alle werden zu gleicher Zeit beschäftigt. Die Kinder stehen nebeneinander an einer Abwurflinie. In großem Abstand davon ist eine zweite Linie gezogen. „Wer kann diese Linie überwerfen?“ Wenn es niemand schafft, wird der Abstand verringert. Wer die Linie überworfen hat, scheidet aus. Für die anderen wird der Abstand weiter verringert, bis die Wurfweite der Schlechtesten ermittelt ist. Jede merkt sich, über welche Linie sie geworfen hat. Die guten Werfer dürfen die Bälle für die schlechten zurückwerfen.
2. Die Spielformen des 3. Schuljahres werden fortgesetzt.

3. Mit einem kleinen Vollball: Die Schülerinnen stehen sich in zwei Abteilungen auf Lücke gegenüber. Ein oder mehrere Bälle wandern im Zickzack von Hand zu Hand.
4. Die Wurfformen, die im 2. Schuljahr mit dem Gummiball ausgeführt wurden (aus dem Stand rücklings über den Kopf, aus dem

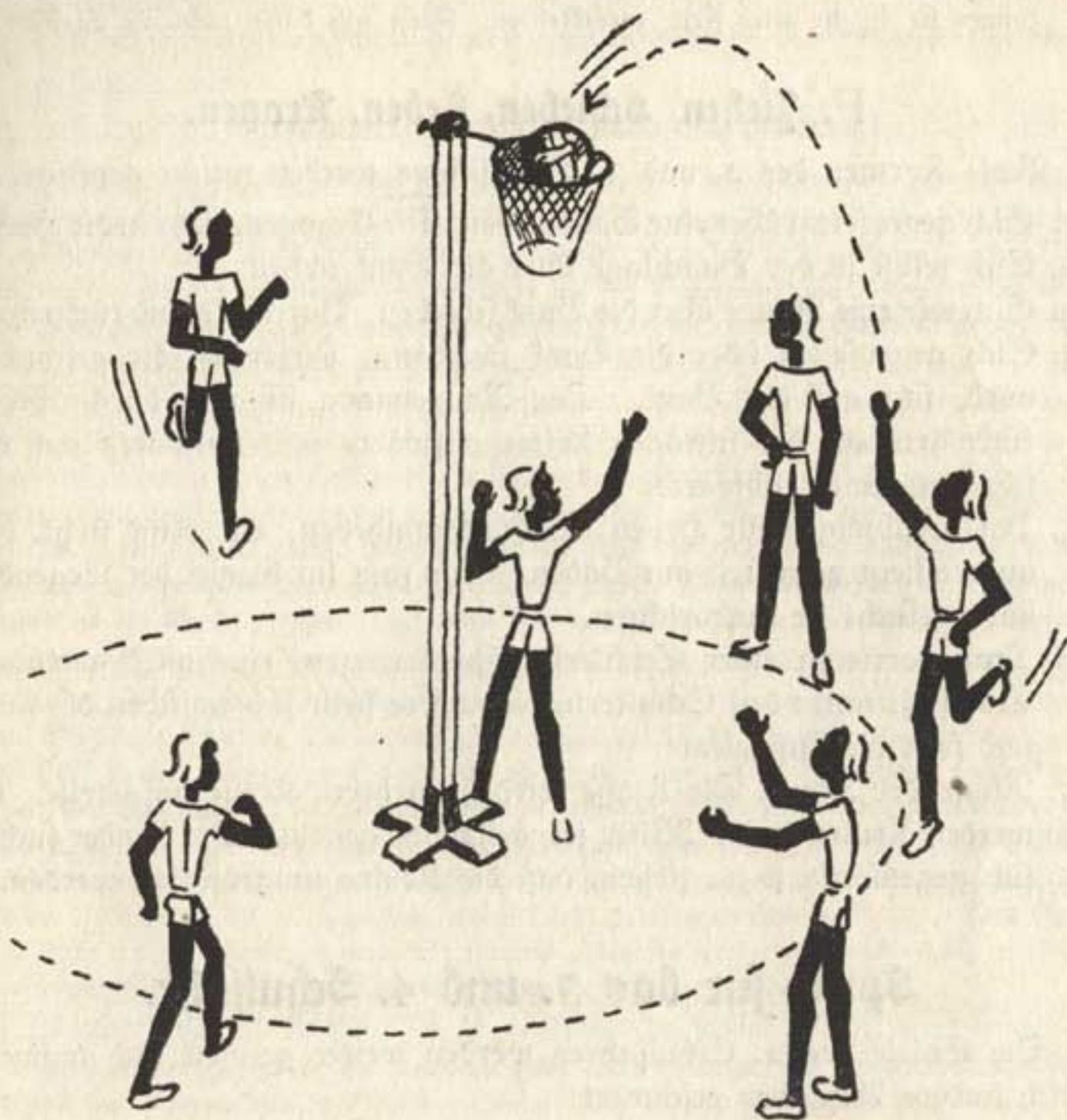


Abb. 31 a.

(Stand rücklings durch die Beine) werden jetzt mit dem Vollball geübt.

5. Mit dem Hohlball: Das Werfen in den Korb wird weiter geübt, wird aber jetzt erschwert durch eine markierte Abwurfstelle (Abb. 31 a).
6. Zielwurf (s. 2. und 3. Schuljahr).
7. Dieselben Formen können auch aus dem Lauf heraus geübt werden.

## 8. Spiele dazu:

**Jägerball im Kreis.** Außen stehen die Jäger, im Kreis drei oder vier Hasen. Die Hasen dürfen den Ball nicht fangen, sondern müssen nur ausweichen. Hat ein Jäger einen Hasen getroffen, tauscht er mit dem Hasen den Platz. —

**Völkerball mit Freischießen.** Diejenigen, die abgeschossen worden sind und an die gegenüberliegende Hintergrenze gehen müssen, können sich von dort wieder freischießen, d. h. werfen sie von dort aus jemanden von der Gegenpartei ab, können sie in ihr altes Feld zurückkehren. Fang gilt dabei nicht als Treffer. —

## F. Ziehen, Schieben, Heben, Tragen.

Viele Formen des 2. und 3. Schuljahres werden weiter gepflegt.

1. Sich gegenseitig über eine Bank ziehen. Die Bezogene geht in die Hocke.
2. Sich selbst in der Bauchlage über die Bank ziehen.
3. Sich wie eine Raupe über die Bank schieben. Vorwärts und rückwärts.
4. Sich gegenseitig über die Bank schieben. Diejenige, die geschoben wird, sitzt auf der Bank. Der Raupengang ist auch durchführbar rückwärts an der schrägen Leiter aufwärts und vorwärts auf der schrägen Leiter abwärts.
5. Partnerübungen für Heben: Baumstammheben. Ein Kind steht, das andere liegt ganz steif am Boden. Eins faßt im Genick der Liegenden und versucht sie aufzurichten. —
6. Transportieren einer Schülerin: Zwei tragen, eine wird getragen. Eine faßt unter den Schultern, die andere stellt sich zwischen die Füße und faßt die Fußgelenke.
7. Ringender Kreis: Die Klasse wird in mehrere Kreise aufgeteilt. Es werden Keulen in die Mitte jedes Kreises gestellt. Die Kinder suchen sich gegenseitig so zu ziehen, daß die Keulen umgeworfen werden.

## Spiele für das 3. und 4. Schuljahr.

Die Spiele des 2. Schuljahres werden weiter gespielt und teilweise durch andere Aufgaben erschwert:

1. Nummernwettlauf im Kreis: Die aufgerufene Nummer muß entweder den Nachbar zur Rechten oder zur Linken oder beide zu gleicher Zeit mitnehmen.
2. Die Art des Laufens wird vorgeschrieben: Auf einem Bein hüpfen, auf allen Vieren laufen, unterwegs auf einer Matte einen Purzelbaum schlagen.
3. Nummernwettlauf in der Reihe: Drei oder vier Reihen stehen nebeneinander, so daß ungefähr in jeder Reihe 6—8 Kinder im Abstand hintereinander stehen. Jede Querreihe bekommt eine Nummer.

Wenn 2 aufgerufen wird, läuft die 2 jeder Reihe vorn um die Erste herum, an der Reihe entlang, um die Letzte herum auf ihren Platz zurück. Die 2, die zuerst da ist, ist Sieger.

Abwandlungen: Es wird vorgeschrieben,

1. daß von hinten nach vorn im Zickzack um die anderen herumgelaufen wird.
2. daß im Grätschgang von hinten nach vorn über die Sitzenden hinweggelaufen wird.
3. daß Bockspringen über die Schülerinnen auszuführen ist (Vorsicht!).

**Schnelle Post.** Es werden zwei Abteilungen gebildet. Innerhalb jeder Abteilung stehen sich die Schülerinnen gegenüber. Die Erste hat einen Ball, ein Fähnchen oder eine Pappschachtel. Sie läuft zur Gegenüberstehenden, übergibt ihr den Gegenstand. Diese läuft weiter, wieder zur Gegenüberstehenden, bis der Gegenstand die Reihe durchwandert hat. Wer gelaufen ist, bleibt jedesmal auf dem Platz der nächsten Läuferin stehen. Die Reihe, die ihren Gegenstand zuerst durchgegeben hat, hat gewonnen.

**Dreiballlauf.** Zwei oder drei Abteilungen. Im Abstand vor jeder Abteilung sind drei hintereinanderliegende Kreise gezeichnet. Die erste hat drei Bälle (Keulen). Sie läuft mit dem ersten Ball und legt ihn in den ersten Kreis. Läuft zurück, holt den zweiten Ball und legt ihn in den zweiten Kreis, läuft zurück, holt den dritten Ball und legt ihn in den dritten Kreis. Nachdem sie der Nächsten einen Handschlag gegeben hat, läuft diese und holt die Bälle in gleicher Weise zurück. Damit die Kinder die Bälle nicht achtlos in die Kreise werfen, sagt man ihnen, daß die Kreise Porzellschüsseln sind.

**Dieb schlagen.** Zwei Abteilungen stehen sich gegenüber (Linie angeben). Auf dem ersten Drittel des Spielfeldes stehen soviel Keulen, wie Kinder in einer Abteilung sind. Diejenigen, die den Keulen näherstehen, sind die Diebe, die anderen die Schutzleute. Auf Pfiff laufen Diebe und Schutzleute gleichzeitig los. Die Schutzleute müssen versuchen, den flüchtenden Dieb vor der Linie zu schlagen. Wer mit beiden Füßen über die Linie ist, ist frei. Es wird gezählt, wieviel Diebe geschlagen sind (z. B.: 4). Beim nächsten Spiel werden die Abteilungen gewechselt, die Polizisten werden Diebe, und die Diebe werden Polizisten. Es wird gezählt, wieviel jetzt geschlagen sind (z. B.: 3). Das Spiel steht dann 4 : 3. Nachdem vier- bis fünfmal dasselbe wiederholt worden ist, wird zusammengezählt, wieviel jede Abteilung insgesamt Diebe geschlagen hat.

**Wanderball im Kreis.** Es ist abgezählt zu zweien. Eins wirft immer zu eins, zwei immer zu zwei. Es wandern zwei Bälle solange, bis ein Ball den andern überholt hat. Gegenseitiges Behindern beim Werfen und Fangen ist verboten.

**Wettwanderball in der Gasse.** Die bekannten Formen: durch die gegrätschten Beine und über den Kopf geben, werden abgewandelt:

**Berg- und Talbahn.** Die Erste gibt den Ball rückwärts über den Kopf zur Nächsten, diese gibt ihn durch die gegrätschten Beine, die Nächste wieder über den Kopf. Die Letzte läuft vor und fängt wieder an, den Ball über den Kopf zu geben usw., bis alle durch sind.

Der Ball wird über dem Kopf durchgegeben. Die Letzte kriecht durch die gegrätschten Beine mit dem Ball nach vorn, stellt sich vor die Reihe, und nun wandert der Ball über die Köpfe wieder nach hinten.

Alle im Grätschschritt hintereinander: Der Ball wandert über die Köpfe nach rückwärts, wenn ihn die Letzte hat, ruft sie: „Auf!“ Alle stehen schnell auf, springen in die Grätschstellung. Inzwischen läuft die Letzte vor und stellt sich vor die Reihe. Nun wandert der Ball durch die gegrätschten Beine nach hinten. Die Letzte ruft: „Setzen!“, läuft vor, der Ball wandert wieder über die Köpfe nach hinten.

Zwei Abteilungen. Jede Schülerin steht an einem durch Kreuz bezeichneten Platz (Doppelarmabstand). Die Erste hat den Ball. Auf Pfiff wird der Ball von Schülerin zu Schülerin geworfen. Die Letzte läuft nach vorn an der Reihe vorbei auf den Platz der Ersten, alle anderen rücken inzwischen auf den nächsten Platz weiter. Das Spiel geht solange, bis alle an ihrem alten Platz stehen. Dasselbe mit anderer Wurfform: mit beiden Händen rückwärts über den Kopf werfen, mit beiden Händen rückwärts durch die Beine werfen.

### Verteilung des Stoffes auf Stundenbilder.

Aus den angegebenen Übungsformen muß für die Stundenbilder eine entsprechende Auswahl getroffen werden. Zu Beginn jeder Stunde muß für Auflockerung gesorgt werden. Als erste Forderung gilt: alle müssen beschäftigt werden. Wir beginnen deshalb die Stunde mit verschiedenen Formen des Gehens und Laufens, mit einem Lausspiel oder einem lustigen Gang. Anschließend folgen Übungen mit einer bestimmten Wirkungsabsicht (Körperschule), die in vielem Schwingen und Federn und kleinen Geschicklichkeitsübungen mit Handgeräten bestehen. In jeder Stunde aber muß dem Mädchen auch Gelegenheit gegeben werden, seine Kräfte mit anderen zu messen oder an Gegenständen zu erproben, sei es im Lauf, Sprung oder Wurf, im Steigen, Klettern, Ziehen, Schieben, Heben oder Tragen. Hierzu sind die angegebenen Spiele, Staffeln, kleine Wettbewerbe innerhalb der Klasse als Anregung und Beispiele gegeben. Die Stunde schließt mit einem beruhigenden Spiel. — Nicht immer muß dieses Schema beibehalten werden. Es ist durchaus möglich, daß hier und da eine ganze Stunde für ein größeres Spiel oder einen Tanz verwendet wird.

## Anhang.

Tanzen ist der Ausdruck ursprünglicher Lebensfreude und dem Mädchen wesensgemäß. Er soll in allen 4 Grundschuljahren einen breiten Raum einnehmen. Nicht das Einüben fertiger Tänze steht im Vordergrund, sondern das Schaffen eigener kleiner Tanzformen, die sich aus Inhalt und Rhythmus eines Tanzliedchens ergeben. Es sind deshalb für die angeführten Tänze keine Tanzanweisungen beigelegt. Das

Mädchen hat von Natur aus soviel rhythmisches Gefühl, daß es einfache Schrittformen und auch die Darstellungsform selbst findet.

Liedchen, die sich zum Tanz und zur Darstellung eignen:

Summ, summ, summ.

Huhle, huhle Gänschen.

Tanz, Püppchen, tanz.

Zeigt her eure Füße.

Bei dem letzten sind auch Abwandlungen möglich. Statt Waschfrauen singen wir z. B.: „Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh, und schauet den fleißigen Handwerkern zu: Sie klopfen, sie hämmern, sie sägen, sie hacken usw.“ Oder: „... und schauet den fleißigen Turnerkindern zu: Sie wippen, sie hüpfen, sie schlagen, sie laufen usw.“

Es tanzt ein Bibabußemann.

Zieh, Schimmel zieh.

Wollt ihr wissen, wie der Bauer.

Die Schneckenpost.

Der Tanzbär.

Suse, liebe Suse.

Wir sind die Musikanten.

Schwesterchen, komm, tanz mit mir.

Es zogen vier lustige Handwerksleut.

Widese, wedese, hinterm Städtele hält der Bettelmann Hochzeit.

Hier ist grün, dort ist grün.

Ach, lieber Schuster du.

Gah von mi!

Das Laubenhaus.

### Beispiele für freie Kindertänze<sup>1)</sup>.

Ein praktischer Weg zur Weckung jener Kräfte, die auf den Anruf der Musik hin lebendig werden und zu fröhlichem Tanzen und Darstellen drängen, soll hier beschrieben werden. Wir wählen die Musik: „Wie die Weihnachtspuppen tanzen.“ Neun- bis zehnjährige Mädchen sitzen im Halbkreis um den Lehrer herum. Er erzählt ihnen eine ganz seltsame Geschichte, etwa: „Die Weihnachtsbescherung war vorüber. Ursel und Gertraude hatten lange mit ihren neuen Puppen gespielt, bis sie ganz müde waren. Nun lagen die Puppen wieder ganz still in ihren Schachteln.“

<sup>1)</sup> Die Beispiele wurden mit Genehmigung von Dr. Meinel, Dozent an der Hochschule für Lehrerbildung in Leipzig, aus der von ihm erscheinenden „Begleitmusik für das Kinderturnen“ entnommen. Gleichzeitig wird an dieser Stelle auf diese Begleitmusik hingewiesen, die jedem, dem selbst die Gabe des Improvisierens fehlt, eine wertvolle Hilfe für die musikalische Gestaltung der Übungsformen sein wird.

Ursel und Gertraude schliefen schon lange; auch die Eltern waren schlafen gegangen. Da — was war das? Ganz leise und fein hatte die Spieldose plötzlich angefangen zu spielen. Die Puppen machten ihre großen Augen auf, drehten das Köpfchen neugierig hin und her, setzten sich auf und lauschten, stiegen dann aus ihrer Schachtel und fingen an — zu tanzen! War das ein feines Getrippele und Getrappelle um den Weihnachtsbaum herum. Lange, lange tanzten sie so, bis ihre steifen Beinchen müde wurden. Da wurde auch die Musik immer leiser und langsamer und hörte schließlich ganz auf. Und da lagen auch die Püppchen wieder friedlich in ihren Schachteln, als wäre nichts geschehen. — Nun hört einmal wie die Spieldose spielte.“ —

Was sich nun vollzieht, wird bei jedem Versuch in neuer und überraschender Gestalt zu einem beglückenden Erlebnis für Lehrer und Kinder. Ohne jede weitere Anweisung erwachen nun die Puppen (manche hatten sich die Turnkästen als Schachteln schnell fertig gemacht!) und trippeln, jedes auf seine Weise „seine“ Puppe darstellend, ganz ernst und „mit Leib und Seele“ dabei am Lehrer vorüber, der durch die leicht spielbare Musik nicht an das Notenblatt gefesselt ist. Lange kann das Spiel so gehen, bis dann die Musik verklingt und die Puppen wieder schlafen.

### **Schrifttum, das für das Grundschulturnen zu empfehlen ist.**

1. Bauer, A., Die Lummelwelt des Kleinkindes. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 2,00 RM.
2. Baumann, H., Gaukeln, Springen, Schwingen. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 2,25 RM.
3. Dapper, G., und E. Kluge, Deutsches Mädchenturnen (Grundschule). Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 3,50 RM.
4. Diem, L., Juchhei, die Kleinsten turnen. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 2,00 RM.
5. Drücker, E., Der vielseitige Kasten. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 1,50 RM.
6. Gröger, A., Turn- und Neckspiele. Leipzig, Quelle & Meyer. 2,50 RM.
7. Jöde, J., Ringel, Rangel, Rosen. Wolfenbüttel, Georg Kallmeyer Verlag.
8. Krüger, B., Purzelvolf. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 1,80 RM.
9. Marker, J., Das Spielturnen der Schulanfänger. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 1,35 RM.
10. Rosenberger, Dr. H., Mädchenturnen und -spielen. I. Teil, Grundschule. München-Berlin. Verlag R. Oldenbourg. 2,— RM.
11. Steinhaus, E., Mutter und Kinder spielen und turnen. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 1,80 RM.
12. Schwarze, M., Das Turnen in der Grundschule, in „Leibeserziehung in der Volksschule“, Dresden, Verlag Huhle. Neuaufgabe 1938. 1,80 RM.
13. Schweiger, J., Ernste und heitere Gymnastik zu zweien. Leipzig, Quelle & Meyer. 1,10 RM.
14. Weise, B., Kinder-, Volks- und Reigentänze für die weibliche Jugend. Berlin, Wilhelm Limpert Verlag. 2,20 RM.

# Wie die Weihnachtspuppen tanzen

Mechanisch, streng im Takt, wie Spieldosenmusik zu spielen, nicht zu schnell

III

The musical score is written for piano in G major (one sharp) and 3/4 time. It consists of seven systems of two staves each. The first system begins with a piano (*p*) dynamic and the instruction *fortgesetzt staccato*. The second system includes first and second endings. The third system continues the piece. The fourth system features a change in dynamics to *p kurz, spitz, leicht*. The fifth system concludes with a key signature change to E major (two sharps). The sixth system continues in E major. The seventh system ends with the instruction *verklingen* and a final cadence.

# Wie die Heinzelmännchen (Zwerge) tanzen

7

Leicht, spielt, geheimnisvoll, nicht zu schnell

III

Immer staccato bis zum Schluß

Toda

Verklungen

The musical score is written for piano and consists of six systems of two staves each. The first system includes the tempo and performance instructions. The second system contains first and second endings. The third and fourth systems continue the main melody and accompaniment. The fifth system repeats the initial melodic pattern. The sixth system concludes with a 'Toda' section and a 'Verklungen' (fading) instruction.

Der Nachdruck der Musik ist mit Genehmigung des Jahnverlages Paul Goldstein, Leipzig O 27, aus dem „Musikwart“ Nr. 49 (Beilage zum „Turn- und Sportwart“, Heft 1/1937) erfolgt.