

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Einleitung	13
1. Aufgabe des Turnunterrichts (§ 1)	13
2. Turnlehrerin und Turnabteilung (§ 2)	14
3. Turnstätte (§ 3)	14
4. Turnkleidung (§ 4)	14
5. Turnzeit (§ 5)	15
6. Einteilung der Turnstunde (§ 6)	15
7. Das Lehrverfahren im allgemeinen (§ 7)	17
8. Der Befehl (§ 8)	18
9. Bemerkungen über das Atmen (§ 9)	18
10. Winke zur Verhütung von Unfällen beim Schulturnen (§ 10)	19

Überficht über den Turnstoff der Mädchenschulen.

I. Ordnungs-, Frei- und Handgerätübungen	22
A. Ordnungsübungen	22
Vorbemerkungen (§ 11)	22
1. Die Aufstellung im Kreis (§ 12)	22
2. Die Aufstellung in Stirnreihe (§ 13)	22
3. Richtung (§ 14)	23
4. Die Aufstellung in Flankenreihe (§ 15)	23
5. Öffnen der Stirnreihe durch Staffeln vorw. (§ 16)	24
6. Geöffnete Aufstellung aus der Flankenreihe mit Hilfe des Reihens (§ 17)	24
7. Geöffnete Aufstellung aus der Stirnreihe durch Ver- wendung von Schwenkungen (§ 18)	26
8. Ziehen der Flankenreihe (§ 19)	26
B. Freiübungen	27
Vorbemerkungen	27
Bedeutung der Freiübungen (§ 20)	27
Betrieb der Freiübungen (§ 21)	27
1. Nachahmungsübungen (§ 22)	28
2. Hilfsübungen (§ 23)	29
3. Kopf- und Gliederübungen	32
a) Kopfbewegungen (§ 24)	32
b) Armübungen (§ 25)	32
c) Bein- und Fußübungen (§ 26)	39

4. Kumpfübungen (§ 27)	44
5. Haltungübungen (§ 28)	48
6. Besondere Gewandtheitsübungen (§ 29)	57
7. Hüpfen und Springen	60
Vorbemerkungen (§ 30)	60
a) Das Hüpfen (§ 31)	60
b) Das Springen (§ 32)	61
8. Trockenschwimmübungen (§ 33)	62
9. Übungen für das tägliche Turnen (§ 34)	64
C. Handgerä t ü b u n g e n	67
Vorbemerkungen (§ 35)	67
1. Ballübungen	67
Vorbemerkungen (§ 36)	67
a) Ballübungen der Einzelnen (§ 37)	68
b) Ballübungen von Paaren in Gegenstellung (§ 38)	69
2. Springreifen (§ 39)	70
3. Stabübungen	72
Vorbemerkungen (§ 40)	72
a) Hilfsübungen (§ 41)	72
b) Hauptübungen (§ 42)	73
4. Hantelübungen (§ 43)	77
5. Reulenübungen	79
Vorbemerkungen (§ 44)	79
Erklärungen (§ 45)	80
Beispiele von Reulenübungen	83
a) Halbe Armkreise (§ 46)	83
b) Ganze Armkreise (§ 47)	85
c) Unterarmkreise (§ 48)	87
d) Handkreise (§ 49)	87
D. Beispiele für die Zusammenstellung von Frei- und Stabübungsgruppen	88
Mittelstufe	88
1. Gruppe (§ 50)	88
2. Gruppe. Stabübungen (§ 51)	89
Oberstufe	91
1. Gruppe (§ 52)	91
2. Gruppe (§ 53)	92
3. Gruppe. Stabübungen (§ 54)	94

II. Geratubungen.	96
Vorbemerkungen (§ 55)	96
A. Springen	98
1. Schwingseil	98
Vorbemerkungen (§ 56)	98
Schwingseilubungen (§ 57)	99
2. Freispringel	102
Vorbemerkungen (§ 58)	102
a) Hochsprung (§ 59)	102
b) Weitsprung	103
3. Kleiner Springkasten (§ 60)	103
4. Sturmlauf (§ 61)	105
5. Reck (§ 62)	106
6. Pferd (§ 63)	108
B. Hang- und Stuubungen	111
1. Schrage Stangen (§ 64)	111
2. Senkrecht Stangen (Laue) (§ 65)	115
3. Schrage Leiter (§ 66)	116
4. Senkrecht Leiter (Sprossenwand) (§ 67)	117
5. Wagerichte Leiter (§ 68)	119
6. Reck (§ 69)	122
7. Schaukelringe (§ 70)	128
8. Rundlauf (§ 71)	132
9. Barren	135
a) Hangstand (§ 72)	135
b) Sitzarten (§ 73)	135
c) Liegestuubungen auf dem Barren (§ 74)	137
d) Streckstu (§ 75)	138
10. Schwebestangen (Langbank)	141
a) Haltungsubungen (§ 76)	141
b) Gleichgewichtsubungen (§ 77)	145
III. Gang-, Lauf- und Hupfubungen	148
Vorbemerkungen (§ 78)	148
A. Gehen	152
1. Der gewohnliche Gang (§ 79)	152
2. Gehen mit besonderen Fu- und Beintatigkeiten (§ 80)	154
3. Gehen mit besonderen Schreitungen (§ 81)	155
4. Gehen mit Drehungen (§ 82)	156

B. Laufen	158
1. Der einfache Lauf (§ 83)	158
2. Lauffprung (§ 84)	160
3. Sprunglauf (§ 85)	161
C. Hüpfen	162
1. Hüpfarten mit Niederhüpfen (§ 86)	162
2. Hüpfarten mit Aufhüpfen (§ 87)	164
D. Beruhigende Übungen (§ 88)	167
IV. Volkstümliche Übungen.	168
Vorbemerkungen (§ 89)	168
A. Laufen	168
1. Wettlauf in einfacher Form (§ 90)	168
2. Wettlauf mit Umkehren (§ 91)	169
3. Nummerwettlauf (§ 92)	169
4. Dreiballlauf (§ 93)	169
5. Eilbotenlauf (§ 94)	171
6. Hürdenlauf (§ 95)	174
B. Springen	175
1. Wetthinken und Wetthüpfen (§ 96)	175
2. Weitsprung (§ 97)	175
3. Hochsprung (§ 98)	176
4. Weithochsprung (§ 99)	176
5. Dreisprung (§ 100)	176
6. Hindernisprung (§ 101)	176
7. Stabprung (§ 102)	177
C. Werfen	180
1. Mit dem kleinen Ball (§ 103)	180
2. Mit dem großen Vollball (Fitzball) (§ 104)	182
3. Mit dem Stein oder der Kugel (§ 105)	183
4. Mit dem Wer (§ 106)	185
D. Ziehen und Schieben	186
a) Zieh- und Schiebekämpfe ohne Gerät (§ 107)	186
b) Zieh- und Schiebekämpfe mit Geräten (§ 108)	189
V. Spiele.	191
Vorbemerkungen (§ 109)	191
A. Singspiele	192
1. Kommt ein Vogel geflogen (§ 110)	192
2. Hühner und Hahn (§ 111)	193

3. Das Taubenhaus (§ 112)	194
4. Frau Schwalbe ist 'ne Schwägerin (§ 113)	195
5. Die Stampfen in der Mühle (§ 114)	198
6. Es klappert die Mühle (§ 115)	199
7. Wollt ihr wissen, wie der Bauer (§ 116)	200
8. Liebe Schwester, tanz mit mir (§ 117)	202
9. Die lustigen Springer (§ 118)	203
10. Im Mai, im Mai (§ 119)	204
B. Lauffspiele	205
1. Beck (Haschen) (§ 120)	205
2. Komm mit! 3. Lauf weg! (§ 121)	206
4. Der Plumpfuß geht um! (§ 122)	206
5. Die Dritte abschlagen (§ 123)	207
6. Raße und Maus (§ 124)	208
7. Glucke und Geier (Henne und Habicht) (§ 125)	209
8. Das letzte Paar vorbei (§ 126)	209
9. Alle meine Gänzchen, kommt nach Haus! (§ 127)	210
10. Schwarzer Mann (§ 128)	210
11. Brückenmann (Chinesische Mauer) (§ 129)	211
12. Fuchs ins Loch (§ 130)	212
13. Fischzug oder Urbär (§ 131)	212
14. Tag und Nacht (§ 132)	213
15. Schlaglaufen (§ 133)	214
16. Barrlauf (§ 134)	215
C. Ballspiele	216
a) Spiele mit dem kleinen Ball	216
1. Preisfangball (§ 135)	216
2. Ballschule (§ 136)	216
3. Wanderball (§ 137)	217
4. Jagd (Beck) mit dem Ball (§ 138)	217
5. Heßball (§ 139)	218
6. Jägerball (§ 140)	219
7. Deutscher Schlagball ohne Einschenter (§ 141)	221
8. Schlagball mit Freistätten	221
b) Spiele mit dem großen Vollball	221
1. Bettwanderball (§ 142)	221
2. Neckball. 3. Tigerball (§ 143)	224
4. Ball über die Schnur (§ 144)	224
5. Grenzball	225

6. Faustball (§ 145)	225
7. Korbball (§ 146)	227
e) Spiele mit dem großen Hohlball (Hegball, Jägerball)	230
1. Kriegsbball (§ 147)	230
2. Völkerball (§ 148)	232
3. Faustball	232
D. Ziehspiel	233
Türkenkopf (§ 149)	233
VI. Wanderungen (§ 150)	234
1. Schnitzeljagd (§ 151)	234
2. Jagdspiel (§ 152)	235
3. Räuber und Prinzessin (§ 153)	235

Gerätausrüstungen.

1. Empfehlenswerte Gerätausrüstung von Turnhallen für Lyzeen und Mädchenmittelschulen (§ 154)	237
2. Empfehlenswerte Gerätausrüstung von Turnhallen für Mäd- chenvolkschulen (§ 155)	239
3. Gerätausrüstung für Mädchenschulen ohne Turnhalle (§ 156)	239

Beispiele von Stoffplänen für verschiedene Schulgattungen.

I. Stoffverteilung für Schulen, in denen jeder Jahrgang eine Turnabteilung bildet	241
Borbemerkungen (§ 157)	241
A. Stoff der Unterstufe (§ 158)	242
B. Stoff der Mittelstufe (§ 159)	251
C. Stoff der Oberstufe (§ 160)	263
II. Stoffverteilung für Schulen, in denen mehrere aufsteigende Klassen im Turnen vereinigt werden müssen	281
Borbemerkungen (§ 161)	281
A. Stoff der Unterstufe (§ 162)	281
B. Stoff der Mittelstufe (§ 163)	286
C. Stoff der Oberstufe (§ 164)	292
III. Stoffverteilung für einfache Verhältnisse an Volksschulen ohne Turnhalle	299
A. Stoff der Unterstufe (§ 165)	299
B. Stoff der Mittelstufe (§ 166)	301
C. Stoff der Oberstufe (§ 167)	307