

**Deutsches Turn- und Sportfest  
Breslau 1938**

I

**Körperschule der Männer**

**Keulen-Festübungen der Frauen**

## Inhaltsverzeichnis

Körperschule der Männer	Keulen-Festübungen der Frauen
Zum Geleit . . . Seite 3	Dorwort . . . . . Seite 29
I. Gruppe . . . „ 6—10	Merke . . . . . „ 30
II. „ . . . „ 11—16	I. Gruppe . . . „ 31—35
III. „ . . . „ 17—21	II. „ . . . „ 36—41
IV. „ . . . „ 22—27	III. „ . . . „ 42—45
Merke . . . . . „ 28	Bestellschein . . . . . „ 46—48

---

Derantwortlich für textliche und bildliche Zusammenstellung:  
Geschäftsstelle für das Deutsche Turn- und Sportfest Breslau 1938,  
an die auch Nachforderungen zu richten sind.

D r u c k : Lüchow-Druckerei, Breslau.

B i l d s t ö c k e : „Ankarstrand“, Breslau.

# Körperschule der Männer

Deutsche Grundschule in festlichem Gewand

Don Reichsmännerturnwart Martin Schneider, Leipzig.

## Zum Geleit!

Die Breslauer Festübungen der Männer wollen Ausdruck sein für die Auffassung über die Art der allgemeinen Körperschule, wie sie heute in Deutschland als Mittel der Grundschulung in allen Vereinen des D. R. L. betrieben werden soll als Vorbereitung und fördernde Begleitung zu Leistungsturnen und Leistungssport.

Die Breslauer Festübungen wollen sichtbarer und sinnvoller Ausdruck unseres Gemeinschaftswillens im D. R. L. sein. Sie stellen deshalb eine überfachliche Aufgabe dar. Sie sind verpflichtend für alle Männer des D. R. L. ohne Rücksicht auf ihre einzelfachliche Zugehörigkeit. Sie sind ferner offen für jedes Alter. Wer in Breslau zur Körperschule tritt, bekennt sich damit freudig zur Forderung einer deutschen Grundschulung und legt das Willensbekenntnis zur Gemeinschaftsleistung durch das persönliche Opfer und die lebendige Tat ab

Die Breslauer Festübungen fordern eine harte körperliche Leistung. Sie sind eine eindeutig männliche Aufgabe. Sie stellen keine übermäßige Gedächtnisbelastung dar. Jede der vier Übungsgruppen umfaßt ein charakterlich klar umrissenes Formengebiet:

Schlichte Alltagskost, aus der Vorschule, aus der Leichtathletik, großer Schwung mit festlichem Ausklang.

Die 16zeitigen Fanfaren und 8zeitigen Zwischenspiele als schöpferische Pausen bedeuten nicht nur körperliche Ruhepunkte, sondern durch das Einnehmen der jeweiligen Ausgangstellungen in ihnen auch wesentliche Gedächtnishilfen.

Die Breslauer Festübungen bilden mit ihren vier Übungsgruppen eine organische Einheit, so unterschiedlich im Charakter die einzelnen Gruppen voneinander auch sein mögen. Als Arbeit im Gewande festlicher Freude sind die einzelnen Grundformen metrisch klar abgegrenzt. In ihrer Gesamtheit werden sie durch Melodie und Harmonie und Rhythmus und Dynamik musikalisch sinnvoll geführt und untermalt.

Gruppe I führt uns mitten hinein in die Art der Alltagsarbeit unserer Vereine. Sie will zeigen: So turnen wir zuhause! Die Bewegungen sind einfach, wollen aber männlich und hart ausgeführt sein. Das Zeitmaß ist frisch und herzlich.

Gruppe II bringt uns eine etwas stilisierte, aber dennoch frisch-fröhliche Vorschule, die mit ihrer Natürlichkeit und Lebensnähe stark auflockert. Fröhlichkeit und Natürlichkeit sollen auch in der Grundschule herrschen! Selbst die schweren federnden Schläge im letzten Teil bleiben im Rahmen des Gesamtcharakters der Gruppe.

Gruppe III ist mit ihren Formen der Leichtathletik entnommen. Neben Start und Lauf weist sie weiche, federnde und spitze, spritzige Bewegungsformen auf. Der Gesamtcharakter dieser Gruppe ist leicht beschwingt, wenn auch schon wieder ernster, wie der von Gruppe II.

Gruppe IV bildet in ihrer ganzen Art bewusst die Brücke zum festlichen Höhepunkt des gesamten Festes überhaupt: zur Siegerehrung, zum Totengedenken und zum feierlichen Ausklang. Die IV. Gruppe ist feierlich und ernst. Sie enthält nur schwere wuchtige Schwünge. Sie läßt jede Wiederholung und jedes Zwischenspiel weg. Alles ist auf stärkste Wirkung abgestellt. In den vier schlichten Schlußbewegungen ballt sich noch einmal alle körperliche Kraft und aller eiserne Wille zusammen. Diese Schlußbewegungen sollen das „G e w e h r - - a b!“ der ganzen Festarbeit sein.

Dann folgt im Lied das Bekenntnis des Herzens:

Heiliges Deutschland, Land unserer Väter  
Heimat, in der wir die Sonne erblickt, Erbe, für  
die unsere Väter starben, heiliges Deutschland, wir  
leben für dich, heiliges Deutschland, wir leben für dich!

Worte: Kurt von Künne. Musik: Gerhard Köhner

Dieses Lied bildet den Übergang vom Leiblichen zum Seelischen, vom Materiellen zum Ideellen.

Die Festübungen der 35 000 deutschen Männer müssen der Höhepunkt aller fachlichen Leistungen des gesamten Deutschen Turn- und Sportfestes in Breslau werden. Sie müssen ein lebendiges Bekenntnis zum Evangelium des Leibes und zur Kraft und Einheit unseres Wollens sein. Die Breslauer Festübungen der Männer sollen eine Symphonie des Leibes werden, bei der ein vieltausendstimmiger körperlicher Männerchor mit den vielfältigsten und kräftigsten Einzelmelodien zusammenklingt und zusammenschwingt zur großen seelischen Harmonie: Deutschland! Vaterland! Heimatland!

Darum: Alldeutschland!

„Angetreten!“ zu den Festübungen der Männer am Sonntag, dem 31. Juli 1938, in Breslau!

# I. Gruppe

(Schlichte Alltagskost)

16 Zeiten Fanfare

Zeitmaß: Frisch!

Während der Fanfare wird die Ausgangsstellung (Bild 1) eingenommen, und zwar:

**Takt 1—12:** Verharren in der Grundstellung.

**Takt 13—14:** Vorheben der Arme, Faust, Daumen oben.

**Takt 15:** Seitwärts gehen links (großen Schritt).

**Takt 16:** Verharren (Bild 1).

## A.

**Takt 1:** Kräftiges federndes Seitwärts schlagen der Arme, Fußwippen (Bild 2).

**Takt 2:** Vorwärts schwingen der Arme, Sohlenstand (Bild 1).

**Takt 3—8:** = 1—2 dreimal wiederholt.

**Takt 9:** Vorbeugen des Rumpfes mit Wippen (Arme bleiben in der Vorhalte, d. i. senkrecht abwärts, Handrücken nach vorn). (Bild 3)

**Takt 10:** Nachwippen in der Beughalte.

**Takt 11:** " " " "



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

**Takt 12:** Strecken des Rumpfes, Senken der Arme (Bild 4).

**Takt 13—16:** = 9—12: Die Arme bleiben bei 16 in der Vorhalte (Bild 1).

**Takt 17—64:** = 1—16 dreimal wiederholt.

Bei 64 Schließen links an rechts in die Grundstellung.

## 8 Zeiten Zwischenspiel

**Zeitmaß: Frisch!**

Während des Zwischenspiels wird die Ausgangsstellung (Bild 4) eingenommen, und zwar:

**Takt 1—6:** Verharren in der Grundstellung.

**Takt 7:** Seitwärts gehen links (großen Schritt).

**Takt 8:** Verharren (Bild 4).

## B.

**Takt 1—3:** Seithochführen der Arme. Bei 1 rückhaftes Drehen der Arme in die Kammhalte.

**Takt 4:** Beugen der Arme in die Nackenhalte (Bild 5). Das Beugen erfolgt blitzartig.

**Takt 5:** Seitwärts beugen des Rumpfes nach links mit Wippen (Bild 6).



Bild 4



Bild 5



Bild 7

**Takt 6:** Nachwippen in der Beughalte.

**Takt 7:** „ „ „ „

**Takt 8:** Strecken des Rumpfes, Seit-  
tieffenken der Arme (Bild 4).

**Takt 9—16:** = 1—8 gegengleich.

**Takt 17—19:** Seithochführen der Arme  
wie 1—3.

**Takt 20:** Beugen der Arme in die  
Nackenhalte (Bild 5).

**Takt 21:** Drehen des Rumpfes  $\frac{1}{4}$  Dre-  
hung links mit Wippen (Bild 7).  
Der linke Ellbogen wird kräftig  
nach rückwärts gerissen.

**Takt 22:** Nachwippen in der Drehhalte.

**Takt 23:** „ „ „ „

**Takt 24:**  $\frac{1}{4}$  Drehung des Rumpfes nach  
vorn, Seittieffenken der Arme  
(Bild 4).

**Takt 25—32:** = 17—24 gegengleich.

**Takt 33—64:** = 1—32. Bei 64 Schlie-  
ßen links an rechts in die Grund-  
stellung.





Bild 8



Bild 9



Bild 10

## 8 Zeiten Zwischenspiel

Zeitmaß: Schwer und wichtig!

Während des Zwischenspiels Verharren in der Grundstellung.

### C.

**Takt 1:** Zehenstand, kräftiges Aufrecken des Körpers, Rückbeugen des Kopfes, Seithochschwingen der Arme (Bild 8). Als Auftakt zu 1 werden die Arme leicht vor dem Unterleib gekreuzt.

**Takt 2:** Tiefes Kniebeugen mit Federn, entspanntes Vorbeugen des Rumpfes und des Kopfes, lockeres Doriesschwingen der Arme, Hände stützen mit den Fingerspitzen leicht auf den Boden, Ferse sind geöffnet, Oberschenkel gleichlaufend (Bild 9).

**Takt 3:** Nachfedern in der Beughalte.

**Takt 4:** Strecken der Kniee und des Rumpfes und Senken der Arme in die Grundstellung. Die Ferse sind wieder geschlossen.

**Takt 5—16:** = 1—4 dreimal wiederholt.

Zeitmaß 17—32: Lebhaft!

**Takt 17:** Weites Rückstellen links, Kniebeugen rechts mit Federn, Stütz der Hände auf den Boden (Hockliegestütz) (Bild 10).



Bild 10

**Takt 18:** Nachfedern im Hockliegestütz.

**Takt 19:** Wechselbeugen der Kniee (linkes Bein beugt, rechtes Bein streckt) mit Federn.

**Takt 20:** Nachfedern im Hockliegestütz.

**Takt 21:** Wechselbeugen der Kniee. *n*

**Takt 22:** " " " *l*

**Takt 23:** " " " *r*

**Takt 24:** " " " *l*

**Takt 25:** " " " *n*

(Bild 10).

**Takt 26:** Nachfedern im Hockliegestütz.

**Takt 27:** Wechselbeugen der Kniee. *l*

**Takt 28:** Nachfedern im Hockliegestütz.

**Takt 29:** Wechselbeugen der Kniee. *r*

**Takt 30:** " " " *l*

**Takt 31:** " " " *n*

**Takt 32:** Strecken des rechten Knies, Aufrichten des Körpers und Schließen links in die Grundstellung.

**Takt 33—64:** = 1—32 wiederholt.

## II. Gruppe

(Aus der Boxschule)



Bild 11

### 16 Zeiten Fanfaren

**Zeitmaß: Frisch-fröhlich!**

Während der Fanfaren wird die Ausgangsstellung eingenommen (Bild 11), und zwar:

**Takt 1—12:** Verharren in der Grundstellung.

**Takt 13—14:** Beugen der Arme zum Stoß (Faust).

**Takt 15:** Seitwärtschreiten links (mittelgroßer Schritt). Füße gleichlaufend.

**Takt 16:** Verharren (Bild 11).

### A.

**Takt 1:** Gerader Stoß links (Bild 12).

Der Stoß erfolgt genau nach vorn in Augenhöhe. Während des Stoßens wird der Arm gedreht, so daß bei Streckung des Armes der Daumen unten liegt, der Kopf geht in Deckung des Armes. Die Schulterachse führt eine Drehung um 90 Grad aus. Das linke Knie wird leicht gebeugt. Der Körper legt sich leicht nach vorn.

**Takt 2:** Verharren.

**Takt 3:** Gerader Stoß rechts. Die rechte Faust stößt vor, der linke Arm geht zurück und beugt. In der Bein- und Körperhaltung tritt der entsprechende Wechsel ein. Die Schulterachse hat eine Drehung um 180° ausgeführt.

**Takt 4:** Verharren.

**Takt 5:** Gerader Stoß links.

**Takt 6:** „ „ rechts.

**Takt 7:** „ „ links.

**Takt 8:** „ „ rechts.



Bild 12



Bild 13

**Takt 9—16:** = 1—8. Alle Bewegungen des Geraden Stoßes von 1—16 werden locker, aber mit ausgiebiger Schulterdrehung ausgeführt. Die jetzt folgenden Haken von 17 bis 32 werden hart und kämpferisch geschlagen.

**Takt 17:** Aufwärtshaken links (schräg) (Bild 13). Der Arm bleibt während des ganzen Schläges im Ellbogen im rechten Winkel gebeugt, der Handrücken zeigt nach außen. Die kräftige Schrägaufwärtsbewegung des Armes wird bedingt durch eine kräftige Streckung des Körpers, vor allem aber durch ein ruckhaftes Vorwärts-Einwärtsdrehen der linken Schulter. Die Schulter führt die eigentliche Bewegung aus. Der Oberkörper hat  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts ausgeführt. Die Schrägaufwärtsbewegung der Faust muß das Gesicht des vermeintlichen Gegners treffen.

**Takt 18:** Verharren.

**Takt 19:** Aufwärtshaken rechts (schräg).

**Takt 20:** Verharren.

**Takt 21:** Aufwärtshaken links.

**Takt 22:** „ rechts.

**Takt 23:** „ links.

**Takt 24:** „ rechts.

Zu Takt 21—24: Bei diesen Wechschlägen tritt die Schulterdrehung stark zurück. Es arbeiten mehr die Arme.

**Takt 25—32:** = 17—24 wiederholt.

**Takt 33—64:** = 1—32. Bei 64 Schließen links und Senken der Arme in die Grundstellung.

## 8 Zeiten Zwischenspiel

Zeitmaß: **Frisch-fröhlich!**

Während des Zwischenspiels Verharren in der Grundstellung.



Bild 14

### B.

**Takt 1—8:** 8 mal lockeres federndes Hüpfen am Ort, Hüftstütz, Handrücken zeigen nach vorn, Füße und Kniee sind geschlossen (Bild 14). Der Oberkörper bleibt aufrecht. Das Hüpfen muß entspannt und somit entspannend sein.

**Takt 9:** Hüpfen in die Seitgrätschstellung (mittelgroß) mit  $\frac{1}{8}$  Drehung links (Bild 15). Der weiße Strich im Bild zeigt die normale Front an, das Kreuz (X) den Standpunkt des Turners.

**Takt 10:** Hüpfen in der Seitgrätschstellung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (Dreh sprung).

**Takt 11:** Hüpfen in der Seitgrätschstellung mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links.

**Takt 12:** = 10.

**Takt 13:** = 11.

**Takt 14:** = 10.

**Takt 15:** = 11.

**Takt 16:** Hüpfen in die Grundstellung mit  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts.

**Takt 17—32:** = 1—16.

**Takt 33—64:** = 1—32. Bei 64 Schließen der Beine und Senken der Arme in die Grundstellung.

Bei dem Dreh sprung 9—16 darf die Grätschstellung nicht zu groß genommen werden (50 cm). Die Bewegungen dürfen ferner nicht überdreht werden, damit das Bewegungsbild nicht zu unruhig wird.



Bild 15



Bild 16



Bild 17



Bild 18

## 8 Zeiten Zwischenspiel

**Zeitmaß: Schwer und wichtig!**

Während des Zwischenspiels wird die Ausgangsstellung eingenommen (Bild 16) und zwar:

**Takt 1—4:** Verharren in der Grundstellung.

**Takt 5—6:** Vorheben des linken Armes, Faust, Daumen oben, Stütz der rechten Hand auf die Hüfte, Handrücken zeigt nach vorn.

**Takt 7:** Seitwärtschreiten links (großer Schritt).

**Takt 8:** Verharren (Bild 16).

## C.

**Takt 1—3:** Dreimal kräftiges Kreisen des linken Armes, nach unten beginnend (Bilder 16, 17 u. 18 stellen die verschiedenen Bewegungsphasen eines Armkreises dar). Der Körper dreht sich, wenn der Arm rückwärts zeigt, stark nach links, damit der Armkreis genau in der seitlichen Ebene ausgeführt wird. Siehe besonderes Bild 17.

Der erste Armkreis auf 1 ist nur ein  $\frac{1}{4}$  Kreis und führt bis in die Hochhalte, die Armkreise auf 2 und 3 sind ganze Armkreise. Sie beginnen jeweils in der Hochhalte und führen in die Hochhalte.



Bild 19

**Takt 4:** Federnder Schlag in der Vorhalte mit Kniestöß (Daumen oben) (Bild 19).

**Takt 5—8:** = 1—4 rechts.



Bild 20

**Takt 9—10:** Zweimal Kreifen beider Arme, nach unten beginnend (Bilder 20 und 21) (ohne Kniestöß).

Der erste Armkreis auf 9 ist nur ein  $\frac{1}{2}$  Kreis und führt bis in die Hochhalte, der zweite Armkreis auf 10 ist ein ganzer Armkreis. Er führt aus der Hochhalte in die Hochhalte.



Bild 21



Bild 22

**Takt 11:** Vorbeugen des Rumpfes und des Kopfes, Beugen der Kniee, Dorteif- und Rückschwingen der Arme zwischen den Beinen hindurch (**kräftiger Schlag**) (Bild 22) und sofort Strecken des Rumpfes und der Kniee, Tief- und Vorschevingen der Arme.



Bild 23

**Takt 12:** Leichter federnder Schlag (Daumen oben) auf die Oberschenkel mit Kniestöß (Bild 23). Die Arme prallen ab bis in die Vorhalte.

**Takt 13—16:** = 9—12.

**Takt 17—64:** = 1—16 dreimal wiederholt. Bei 64 Schließen links an rechts, Strecken des Rumpfes und der Kniee und Senken der Arme in die Grundstellung.



### III. Gruppe

(Aus der Leichtathletik)

#### 16 Zeiten Fanfaren

**Zeitmaß:** Leicht beschwingt!

Während der Fanfare Verharren in der Grundstellung.



Bild 24

#### A.

**Takt 1:** Anreißen des l. Knies an die Brust mit Umfassen des Unterschenkels durch beide Hände, der Oberkörper bleibt aufrecht (Bild 24).

**Takt 2:** Strecken des Knies, Senken der Arme in die Grundstellung.

**Takt 3—4:** = 1—2 rechts.

**Takt 5—8:** = 1—4.

**Takt 9:** Startstellung. Linker Fuß geht leicht zurück, so daß das l. Knie in Höhe der r. Fußbühnung aufkniet, Kopf und Rumpf sind leicht vorgebeugt. Hände stützen auf den Boden (Bild 25).



Bild 25

**Takt 10:** Verharren in der Startstellung.

**Takt 11:** Strecken des Rumpfes und der Kniee, Senken der Arme in die Grundstellung.

**Takt 12:** Verharren in der Grundstellung.

**Takt 13—16:** = 9—12 wiederholt.

**Takt 17—32:** = 1—16 wiederholt.



Bild 26

**Takt 33:** Zehenstand, Vorhochschwingen der Arme mit weichem Rückfedern, Arme gleichlaufend, Handteller nach vorn, Kopf in den Nacken mit Blick nach den Händen (Bild 26).



Bild 27



Bild 25



Bild 28

**Takt 34:** Rückfedern in der Hochhalte.

**Takt 35:** Sohlenstand, Seitfenken der Arme in die Kammhalte (Bild 27).

**Takt 36:** Tieffinken der Arme (Grundstellung).

**Takt 37—40:** = 33—36 wiederholt.

**Takt 41—48:** = 9—16 (Startstellung).

**Takt 49—64:** = 33—48.

### 8 Zeiten Zwischenspiel

**Zeitmaß:** *Lauf tempo*, d. i. doppelt so schnell wie bei A.

Das mit dem Zwischenspiel einsetzende Lauftempo ist doppelt so schnell als das vorhergehende. Während des Zwischenspiels wird die Ausgangsstellung eingenommen, und zwar:

**Takt 1:** Startstellung (Bild 25) „Auf die Plätze!“

**Takt 5:** Leichtes Heben des Rückens in die Startstellung „Fertig!“ (Bild 28).

**Takt 6—8:** Verharren in „Fertig!“-Stellung.



Bild 29

## B.

**Takt 1—64:** Zweimal Laufen (Bild 29) im Viereck, und zwar:

**Takt 1—4:** Vier Lauffschritte vorwärts bis zur übernächsten Richtungsplatte (d. i. 3,60 m weit), der **erste** Schritt ist besonders kräftig.

**Takt 5—8:** Vier Lauffschritte am Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung l.

**Takt 9—32 = 1—8** dreimal wiederholt.

**Takt 33—64:** = 1—32. Es ist peinlichst darauf zu achten, daß

- a) jeweils mit den ersten vier Schritten die übernächste Richtungsplatte erreicht ist,
- b) die Vierteldrehung in den nächsten vier Laufzeiten genau auf der Richtungsplatte erfolgt.



Bild 30



Bild 31



Bild 38

## 8 Zeiten Zwischenspiel

Zeitmaß: **F r i s c h!**

Während des Zwischenspiels wird die Ausgangsstellung (Bild 30) eingenommen, und zwar:

**Takt 1—4:** Verharren in der Grundstellung.

**Takt 5—6:** Beugen der Arme in die Schläghalte, Faust, Handrücken nach oben.

**Takt 7:** Seitwärtschreiten links (großer Schritt).

**Takt 8:** Verharren (Bild 30).

### C.

**Takt 1:** Lockeres Rückwärtsführen der Ellbogen mit Federn (Arme bleiben gebeugt). Die Bewegung muß weich sein.

**Takt 2:** Nachfedern.

**Takt 3—4:** Zweimal Trichterkreisen der gestreckten Arme. Die Arme strecken bei 2—und schräg nach vorn, das Kreisen beginnt nach unten. Die Kreise, die die Fäuste beschreiben, sind klein. Sie sollen einen Durchmesser von etwa 25 cm haben. (Bild 31).

**Takt 5—8:** = 1—4 wiederholt. Bei 8—und gehen die Arme in Hochhalte (Bild 38).



Bild 32

**Zeitmaß: von 9—16 etwas  
langsam!**

**Takt 9:** Vorbeugen des Rumpfes, Vortieffschwingen der Arme, Hände umfassen die Fußgelenke (Bild 32).

**Takt 10:** Verharren.

**Takt 11:** Strecken des Rumpfes, Vorhochschwingen der Arme, Kopf in den Nacken, Blick nach den Händen (Bild 33).

**Takt 12:** Verharren.

**Takt 13—16:** = 9—12 wiederholt.

**Takt 17—64:** = 1—16 dreimal wiederholt.

Bei 64 Strecken des Rumpfes, Schließen I., Senken der Arme in die Grundstellung.



Bild 33



Bild 34



Bild 35



Bild 36

## IV. Gruppe

(Großer Schwung mit festlichem Ausklang)

Die IV. Gruppe wird ohne Wiederholung der Teile A, B und C geturnt und ohne Zwischenspiele.

16 Zeiten Fanfaren

**Zeitmaß: Schwer und feierlich!**  
Während der Fanfaren wird die Ausgangsstellung (Bild 34) eingenommen, und zwar:

**Takt 1—12:** Verharren in der Grundstellung.

**Takt 13—14:** Seitheben beider Arme nach r. (Faust).

**Takt 15:** Seitwärtschreiten I. (groß. Schritt).

**Takt 16:** Verharren (Bild 34).

### A.

**Takt 1:** Kniebeugen I., schwerer, wuchtiger Pendelschwung beider Arme durch die Tiefhalte in die Seithalte links (Bild 35). Der Blick bleibt geradeaus. Die Schultern dürfen nicht verdreht werden.

**Takt 2:** Wechselbeugen der Kniee, wuchtiges Kreisen beider Arme durch die Tiefhalte, Seithalte rechts (Bild 36), in die Hochhalte.



Bild 37

**Takt 3:** Wechselbeugen der Kniee, Rumpfdrehbeugen mit  $\frac{1}{8}$  Drehung links, Vortief- und hohes Rückschwüngen der Arme (Bild 37). Die Brust liegt auf dem l. Oberschenkel. Der Kopf ist vorgebeugt.



Bild 38

**Takt 4:** Strecken des l. Knies und des Rumpfes,  $\frac{1}{8}$  Drehung des Rumpfes nach vorn, Tief- und Seitshochschwüngen beider Arme in die Seithalte links (Bild 34 gegengleich).

**Takt 5—8:** = 1—4 gegengleich. Bei 8 Tief- und Seithochschwüngen beider Arme in Hochhalte (Bild 38).

**Zeitmaß:** 9—16 etwas schneller!



Bild 39

**Takt 9:** Leichtes Beugen der Kniee, bei aufrechtem Oberkörper schweres federndes Seittiefschlagen der Arme in die Schrägtiefhalte (Bild 39), (Handrücken nach unten).



Bild 40



Bild 38



Bild 41

**Takt 10:** Strecken der Kniee, Seithochschwingen der Arme mit leichtem Zusammenschlagen der Fäuste, Blick aufwärts (Bild 40).

**Takt 11—16:** = 9—10 dreimal wiederholt.

**Takt 17—32:** = 1—16. Bei 17 beginnt das Kreisen aus der Hochhalte, und zwar nach rechts.

Bei 32 sind die Arme in der Hochhalte (Bild 38).

## B.

### Ohne Zwischenspiel sofort

**Zeitmaß:** Schwer und wichtig!

**Takt 1—3:** Dreimal kräftiges, wichtiges Armkreisen (nach außen beginnend), Faust (Bild 41).





Bild 42

**Takt 4:** Kniestöß mit kräftigem federnden Schlag der Fäuste von außen her auf die Oberschenkel, Handrücken zeigen nach hinten (Bild 42).



Bild 43

**Takt 5—8:** = 1—4 wiederholt. Der 1. Armkreis bei 5 beginnt aus der Seithalte, bis wohin die Arme vom Aufschlag bei 4 auf die Oberschenkel abgeprallt sind. Bei 8 gehen die Arme in die Seithalte, Faust öffnet sich.

**Takt 9:** Lockerer Pendelschwung der Arme nach unten beginnend in die Beughalte vor der Brust, Risthalte (Bild 43).



Bild 44

**Takt 10:** Lockeres Kreisen der Arme nach unten beginnend in die Hochhalte.

**Takt 11:** Dorbeugen des Rumpfes mit Wippen, Beugen der Arme in die Nackenhalte (Bild 44), Ellbogen seitwärts gehalten.



Bild 45



Bild 8



Bild 46

**Takt 12:** Nachwippen des Rumpfes in der Beugehalte und sofort Strecken des Rumpfes und Höchstrecken der Arme (Bild 45).

**Takt 13—16:** = 9—12 wiederholt.

**Takt 17—32:** = 1—16 wiederholt. Bei 32 Schließen links an rechts. Strecken des Rumpfes und Seittief-senken der Arme in die Grundstellung.

### C.

#### Ohne Zwischenspiel sofort

**Zeitmaß:** Gemessen, feierlich!

**Takt 1—4:** Aufrecken des Körpers, Zehenstand, Seithochführen der Arme (Bild 8). Bei 1 Drehen der Arme in Kammhalte.

**Takt 5:** Vorbeugen des Körpers und federndes Beugen der Kniee, Vortief- und Rückschwüngen der Arme (Bild 46).



Bild 47

**Takt 6:** Federndes Strecken der Kniee und des Rumpfes, Tief- und Vorhochschwüngen der Arme und kräftiger Sprung am Ort mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links (Bild 47). Während des Sprunges hohles Kreuz und Kopf in den Nacken.

**Takt 7:** Niedersprung in die halbtiefe Kniebeuge, Seitensenken der Arme in die Kammhälte.

**Takt 8:** Strecken der Kniee und Senken der Arme in die Grundstellung.

**Takt 9—32:** = 1—8 dreimal wiederholt.

### Ohne Zwischenpiel sofort

**Takt 1:** Kraftvolles Vorheben der Arme, Faust, Daumen oben.

**Takt 2:** Kraftvolles Hochheben der Arme.

**Takt 3:** Kraftvolles Seitensenken der Arme, Faust, Kammhälte.

**Takt 4:** Kraftvolles Senken der Arme. Die geöffneten Hände schlagen kräftig an die Oberschenkel.

**Takt 5—8:** Zwischenpiel und anschließend:

## Deutsche Hymne!

Alle singen mit!

„Heiliges Deutschland, Land unserer Väter,  
 Heimat, in der wir die Sonne erblickt —  
 Erde, für die unsere Väter starben,  
 heiliges Deutschland, wir leben für Dich!“

## Merke

1. Die 4 Übungsgruppen werden ohne Zwischenpause in einem einzigen Bewegungsablauf durchgeführt.
2. Die Freiübungen werden in Breslau am Festsonntag-Nachmittag bei der Durchführung nicht vorturnt, sondern durch Dorturner nur mitgeturnt. Sie müssen deshalb in den Vereinen fleißig geübt werden.
3. Alle Bewegungen sind männlich betont auszuführen. Lockerung ist besonders befohlen.
4. Nach Schluß jeder Übungsgruppe und deren Unterteile A, B und C ist vorerst in unbedingter Ruhe zu verharren. Nach etwa 2 bis 3 Taktzeiten wird sich während der Fanfaren, bezw. Zwischenspiele auf der Richtungsplatte neu und sauber ausgerichtet. Die Ferse stehen auf der Richtungsplatte.
5. Es wird empfohlen, die geöffnete Aufstellung der Turner zu den Freiübungen in den Turnhallen und auf den Übungsplätzen zu markieren. Seitliche und rückwärtige Entfernung von Turner zu Turner je 1,80 m.
6. Beim Ueben der Freiübungen zählen Leiter und Turner nicht fortlaufend von 1 bis 64, sondern zweckmäßiger immer jeweils nur von 1 bis 8.
7. Es wird dringend empfohlen, die Uebungen von Anfang an nach Musik (Klavier oder Schallplatten) zu üben.
8. Der Komponist der Begleitmusik zu den Festfreiübungen ist Gerhard Röbner, Berlin.

Die Begleitmusik ist zu haben:

- a) für Klavierfuß zum Preise von 0,75 RM,
- b) für Blasmusik (Saxophonstimmen) für großes Blasorchester zum Preise von 6.— RM.

---

Für Bestellungen ist der auf Seite 47 befindliche Bestellschein zu verwenden. Nachbestellungen gehen gleichfalls an die

Geschäftsstelle für das Deutsche Turn- und Sportfest, Breslau, Salvatorplatz 6.

# Keulen=Festübungen der Frauen

Don Reichsfrauenturnwart Carl Loges.

Wie immer ist die Festarbeit des Deutschen Reichsbundes für Leibesübungen umfassendste Breitenarbeit. So sind auch die Keulen=Festübungen für Breslau nicht allein für Breslau bestimmt, sondern bilden zu dem Jahres=Arbeitsplan für die Grundarbeit eine wesentliche Ergänzung. Alle Frauen und Mädchen, auch die nicht nach Breslau Fahrenden, sollen an der Freude der Vorarbeit teilhaben und in den Strom der Jahresentwicklung eingeschlossen werden.

Für die kleinste Zelle bilden die Keulengruppen ebenso wie für den größten Verein einen Hauptpunkt im Jahres=Schauturnen und damit gleichzeitig ein Werbemittel für Breslau.

Der Aufbau und die Zusammenstellung der Gruppen geschah dementsprechend auch im Hinblick auf seine Verwendung in der kleinsten Gemeinschaft von sechs Teilnehmerinnen und in der großen Massenvorführung in Breslau.

Die einzelnen Bewegungen aus den drei Gruppen bieten eine Fülle von Arbeit für den allgemeinen Übungsbetrieb. Da eine Gruppe — welche, das wird in Breslau bestimmt! — auch gleichzeitig als Wettübung ausgeschrieben ist, müssen die Leiter und Leiterinnen der Vereine den größten Wert auf die Ausführung der einzelnen Bewegungen legen. In der gewissenhaften Durchführung dieser Aufgabe sehen wir die Erfüllung unserer Absicht in der Breitenarbeit.

Das gute Zusammenspiel von jeweils sechs Frauen, wie es in den Übungsgruppen ausgeschrieben ist, kann schon beim Üben in der kleinsten Zelle dadurch verwirklicht werden, daß jede Teilnehmerin durch genaue Beachtung der Raumwege, der Richtung und der zeitlichen Veränderungen sich in das Ganze einzugliedern bemüht. Die Vereine können durch gründliche Arbeit in dieser Richtung Sinn und Fähigkeit für Genauigkeit und Ordnung entwickeln. So vorbereitet, können wir in Breslau ein festlich geordnetes Gemeinschafts=Bewegungsspiel schwingender Frauen erleben, das allen in Erinnerung bleiben wird.

Den Teilnehmerinnen in Breslau rufen wir den Gedanken von Rückert zu:

Stell dich in Reih' und Glied  
das Ganze zu verstärken.  
Mag auch wer's Ganze sieht,  
dich nicht darin bemerken.

# Merke

**Aufstellung:** Der Plattenabstand auf dem Festplatz beträgt senkrecht und waagrecht 1,80 m. Dieser Abstand ist für die Aufstellung der Turner bestimmt. Die Turnerinnen nehmen seitwärts mit doppeltem Plattenzwischenraum von 3,60 m und rückwärts mit einfachem Plattenabstand von 1,80 m Aufstellung. Die Aufstellung der Turnerinnen und der Aufmarsch zu den Festübungen erfolgt in Einerreihen mit doppeltem Plattenzwischenraum seitwärts.

Je drei Turnerinnen der Einerreihen A und B gehören zu einer Sechsergruppe zusammen.

3 —	— 3	3 —	— 3
2 —	— 2	2 —	— 2
1 —	— 1	1 —	— 1
B	A	B	A

Damit die Turnerinnen sich an ihre verschiedenen Aufgaben in der Sechsergruppe gewöhnen, ist es zweckmäßig, schon beim Ueben immer die gleichen Plätze einzunehmen.

**Die vorschriftsmäßigen Keulen** sind folgende:

1. Länge: 45 cm; 2. Gewicht: 350 Gramm; 3. Durchmesser am Boden der Keule: 42 mm; 4. Stärkster Umfang 10 cm vom Boden der Keule: 18½ cm; 5. Umfang des Halses in der Länge von 7 cm: 6 cm; 6. Keulenkopf rund, Durchmesser 33 mm. Die Keule hat eine Flaschenform, die sich nach dem Boden und ebenso 10 cm vom Boden ab nach dem Hals zu verjüngt. Das Holz hat einen graugelben Naturton und ist lackiert. Keulen mit anderen Farbtönen, z. B. grün, schwarz, rot, silber, gold usw. sind nicht gestattet.

**Der Aufmarsch zu den Festübungen** geschieht in Einerreihen auf der Aufstellungsplattenreihe mit 4 Schritten Abstand und im Lauffschritt mit halben Schritten von etwa 60 cm Schrittlänge.

**Die Keulen** werden beim Einmarsch in die Friesenwiese senkrecht hängend in der linken Hand getragen. Beim Aufmarsch werden sie mit zum Lauffschritt gebeugten Armen senkrecht getragen; Hals der Keule unten, Bauch oben.

**Das Laufen** beim Aufmarsch geschieht im leichten, federnden Schritt auf den Fußballen und mit schwingenden Unterschenkeln.

Es ist auf gute Haltung sowohl beim Aufmarsch, beim Laufen und in der Aufstellung streng zu achten. Jegliches Rühren in der Grundstellung (Fassen nach den Kleidern oder Haaren) während der Zwischenmusik ist zu vermeiden. Die gute Haltung und Ordnung ist mitzuüben, ebenso auch der Marsch und das Laufen.

Bei den Proben der Gae auf dem Deutschen Turn- und Sportfest werden die Turnerinnen ausgeschieden, die diese turnerische Haltung unbeachtet lassen.

Nach dem Aufmarsch werden die Keulen auf Befehl gesenkt.

# I. Gruppe

$\frac{3}{4}$ -Takt. 8 Takte Dorfspiel.

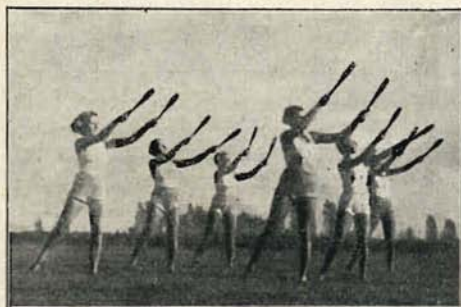


Bild 1



Bild 2

## 1. Übung

**Takt 1:** Die Keulen werden mit der ganzen Hand am Hals umfaßt, Seit-schreiten links und Seit-schwingen beider Arme nach links, Blick nach links (Bild 1).

**Takt 2:** Seit-schwingen des rechten Armes nach rechts; der linke Arm bleibt in der Seithalte links, Gewichtsverlagerung n. rechts (Bild 2).

**Takt 3:** Seit-schwingen des rechten Armes nach links mit entsprechender Gewichtsverlagerung.

**Takt 4:** Schlag in Schulterhöhe mit der rechten Keule auf die linke.

**Takt 5—8:** Wie Takt 1—4, aber gegen-gleich.

**Takt 9—16:** Wie Takt 1—8. Aus dem letzten Schlag schwingen die Keulen in die Hochhalte, dazu Schlußtritt links.



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

## 2. Übung

**Takt 1—2:**  $1\frac{1}{4}$  Armkreis beider Arme nach außen (Bild 3 und 4).

**Takt 3—4:**  $1\frac{1}{4}$  Armkreis beider Arme nach innen (Bild 5 und 6).

**Takt 5—16:** Wie Takt 1—4, beim letzten Schwung schwingen die Keulen bis in die Hochhalte.

Wiederholung der I. und II. Übung.



Bild 7



Bild 8



Bild 9



Bild 10



Bild 11



Bild 12

### 3. Übung

**Takt 1:** Die Keulen werden mit gleichzeitigem Rumpfdrehen links aufgekipppt und auf die waagrecht gestreckten Arme gelegt, und zwar so, daß der Keulenknoopf zwischen Daumen und Zeigefinger und die Keule auf dem Unterarm liegt (Bild 7).

**Takt 2:** Rumpfdrehen rechts.

**Takt 3—4:** Rumpfdrehen links und rechts.

**Takt 5—8:**  $\frac{1}{2}$  Drehung links am Ort mit 7 kleinen Schritten auf Fußballen. In der 8. Zeit ist Pause (Bild 8).

**Takt 9:** Die Keulen werden schwunghaft vom Unterarm gelöst und festgefaßt. Dorschreiten links und mit starker Hüft- und Kniebeugung Rumpfschwung und Schlag mit beiden Keulen vorwärts auf den Boden (Bild 9).

**Takt 10:** Schnelles Aufrichten und Dorshochschwingen der Keulen hinter die Schulter (Bild 10).

**Takt 11:** Schwunghafter Schlag auf den Boden wie 9 (Bild 11).

**Takt 12:** Wie Takt 10.

**Takt 13—14:** 4 schnelle Schläge auf den Boden; vom 1. bis 3. Schlag allmählich lauter schlagen, den 4. Schlag ganz laut.

**Takt 15:** Schlußtritt links, Aufrichten mit Seitheben der Arme und Keulen wieder auf die Unterarme kippen.

**Takt 16:** Pause (Bild 12).

**Takt 17—32:** Wie Takt 1—16. Mit dem letzten Aufrichten werden die Keulen festgefaßt, die Arme gebeugt und die Keulen senkrecht gestellt.



#### 4. Ordnungs- und Schwungübung

Reihe A und B nebeneinander und jeweils 3 Turnerinnen in jeder Reihe, insgesamt 6 Turnerinnen bilden jetzt eine Gruppe.



Bild 13

**Takt 1:** Rückschreiten links mit  $\frac{1}{4}$  Drehung links und Seitsschwingen des linken Armes nach links, der rechte Arm wird in die Seithälfte gestreckt.

**Takt 2:** Seitsschwingen des linken Armes nach rechts und Schlußtritt links mit  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts.

**Takt 3—4:** Wie Takt 1—2, aber gegengleich.

**Takt 5—8:** Wie Takt 1—4, aber nach dem letzten Schwung werden die Arme wieder gebeugt und die Keulen senkrecht gestellt.

**Takt 9—12:** In 4 Dreitritten auf den Fußballen reihen sich die 2. und 3. Turnerinnen zwischen die beiden anderen zu einer Sechser-Frontreihe ein (Bild 13 und 14 und Zeichnung).

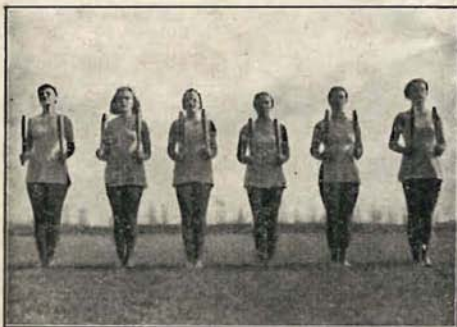
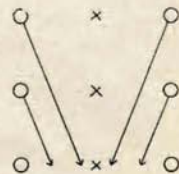
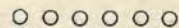


Bild 14



Raumweg



Aufstellung



Bild 15

Takt 13—15: In der ersten Zeit Hochstrecken der Arme (Bild 15) und sofort in 3 Dreitritten auf den Fußballen  $\frac{1}{2}$ , Drehung links (Bild 16).

Takt 16: Grundstellung mit Armbeugen.

Takt 17—24: Wie Takt 1—8, aber in der Reihe.

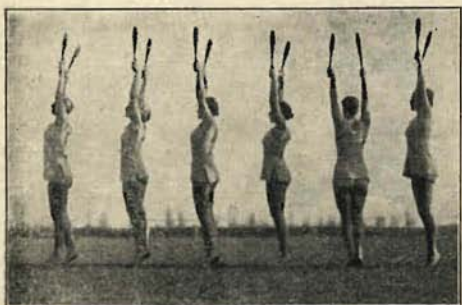
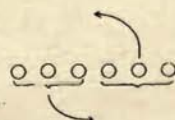


Bild 16

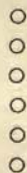
Takt 25—28: In 4 Dreitritten vorwärts bzw. rückwärts führt die Sechserreihe eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links um den Mittelpunkt der Reihe aus. Dabei Richtung nehmen wie im Bild 17 und Zeichnung.



Raumweg



Bild 17



Aufstellung

Takt 29—32: Wie Takt 13—16.

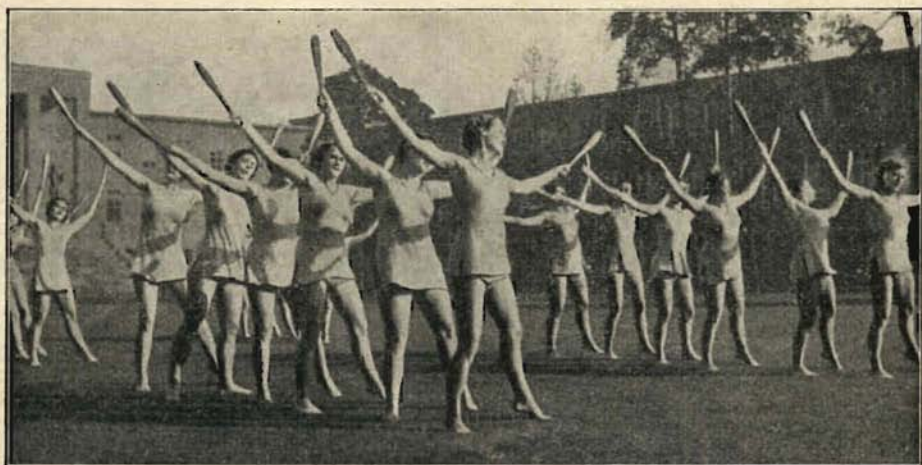
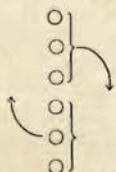


Bild 18

**Takt 33—40:** Wie Takt 1—8, aber in der senkrechten Reihe (Bild 18).

**Takt 41—44:** Wie Takt 25—28, aber  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts zurück (siehe Zeichnung).



Raumweg

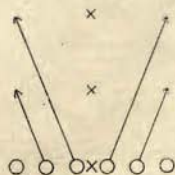


Aufstellung

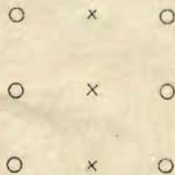
**Takt 45—48:** Wie Takt 13—16.

**Takt 49—56:** Wie Takt 1—8.

**Takt 57—60:** In 4 Dreitritten rückwärts reihen sich die 2. und 3. Turnerinnen wieder in ihre Ausgangsaufstellung ein.



Raumweg



Aufstellung

**Takt 61—64:** Wie Takt 13—16.

## II. Gruppe

$\frac{1}{4}$ -Takt. 2 Takte Vorspiel.

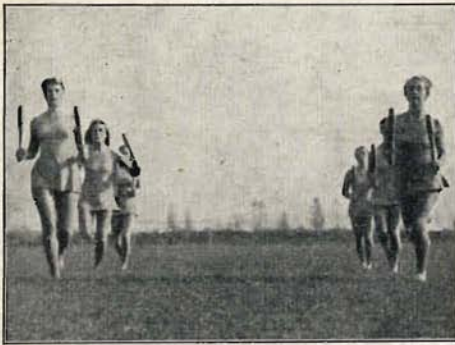


Bild 19



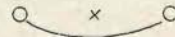
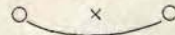
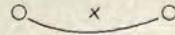
Bild 19a



Bild 19b

### 1. Ordnungs- und Schlagübung

**Aufstellung:** Die nebeneinanderstehenden Turnerinnen der Reihe A und B bilden ein Paar (siehe Zeichnung).



**Takt 1:** 2 Hopse vorwärts mit leichtem Vorspreizen des Spielbeines, links antreten.

**Takt 2:** 2 Lauffschritte vorwärts und Schlußtritt links.

**Takt 3:** 2 Schläge mit der rechten Keule auf die linke, der erste Schlag in Schulterhöhe, der zweite mit Knie- und Hüftbeugen in Hüft-höhe (Bild 20, 20a, 21, 21a).

**Takt 4:** 3 Schläge, 1. in Schulterhöhe, 2. Kopfhöhe, 3. in der Hochhalte.

**Takt 5—16:** Wie 1—4. Diese Bewegungen werden 4 mal durchgeführt und zwar Takt 1—2 immer in verschiedenen Raumwegen, dabei wird immer nur vorwärts gehüpft und gelaufen, und Takt 3—4 in verschiedenen Aufstellungen, wie die Zeichnungen und Bilder ergeben.



Bild 20



Bild 20a

**Die verschiedenen Raumwege und neuen Aufstellungen  
zur ersten Ordnungs- und Schlagübung.**

**I.**

**Takt 1—2:** Auf die mittlere freie Richtungslinie vorwärts (Bild 19, 19a und 19b und dazu die Zeichnung).

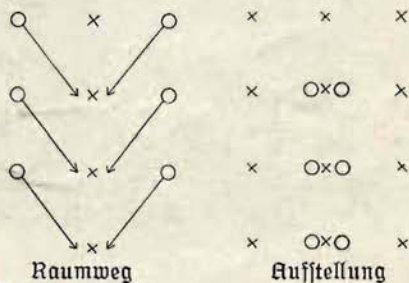


Bild 21



Bild 21a



Bild 22

## II.

Takt 5—6: Um die Richtungsplatte herum ein Platzwechsel. Die Linksstehende dreht zu Beginn des Hopfens, die Rechtsstehende am Schluß der Lauffschritte (Bild 22).

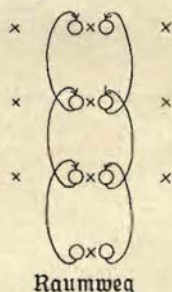


## III.

Takt 9—10: Von der vorderen Richtungsplatte auf die nächst rückwärtsliegende (Bild 23 und 23a).



Bild 23



## IV.

Takt 13—14: Die Linksstehende dreht links und kommt hinten herum auf ihren alten Platz, die Rechtsstehende bewegt sich links vorwärts auf ihren alten Platz und macht dann 1/2 Drehung.

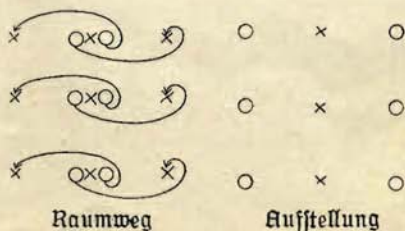


Bild 23a



Bild 24



Bild 25



Bild 25a



Bild 25b



Bild 25c

## 2. Übung

**Takt 1:** 1—2 Aus dem letzten Schlag beider Arme Rückschwingen der Arme aus leichtem Knieschwung (Bild 24) (Rücken nicht krümmen, Knie nicht so stark beugen).

**Takt 1:** 3—4 Vorwärts-  
schwingen der Arme (Bild 25).

**Takt 2:** 1—2 Kreis vorwärts an der Außenseite der Arme mit Beugen und Strecken der Arme aus leichtem Knieschwung (Bild 25, 25a, 25b, 25c).



Bild 26

**Takt 2:** 3—4  $\frac{1}{4}$  Drehung links, Seitsschreiten links und Seithochschwüngen beider Arme nach links (Bild 26).

**Takt 3:** 1—4  $1\frac{1}{2}$  Armkreis mit beiden Armen von links über tief-rechts-hoch-links nach rechts seitwärts (Bild 27).

**Takt 4:** 1—2  $\frac{1}{4}$  Armkreis beider Arme über tief-links bis in die Hochhalte.

**Takt 4:** 3—4 Schlußtritt links und Beugen der Arme.

**Takt 5—16:** Wie Takt 1—4. Jeweils eine  $\frac{1}{4}$  Drehung führt nach den Wiederholungen wieder in die Anfangsaufstellung hinein.



Bild 27  
von vorn gesehen



Bild 28

### 3. Übung

2 Takte Zwischenspiel: im 2. Takt werden die Keulen nebeneinander von beiden Händen gefaßt; Arme gestreckt. Vorheben.

**Takt 1:** 1—2 Kreuzschritt rechts über links und Fallen der Arme zu den Oberschenkeln mit Abprallen.  
(Fußstellung nach außen! Blick nach vorn.)  
(Bild 28.)





Bild 29

**Takt 1:** 3—4 Nochmals Fallen, aber Abprallen bis fast in die Hochhalte und Schlußtritt rechts (Bild 29).

**Takt 2:** 1—4 Wie Takt 1 aber Kreuzschritt links (Bild 30).

**Takt 3—4:** Wie Takt 1—2.

**Takt 5—8:** In der Hochhalte je viermal schwaches Seitbeugen des Rumpfes nach links und rechts im Wechsel; nicht zu weit beugen; Haltung aufrecht (Bild 31).

**Takt 9—16:** Wie Takt 1—8; aber im 16. Takt 3.—4. Zeit Dortieffenken der Arme.



Bild 30



Bild 31

2 Takte Zwischenpiel: Die Keulen werden im 2. Takt wieder einzeln von jeder Hand gefaßt und mit gebeugten Armen senkrecht gehalten.

**Takt 1—16:** Wiederholung der 2. Übung, aber mit je einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts.

**Takt 1—16:** Wiederholung der I. Ordnungs- und Schlagübung. Nach dem letzten Schlag Dortieffenken der Arme.



Bild 32

### III. Gruppe

$\frac{1}{4}$ -Takt. 4 Takte Vorspiel.

#### 1. Übung

**Takt 1:** Dorschwüngen der Arme.

**Takt 2:**  $\frac{1}{4}$  Drehung links, Seitwärtschreiten links und Seitwärtschwüngen beider Arme nach links, Blick folgt der Keule.

**Takt 3:**  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, Schlußtritt links und Dorschwüngen beider Arme.

**Takt 4:**  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, Seitwärtschreiten rechts und Seitwärtschwüngen beider Arme nach rechts.

**Takt 5:**  $\frac{1}{4}$  Drehung links, Schlußtritt rechts und Dorschwüngen beider Arme.

**Takt 6:** Wie Takt 2.

**Takt 7—8:** Wie Takt 3—4.

**Takt 9—12:** Wie Takt 5—8, aber kräftigere Schwünge bis fast in die Hochhalte (Bild 32, 33).

**Takt 13:**  $\frac{1}{4}$  Drehung links und mit 3 Lauffritten vorwärts bis zur nächsten Platte Dorschwüngen.



Bild 33



Bild 34

**Takt 14:**  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Ballenstand und Schlußtritt rechts, Auffangen des Schwunges mit Beugen der Arme und leichtem Wippen in den Knien.

**Takt 15:** Strecken und Fallen der Arme seitwärts, Abprallen.

**Takt 16:** Senken der Arme.

**Takt 17—64:** Wie Takt 1—16.



Bild 34a

## 2. Übung

**Takt 1:** Seitwärtschreiten links und Armkreis mit beiden Armen vorwärts an der linken Körperseite (Bild 34 und 34a)

**Takt 2:** und an der rechten Körperseite (Achterschwingung) (Bild 35).

**Takt 3—4:** Wie Takt 1—2, aber nach dem letzten Schwung  $\frac{1}{4}$  Drehung links auf dem rechten Fuß.

**Takt 5:** und Schlußtritt links aus der Hochhalte Dorfsenken des rechten und Rückschwingen des linken Armes bis zur waagerechten Haltung mit Rumpfdrehen links.



Bild 35



Bild 36

**Takt 6:** Dorfschwingen des linken Armes.

**Takt 7—8:** Wie 5—6, nur rechts (Bild 36).

**Takt 9—32:** Wie 1—8. Nach dem letzten Schwung werden die Arme gebeugt und die Keulen wieder senkrecht gestellt.



Bild 37

### 3. Übung

2 Takte Vorspiel,  $\frac{1}{4}$ -Takt.

Wie in der 2. Gruppe bilden Reihe A und B eine Einheit.

Takt 1—2: 8 Lauffschritte vorwärts.

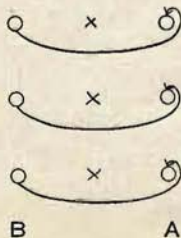
Takt 3—4: 8 Lauffschritte rückwärts.

Takt 5—6: Reihe B reißt sich mit 6 Lauffschritten in Reihe A ein, indem sie um A herumläuft (Bild 37) und A und B mit den letzten zwei Schritten gleichzeitig eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links machen. Reihe A läuft während der Takte 5—6 an Ort (siehe Zeichnung).

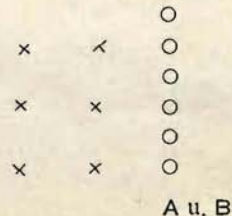
Takt 7—8: 8 Lauffschritte an Ort.

Takt 9—10: 5 Lauffschritte vorwärts und  $\frac{1}{2}$  Drehung links in 3 Lauffschritten.

Takt 11—12: 5 Lauffschritte vorwärts und  $\frac{1}{4}$  Drehung links in 3 Lauffschritten.



Raumweg

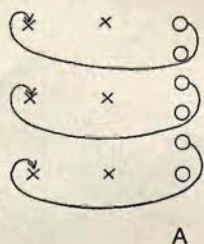


Aufstellung

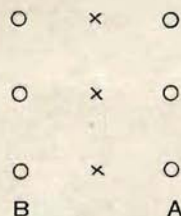
**Takt 13—14:** Reihe B läuft auf den eigenen Platz zurück und macht  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, Reihe A an Ort.

**Takt 15—16:** 8 Lauffschritte an Ort.

**Takt 17—32:** Wie Takt 1—16, Reihe A reißt sich ein, die  $\frac{1}{4}$  Drehung erfolgt demnach nach rechts (Bild 37a).



Raumweg



Aufstellung



Bild 37a

Die Begleitmusik ist zu haben:

- a) für Klaviersatz zum Preise von 0.75 RM,
- b) für Blasmusik (Saxophonstimmen) für großes Blasorchester zum Preise von 6.— RM.

Für Bestellungen ist der auf Seite 47 befindliche Bestellchein zu verwenden. Nachbestellungen gehen gleichfalls an die

Geschäftsstelle für das Deutsche Turn- und Sportfest, Breslau, Salvatorplatz 6.

# Die Musik zur Körperschule der Männer und den Keulen-Festübungen der Frauen

ist erschienen:

- a) für Klavierfatz,
- b) „ Blasmusik (Sarrphonstimmen) für großes Blasorchester,
- c) auf Schallplatten.

Die Preise für Noten und Schallplatten betragen:

## 1. Körperschule der Männer:

- a) Klaviermusik . . . . . RM. 0.75
- b) Blasmusik (großes Orchester) . . . . . „ 6.—
- c) auf Schallplatten (2 doppelseitige Platten) . . „ 4.—

## 2. Keulen-Festübungen der Frauen:

- a) Klaviermusik . . . . . RM. 0.75
- b) Blasmusik (großes Orchester) . . . . . „ 6.—
- c) auf Schallplatten (2 doppelseitige Platten) . . „ 4.—

Für Bestellungen sind die nebenstehenden Bestellscheine zu verwenden. Bei etwaigen Nachbestellungen ist **unbedingt** die **Kenn-Nummer** anzugeben.

# Bestellschein

für Musik der

**Körperschule der Männer und Keulen-Festübungen der Frauen**

Kenn-Nummer:

Der Verein.....

(deutsche Anschrift, Postort und Postanstalt nicht vergessen)

bestellt:

## **Körperschule der Männer:**

- a) für Klavier 0.75 u. 0.25 f. Verp. u. Verf. = RM. 1.— ..... Stück  
b) „ Blasmusik 6.— u. 0.50 „ „ „ „ = RM. 6.50 .....

## **Keulen-Festübungen der Frauen:**

- a) für Klavier 0.75 u. 0.25 f. Verp. u. Verf. = RM. 1.— ..... Stück  
b) „ Blasmusik 6.— u. 0.50 „ „ „ „ = RM. 6.50 .....

Der ausmachende Betrag wird auf das Postscheck-Konto Breslau 1920 oder Bank-Konto 4410 bei der Dresdner Bank, Filiale Breslau überwiesen — soll durch Nachnahme erhoben werden —

Ort..... Unterschrift.....

# Bestellschein

für Musik der

**Körperschule der Männer und Keulen-Festübungen der Frauen**

Kenn-Nummer:

Der Verein.....

(deutsche Anschrift, Postort und Postanstalt nicht vergessen)

bestellt:

## **Körperschule der Männer:**

- 2 Stück doppelseitige Schallplatten . RM. 4.— ..... Stück  
(einschl. Verpackung und Versand)

## **Keulen-Festübungen der Frauen:**

- 2 Stück doppelseitige Schallplatten . RM. 4.— ..... Stück  
(einschl. Verpackung und Versand)

Der ausmachende Betrag wird auf das Postscheck-Konto Breslau 1920 oder Bank-Konto 4410 bei der Dresdner Bank, Filiale Breslau, überwiesen — soll durch Nachnahme erhoben werden —

Ort..... Unterschrift.....

An die

Geschäftsstelle für das  
**Deutsche Turn- und Sportfest**  
Absender: **Breslau 1938**

(Kennnummer)

**Breslau 5**

Salvatorplatz 6

An die

Geschäftsstelle für das  
**Deutsche Turn- und Sportfest**  
Absender: **Breslau 1938**

(Kennnummer)

**Breslau 5**

Salvatorplatz 6