

MASSENÜBUNGEN FÜR FRAUEN

ENTWORFEN VON HILDA SUCKER, LEIPZIG // MUSIK VON J. W. GANGLBERGER, WIEN

Die Kleidung bei den Übungen und sonstigen Verhaltensmaßnahmen finden, so wie bei den Männerübungen in Punkt 1—8 angegeben, auch bei den Frauen entsprechende Anwendung.

ERSTE ÜBUNG

TEIL A, 1 a

Ausgangsstellung: Kleiner Quergrätschstand, linkes Bein vorn.

- 1 Tiefe Kniebeuge mit Handklapp auf beide Oberschenkel.
- 2 Kniestrecken und Armkreis beider Arme vorwärts unter Mitbeteiligung des ganzen Körpers.
- 3—8 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.

TEIL A, 1 b

- 1—8 Mit Fuß- und Kniewippen und leichtem Rumpfvorbeugen, Beugeschwingen mit Rück- und Vorhochschwingen der Arme. (Auf 1 = Arme rückschwingen, auf 2 = mit Strecken des Körpers Arme vorhochschwingen.) Auf 8 — aus der Rückhalte — Senken der Arme, in die flüchtige Grundstellung.

TEIL B, 1

- 1—2 Links antretend, zwei Schritte vorwärts gehen, mit lockerem Mitschwingen der Arme (normaler Armpendel).
- 3—4 Schlußtritt links und mit Absprung beider Beine Schlußhochsprung (mit gestrecktem Körper) und Vorhochschwingen und Ausbreiten der Arme.
- 5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen (links-rechts-links); auf 8 mit halber Drehung links, Schlußtritt rechts in die Grundstellung.
- 9—16 Wiederholung der Bewegungen Teil B, 1—8.

Wiederholung der Teile A, 1 a und b, und B, 1. Bei Teil B folgen als Abschluß nach dem Schlußhochsprung drei weitere Schritte (links, rechts, links) und auf 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen rechts in den weiten Quergrätschstand (jetzt steht das linke Bein vorn). (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

TEIL A, 2 a

- 1 Mit starkem Kniebeugen des vorgestellten linken Beines (Ausfallstellung) Rumpfvorbeugen, die Hände berühren, weit vor dem Körper aufschlagend, den Boden, das linke Bein ist stark gebeugt.
- 2 Starkes Aufrichten des Oberkörpers und mit kräftigem Kniewippen Armkreis beider Arme vorwärts unter Mitbeteiligung des ganzen Körpers.
- 3—8 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2 (auf 8 wird das linke Bein etwas zurückgenommen, der Quergrätschstand wird also kleiner).

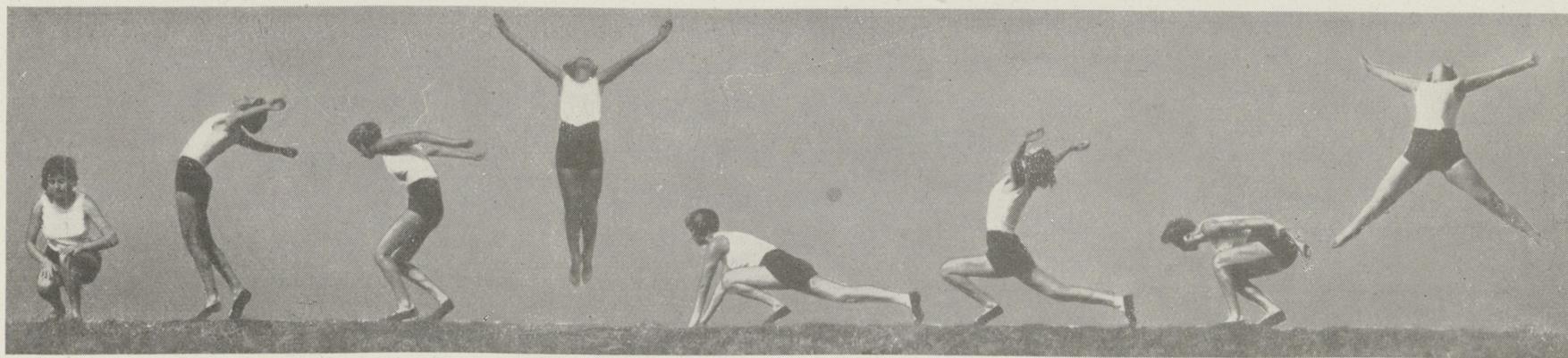
TEIL A, 2 b

- 1—8 Mit starkem Fuß-, Kniewippen und Rumpfvorbeugen, kräftiges Beugeschwingen mit wuchtigem, hiebartigem Rück- und Vorhochschwingen beider Arme (die Hände sind zur Faust geballt). Auf 8 Abschwingen der Arme in die flüchtige Grundstellung.

TEIL B, 2

- 1—2 Links antretend, zwei Schritte vorwärts gehen.
- 3—4 Mit Absprung beider Beine (geschlossen) Grätschhochsprung mit kräftigem Seitreißen der Arme.
- 5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen — links-rechts-links — und auf 8 mit halber Drehung links, Schlußtritt rechts in die Grundstellung.
- 9—16 Wiederholung der Bewegungen von 1—8, zum Schluß nur zwei Schritte vorwärts gehen (links, rechts) und auf 15 und 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen links in den weiten Quergrätschstand.

Wiederholung der Teile A, 2 a und b, und B, 2, jedoch befindet sich bei Teil A, 2 a, das rechte Bein vorn in Ausfallstellung. (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)



Teil A, 1 a

1, 3, 5, 7, 2, 4, 6, 8,

Teil A, 1 b

1, 3, 5, 7,

Teil B 1

3 u. 4, 11 u. 12,

Teil A, 2 a

1, 3, 5, 7,

2, 4, 6, 8,

Teil A, 2 b

1, 3, 5, 7,

Teil B, 2

3 u. 4 und 11 u. 12

ZWEITE ÜBUNG

TEIL A, 1 a

Ausgangsstellung: Kleiner Seitgrätschstand.

- 1 Kräftiges Seitschlagen der Arme durch die Vorhalte in die Seitkammhalte (Handflächen nach oben).
- 2 Entspanntes Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Boden, Knie bleiben gestreckt.
- 3—7 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.
- 8 Abschwingen der Arme und weites Seitstreiten links.

TEIL A, 1 b

- 1—2 Rumpfsseitbeugen rechts und einmal Nachwippen, der linke Arm wirkt als Last und schwingt entspannt über den Kopf nach rechts.
- 3—4 Aufrichten des Körpers mit Abschwingen der Arme.
- 5—8 Wiederholung des Seitbeugens und Nachwippens wie bei 1—4 (also nach der gleichen Seite).

T E I L B, 1

1—4 Schritzwirbel nach links (auf 1 = Seiterschreiten links, auf 2 = mit halber Drehung links Seiterschreiten rechts in den Seitgrätschstand, auf 3 = mit weiterer halber Drehung links Seiterschreiten links in den Seitgrätschstand, auf 4 = Schlußtritt rechts) mit fliegenden (= entspannten, leicht auf- und abschwingenden, seitgehobenen) Armen.

5—8 Mit leichtem Fuß- und Kniewippen, Ausbreiten der Arme und nachfolgendes Kreuzen vor dem Körper. (Auf 5 und 7 Ausbreiten der Arme, auf 6 und 8 — also im Wechsel — leichtes Kreuzen vor dem Körper.)

9—16 Wiederholung des Schritzwirbels nach rechts und des Ausbreitens und Kreuzens der Arme.

Wiederholung der Teile A, 1 a und b, und B, 1, jedoch wird das Rumpfsseitbeugen nach links ausgeführt und der rechte Arm über den Kopf geschwungen; das Schritzwirbeln erfolgt nun zuerst nach rechts. (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

T E I L A, 2 a

Ausgangsstellung: Seitgrätschstand.

1 Steife Kniebeuge (ohne Beugen der Hüften) mit Schlagen der Arme durch die Vorhalte in die Seitkammhalte (Handflächen nach oben).

2 Entspanntes Rumpfvorbeugen, die Hände berühren den Boden, Knie bleiben gestreckt.

3—7 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.

8 Abschwingen der Arme.

T E I L A, 2 b

1—2 Starkes Kniebeugen links und Rumpfsseitbeugen rechts, der linke Arm schwingt straff über den Kopf nach rechts, die rechte Hand drückt gegen den Beckenrand und unterstützt das Seitbeugen.

3—4 Aufrichten des Körpers mit Abschwingen der Arme.

5—8 Wiederholung des Seitbeugens wie bei 1—4 (also nach der gleichen Seite).

T E I L B, 2

1—4 Hopserzwirbel nach links mit fliegenden, seitgehobenen Armen. (Ausführung wie beim Schritzwirbel, nur mit jeweiligem Aufhüpfen und mäßigem Beinrückschwingen.)

5—8 Mit kräftigem Fuß- und Kniewippen hiebartiges Ausbreiten der Arme (Hände zur Faust geballt) und nachfolgendes Kreuzen vor dem Körper unter Mitbeteiligung des ganzen Körpers. (Der Druck der Bewegung liegt auf 5 und 7; auf 6 und 8 sind die Arme gekreuzt.)

9—16 Wiederholung des Hopserzwirbels nach rechts und des Ausbreitens und Kreuzens der Arme.

Wiederholung der Teile A, 2 a und b, und B, 2, jedoch wird das Seitbeugen nach links ausgeführt und das Hopserzwirbeln zuerst nach rechts. (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)



<i>Teil A, 1a</i>	<i>Teil A, 1b</i>	<i>Teil B, 1</i>	<i>Teil A, 2a</i>	<i>Teil A, 2b</i>	<i>Teil B, 2</i>
1, 3, 5, 7,	2, 4, 6,	1 u. 2, 5 u. 6,	1, 3,	5 und 7,	1, 3, 5, 7,
					2, 4, 6,
					1 und 2, 5 und 6,
					1, 3, 5 und 7

DRITTE ÜBUNG

T E I L A, 1 a

Ausgangsstellung: Weiter Quergrätschstand, linkes Bein vorn.

1 Mit Rumpfdrehbeugen und Kniebeugen links, kräftiges Schrägtiefschlagen der Arme nach links. Der rechte Arm schwingt mehr vor dem Kopf nach links schrägtief.

2 Rückbewegung — Kniestrecken — und ausholendes Armschwingen (ohne Knie- und Rumpfdrehbeugen) nach rechts.

3—8 Wiederholung der Bewegungen 1 und 2.

T E I L A, 1 b

1—8 Entspanntes Armkreisen beider Arme vorwärts, abwechselnd an der linken und rechten Körperseite, stets mit Kniewippen und leichtem Rumpfdrehbeugen. Auf 8 wird kein Armkreis mehr ausgeführt. Die Arme schwingen nach dem 7. Armkreis in die Tiefhalte ab.

T E I L B, 1

1—2 Zwei Schritte vorwärts gehen (links antreten).

3—4 Galoppsprung (Hochreißen beider Knie kurz hintereinander, rechts, dann links) mit unterstützendem Armschwung.

5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen (rechts-links-rechts) und mit halber Drehung links Schlußtritt links in die Grundstellung.

9—16 Wiederholung der Bewegungen 1—8. Zum Schluß drei Schritte vorwärts gehen (rechts, links, rechts) und mit halber Drehung links weites Rückstellen links in den Quergrätschstand (jetzt steht das rechte Bein vorn).

Wiederholung der Teile A, 1 a und b und B, 1, jedoch mit Rumpfdrehbeugen und Schrägtiefschlagen der Arme nach rechts (das Armkreisen an der rechten Körperseite beginnend).

Bei Teil B, 1, folgen als Abschluß nach dem Galoppsprung zwei weitere Schritte (rechts, links) und auf 15 und 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen rechts in den Quergrätschstand (jetzt steht das linke Bein vorn).
(Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)

TEIL A, 2 a

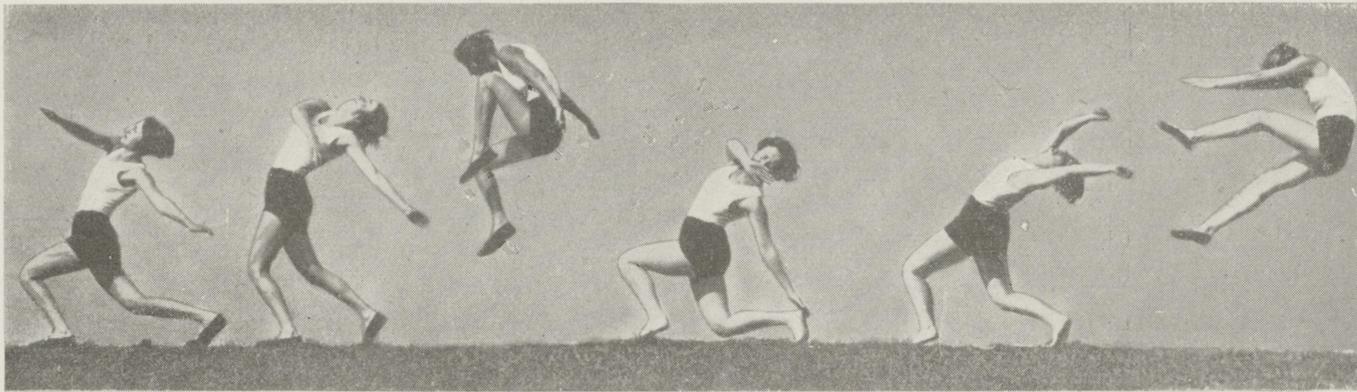
1—8 Wiederholung des Rumpfdrehbeugens und Kniebeugens wie bei Teil A, 1 a (also nach links beginnend), nur berührt jetzt bei jedem Schrägtiefschlagen der Arme die linke Hand die rechte Ferse.

TEIL A, 2 b

1—8 Wiederholung des Armkreisens beider Arme an der linken und rechten Körperseite, aber jedesmal mit Wucht. (Die Hände sind zur Faust geballt.)

TEIL B, 2

1—2 Zwei Schritte vorwärts gehen, links antreten.
3—4 Mit Absprung links, Spreizsprung (gestrecktes Hochreißen beide Beine — rechts, links — kurz hintereinander) mit unterstützendem Armschwung.
5—8 Drei weitere Schritte vorwärts gehen — rechts-links-rechts — und auf 8 mit halber Drehung links Schlußtritt links in die Grundstellung.
9—16 Wiederholung der Bewegungen von 1—8, zum Schluß drei Schritte vorwärts gehen (rechts, links, rechts) und auf 16 mit halber Drehung links weites Rückstellen links in den Quergrätschstand. (Jetzt steht das rechte Bein vorn.)
Wiederholung der Teile A, 2 a und b und B, 2, jedoch mit Rumpfdrehbeugen rechts, die rechte Hand berührt die linke Ferse (das Armkreisen an der rechten Körperseite beginnend). (Zusammen also 64 Zählzeiten oder Takte.)



Teil A, 1a	Teil A, 1b	Teil B, 1	Teil A, 2a	Teil A, 2b	Teil B, 2
1, 3, 5, 7,	1, 3, 5, 7,	3 u. 4 11 u. 12,	1, 3, 5, 7,	1, 3, 5, 7,	3 u. 4, 11 u. 12

Gerätepflichtübungen für den Sechs- und Neunkampf für Frauen

A. SECHSKAMPF:

bestehend aus je einer Pflichtübung am Barren, Reck und Pferd, einer freigewählten Übung am Barren und Reck und einem freigewählten Sprung am Pferd ohne Pauschen (quer oder seit ist freigestellt).

B. NEUNKAMPF:

bestehend aus den Übungen des Sechskampfes. Hinzu kommen 60-Meter-Lauf, Weitsprung mit Anlauf und Kugelstoßen, 5 Kilogramm.

PFERD, quer, ohne Pauschen (Höhe 1'10 Meter)

Mit kurzem Anlauf Kehraufsitzen links in den Quersitz rechts, Arme in die Seithalte schwingen, halbe Drehung links (Armhaltung bleibt), Spreizen links in den Streckgrätschsitze mit Beugen der Arme in die Nackenhalte, Seitstrecken der Arme und zwei kleine Trichterkreise vorwärts, denen sich ein großer Kreis anschließt, in den Stütz auf dem Kreuz. Schere hinter den Händen mit halber Drehung links, Rückschwingen der Beine und Aufhocken rechts zwischen die Hände, das linke Bein schwingt neben dem Gerät durch die Tief- in die waagrechte Vorhalte. Die Hände stützen neben dem rechten Bein, Beinrückschwingen links, Abspringen rechts, Beinschließen und Kehre links in den Querstand rechts seitlings.

RECK, kopfhoch

Aus dem Seitstand vorlings, Grundstellung. Erfassen der Stange ristgriffs, Aufschwung rückwärts (mit geschlossenen

Füßen) in den Streckstütz, Spreizen links und rechts in den Seitsitz zwischen den Händen, Sitzumschwung rückwärts, anderthalbmal, in den Knielieghang, Vor- und Rückschwingen, erneutes Vor- und Rückschwingen mit Griff lösen und seitgeschwungenen Armen, Wiedererfassen der Stange, erneutes Vorschwingen mit Zurückhocken links, beim Rückschwung Knieaufschwung rechts vorwärts, Zurückspreizen rechts in den Streckstütz, Flanke links in den Seitstand rücklings.

BARREN, kopfhoch

Aus den Innenquerstand in der Mitte des Barrens, Erfassen der Holme speichgriffs von unten, Drehen des Körpers rückwärts in den gestreckten Oberschenkelhang (also ohne Hüftbeugen) mit Nackenhalte der Arme. Wiedererfassen der Holme hinter dem Körper und Weiterdrehen des Körpers mit Rumpflieben in den Streckgrätschsitze. (Hiebei werden die Unterschenkel unter die Holme gelegt, dann der Griff aufgegeben und der Oberkörper gehoben. Die Arme befinden sich neben dem Kopf.) Erfassen der Holme hinter dem Körper, Ein- und Rückschwingen in das Oberarmstehen, Quergrätschen der Beine (links vor, rechts zurück), Rückbewegung, Wiederholung widergleich, Rollen vorwärts in den flüchtigen Reitsitz vor der rechten Hand mit nachfolgender halber Drehung links und Schraubenspreizen links durch die Holmgasse in den Außenquersitz rechts (der linke Arm ist seitgeschwungen), Fechterflankenabsitzen links in den Außenstand rücklings.