



Merkblatt für Leibesübungen

Herausgegeben von der Ausbildungsabteilung

Druck und Verlag : Oberste SA-Führung

Digitalisiert von Wilhelm Friedrich Otto Schmitz

Alle Rechte vorenthalten

SA der NSDAP

Der Oberste SA-Führer

Ch/Nr. 64161/35.

München, 1. Februar 1936.

Betrifft: Merkblatt für Leibesübungen.

Kraft und Rasse unseres Volkes verlangen
Gesunde und kampf tüchtige Menschen.

Darum soll die SA Leibesübungen pflegen
Und sich im Kampfsport stählen.

Der Chef des Stabes:

Lutze

Inhaltsverzeichnis

	Seite
A. Begründung, Ziele und Mittel	8
B. Die Körperschule.	
I. Wesen und Aufgabe	11
II. Durchführung	11
III. Aufstellung der Einheit	12
IV. Die Übungsgruppen	13
V. Bewegungsspiele und Staffeln	13
VI. Der Geländelauf	19
C. Die Leistungsschule	21
I. Wesen und Aufgabe	21
II. Die Übungsarten	22
D. Der SA-Kampf- und Strapazensport	32
I. Wesen und Aufgabe	32
II. Natürliche Hindernisse im Gelände	33
III. Die Kampfbahn	36
IV. Hindernisturnen mit Geräten	40
V. Marschübungen	42
VI. Der Zweikampf	46
VII. SA-Kampfspiele	47
VIII. Schwimmen	52
IX. Sonstige Sportarten	67
E. Wettkampf der Einheiten	68
I. Wesen und Aufgabe	68
II. Der SA-Sporttag	69
Anhang.	
Übungsgruppen	72
Stundenpläne	98
Literatur	97
5 Kampfbahnen	99
Kampfspiele	105

A. Begründung, Ziele und Mittel

Die Heranzüchtung kerngesunder Körper ist die vordringlichste Ausbildungsaufgabe des völkischen Staates. Der Führer will, dass der SA-Mann geistig und körperlich zum geschulten Nationalsozialisten erzogen wird. In erster Linie ist seine Willens- und Entschlusskraft zu fördern. Der nationalsozialistische Staat macht die körperliche Ertüchtigung jedem Angehörigen des Volkes von frühester Jugend auf zur Pflicht. Vor allem muss der SA-Mann im SA-Dienst zu regelmäßiger Sportausbildung erzogen werden, bis sie ihm zu einem selbstverständlichen Bedürfnis geworden ist. Er hat die Pflicht, so verlangt es der Führer, den schädigenden Einflüssen, denen seine Gesundheit Tag für Tag im Berufsleben ausgesetzt ist, entgegenzuarbeiten und sich wehrfähig zu machen. "Wenn der Kampf um die eigene Gesundheit nicht mehr vorhanden ist, endet das Recht zum Leben in dieser Welt!" (M.K.) So fordern es die vom Führer für die Ausbildung der SA gegebenen Richtlinien:

„Ihre Ausbildung hat nicht nach militärischen Gesichtspunkten, sondern nach parteizweckmäßigen zu erfolgen. Soweit die Mitglieder dabei Körperlich zu ertüchtigen sind, darf der Hauptwert nicht auf militärisches Exerzieren, sondern vielmehr aus sportlicher Betätigung gelegt werden." (M.K.)

Das Ziel dieser Betätigung und der körperlichen Ausbildung bilden Kraft, Gewandtheit, Ausdauer und die seelischer Voraussetzungen jeglichen Soldatentums:

Ein- und Unterordnung, gesteigert bis zur freiwilligen aus innerer Haltung, Geistesgegenwart verbunden mit Entschlusskraft. Härte gegen sich selbst gesteigert bis zum willigen Ertragen von Strapazen; endlich der unerschütterliche Kampfgeist gepaart mit höchster Einsatzfreudigkeit.

So entsteht vor uns der mehrfähige und wehrwillige SA-Mann, der in der Schule der Wehrmacht das

Waffenhandwerk und den Gefechtsdienst erlernen und zum hochwertigen Krieger geformt und erzogen werden muss. So entsprechen wir auch der Forderung des Führers: „Der SA- Mann ist der politische Soldat, der unentwegte Stürmer der Bewegung. Die weltanschauliche Härting ist oberster Grundsatz für seine Ausbildung ; denn in der weltanschauliche Verankerung liegt seine einzigartige stärke."

Damit sind die Ziele der körperlichen Ausbildung des SA- Mannes aufgestellt und die Gliederung des SA- Sportes gegeben.

I. Die Körperschule mit und ohne Gerät, in der die SA. Männer beweglich gemacht, die Haltung verbessert und die inneren Organe, wie Herz und Lunge, ebenso wie die Muskeln gekräftigt werden füllen.

II. Die Leistungsschule, in der durch natürliche Leibesübungen, wie Lauf, Sprung, Wurf und andere mehr, die Gewandtheit, Schnelligkeit und Ausdauer geschult werden müssen.

III. Der SA- Kampf und Strapazensport, der aufbauend auf der Körper. und Leistungsschule den SA mit den zu der ihm eigenen willensstarken Entschlusskraft, zur Härte zum Kampfgeist und zur Einsatzbereitschaft befähigt.

Um die im vorstehenden begründete Leibeserziehung der SA mit den nachfolgend beschriebenen Mitteln und Übungen zu dem gesteckten Ziel führen zu können, ist es grundsätzlich notwendig, den SA- Mann mindestens einmal wöchentlich einer körperlichen Betätigung durch Leibesübungen zu unterziehen.

Die Jahreszeit und die verschiedenen örtlichen Verhältnisse lassen es geboten erscheinen, über Tag und Stunde, zu der diese körperliche Ertüchtigung durchgeführt werden soll,

keine starren Richtlinien zu geben. Im Gegenteil ist es durchaus zur Erreichung des gesteckten Zieles erforderlich, dass jede Einheit die ihr in besonders geeigneter form zur Verfügung stehenden Mittel bevorzugt ausnutzt. Z.B. Schwimmsport, Skilauf, Boxen. Darüber darf der Erwerb des SA- Sportabzeichens und nach Möglichkeit des Reichssportabzeichens nicht vernachlässigt werden.

Die nachfolgende Übungsanleitung soll in erster Linie Hilfsmittel und Anregung sein. Sie ist keinesfalls als eine starre Vorschrift anzusehen, die bei den Einheiten, die in ihrer Entwicklung auf sportlichen Gebiet vorwärtsgeschritten sind, die ganze Betätigung einengen soll.

Leibesübungen müssen jedem SA- Mann zur Lebensnotwendigkeit werden und zwar so, dass er nicht nur dann, wenn er jung ist, wo die Schule und Arbeitsdienst die Leibesübungen zur Pflicht machen, sondern während seiner ganzen SA- Dienstzeit in freudiger und williger Weise und mit entsprechenden Einsatz sich körperlicher Ertüchtigung unterzieht. Der SA- Mann muss Zeit seines Lebens wehrhafter Kämpfer bleiben und darf nicht wie der Deutsche bisher so häufig in verhältnismäßig jungen Jahren schon seine körperliche Leistungsfähigkeit durch Untätigkeit einbüßen.

B. Die Körperschule.

I. Wesen und Aufgabe.

Die Aufgaben der Körperschule sind:

- Lockerung der steifen Gelenke und Muskeln (Schultern und Hüften),
- Erzielung größerer Beweglichkeit durch verkrampfter Muskeln (Gefäß- und Brustmuskeln)
- Kräftigung der Muskulatur, Aufrichtung und Straffung des Körpers (besonders Rumpfkraftigung),
- Erzielung eines ausgeprägten Körpergefühls durch Gleichgewichts- und Gewandheitsübungen (Bodenturnen),
- Kräftigung der inneren Organe, besonders Herz und Lunge (Geländelauf).

II. Durchführung.

Bei den Leibesübungen muss ebenso wie bei jedem anderen SA-Dienst straffe Ordnung durch klare Kommandos und Befehle gewahrt werden.

Es kommt nicht auf ein Bielerlei an, sondern darauf, dass das Wenige, das gemacht wird, gründlich ausgeführt wird.

Das Tempo bestimmt der ungeübte Teil der SA- Männer.

Alle Bewegungen müssen mehrmals hintereinander ausgeführt werden. Die gleichen Übungen und Übungsreihen sind, um zu einer gründlichen Beherrschung und Durcharbeitung der beanspruchten Muskeln- und Körperteile zu kommen, durch mehrere Übungsstunden hindurch beizubehalten.

Keine besonderen Atemübungen! Bei allen Übungen aber muss der Atem weitergehen. Die Übungen steigern an sich das Atembedürfnis und bereiten so die Leistungsschule mit erhöhter Atemtätigkeit vor. Der Sportwart macht die

Übungen vor. Richtiges Vormachen erspart viele Worte. Er ist an keinen Platz gebunden, wählt aber seinen Platz so, dass er von allen Männern gut verstanden und gesehen wird.

Alle Übungen — das gilt als Grundsatz für jede Sportausübung — werden, sofern nicht bei besonderen Sportarten Dienstanzug und Ausrüstung in dieser Vorschrift ausdrücklich gefordert wird, im einheitlichen Sportanzug ausgeführt. Dieser besteht aus Turnhose, Turnschuhe, dazu bei kühler Jahreszeit Trainingsanzug. Soweit wie nur immer möglich im Freien üben!

III. Aufstellung der Einheit.

Die auf dem Übungsplatz in Sportkleidung angetretene Einheit ist nicht durch eine Vielzahl von Kommandos oder Befehlen zur richtigen Aufstellung zu bringen. Es wird vielmehr kommandiert: „Aufstellung zu den Freiübungen - Marsch — Marsch!“ Dann bleibt der rechte vordere Flügelmann stehen. Das erste Glied öffnet sich nach links mit drei Schritten Zwischenraum. Das zweite und dritte Glied tritt je drei Schritte zurück und öffnet sich genau so nach links.

Das zweite (vierte usw.) Glied geht nicht auf Vordermann, sondern auf Lucke, während das dritte (fünfte usw.) Glied Vordermann zum ersten aufnimmt.

Wenn die übende Einheit noch tiefer gegliedert sein sollte, also in Linie zu sechs oder mehr Gliedern steht, lautet das Kommando genau so und wird dementsprechend ausgeführt.

Zu beachten ist vor Abgabe des Kommandos, dass die Einheit genügend Platz zum Einnehmen der Zwischenräume und Abstände hat.

IV. Die Übungsgruppen.

- Gruppe 1 Körperschule ohne Gerät
- Gruppe 2 Körperschule ohne Gerät
- Gruppe 3 Körperschule ohne Gerät
- Gruppe 4 Geh-, Lauf- und Sprungschule
- Gruppe 5 Bodenturnen
- Gruppe 6 Übungen mit Partner
- Gruppe 7 Übungen mit Medizinball
- Gruppe 8 Übungen mit Kugel
- Gruppe 9 Übungen mit Baumstamm
- Gruppe 10 Übungen mit Sprungseil.

V. Bewegungsspiele und Staffeln.

Hierunters sollen die bewegungsreichsten und lebendigsten Lauf- und Ballspiele aufgeführt werden. Die selbständig stehenden und für die Bewegungsschulung gleichfalls außerordentlich wichtige Spiele wie Fuß-, Hand-, Schlag-, Schleuder, und Faustball bleiben, da sie allgemein bekannt sind, unerwähnt.

1. Komm' mit.

Die Teilnehmer sind in mehreren Reihen sternförmig aufgestellt. Je nach der Zahl der Mitspieler werden 4 oder mehr Reihen gebildet, die je mindestens drei Spieler umfassen sollen. Ein übrig bleibender Spieler geht rundherum, schlägt den letzten Reihe, der den Schlag jeweils an den Vordermann weitergibt, bis alle geschlagen sind. Wer angeschlagen ist, läuft hinter dem ersten Schläger her. Jeder versucht, wieder die alte Reihenaufstellung zu erreichen. Wer zuerst ankommt, stellt sich vorn hin, die anderen dahinter; der Letzte wird neuer Schläger. Die gleiche Form lässt sich auch im Sitzen ausführen. Die Gewandtheit im Setzen und Aufstehen wird dabei in spielerischer Form geübt.

2. Haschen und Ringen.

Vier verschieden gekennzeichnete Mannschaften von

mindestens je vier Mann Stärke haben an den vier Ecken eines Quadrats von 8x8 Meter ein Mal in Form eines Halbkreises, der so groß ist, dass die vier Teilnehmer bequem darin stehen können. Durch Heraustreten aus diesem Mal foppen sich die Teilnehmer der verschiedenen Mannschaften, versuchen sich gegenseitig zu haschen und als Gefangene in das eigene Mal zu bringen. Sie müssen also den Gegner angreifen und ihn unter Behinderung der gegnerischen Mannschaft erobern. Daraus ergibt sich ein reger Ringkampf, weil erst zwei, dann drei und vier Mannschaften miteinander oft in viel verschiedenen Richtungen ringen.

3. Wettlauf.

Die Spieler sind in mehreren Reihen aufgeteilt. Abstand von Mann zu Mann 1-6 Meter. Je weniger Teilnehmer, umso mehr Abstand.

Vordermann Seitenrichtung. Den Platz möglichst durch Strich festlegen.

In den einzelnen Reihen abzählen. Jeder behält seine Nummer. Vom Übungsleiter wird jetzt eine „Nummer“ aufgerufen. Die Betreffenden, die diese Nummer haben, müssen einmal um die Reihe herumlaufen, um wieder an ihren ursprünglichen Standort zu kommen. Wer zuerst eintrifft, hat für seine Mannschaft (Reihe) einen Punkt gewonnen.

Abwandlungen.

Die Teilnehmer

- a) sitzen in mehreren Reihen
- b) laufen mit Bockspringen
- c) laufen mit Durchkriechen der gegrätschten Beine.

4. Tag und Nacht.

Die Größe des Spielfeldes richtet sich nach dem

vorhandenen Raum.
eine Turnhalle zur Verfügung, so kann die ganze Turnhalle als Spielfläche dienen. Im Freien ist eine Spielfläche von 40X55 Meter empfehlenswert. Als Spielgerät dient ein Würfel, eine Papp- oder Holzscheibe, die auf der einen Seite weiß, auf der anderen schwarz gestrichen sein müssen. Die Teilnehmer werden in zwei gleich starke Mannschaften eingeteilt, die sich zu beiden Seiten der 2 Meter breiten Mittelzone gleichmäßig verteilen (Blick zueinander). Die eine Abteilung wird „Nacht“ (schwarz), die andere „Tag“ (weiß) genannt. Der Übungsleiter wirft von seinem Standort die Scheibe in die 2-Meter-Zone. Liegt beim Nieder- fallen die weiße Seite oben, so hat die „Tag“ Mannschaft die Aufgabe, vor der „Nacht“- Mannschaft zu fliehen; fällt die schwarze Seite nach oben, ist der Spielvorgang umgekehrt. Erreichen die fliehenden Spieler ihre eigene Mallinie, ohne abgeschlagen zu sein, sind sie gerettet und die Gefangenen werden hinter die gegnerische Mallinie gebracht.

Abwandlungen.

Die Spieler sitzen oder liegen in der Bauchlage gegenüber.

5. Glucke und Geier.

Die Spieler stehen in Reihen hintereinander und umfassen sich gegenseitig. Der vorderste Spieler ist Glucke und breitet seine Arme zum Schutze der hinter ihm stehenden Küken auseinander. Ein weiterer Spieler ist Geier und greift, mit dem Blick zur Glucke, von vorn an, um die Küken abzuschlagen. Durch fortgesetzte Drehungen der Glucke, die von der ganzen Reihe mitgemacht werden, setzt somit eine rege Bewegung ein.

6. Der Zweite

Sechs bis vierundzwanzig Teilnehmer bilden einen Kreis

mit ein bis drei Meter Zwischenraum. Ein Läufer hat die Aufgabe, einen zweiten einzuholen und ihn solange auf den Rücken zu schlagen, bis dieser sich freigemacht hat. Dieses Freimachen erfolgt:

durch Durchkriechen der gegrätschten Beine eines im Kreise stehenden Spielers,
durch überspringen eines in der Rumpfbeuge stehende Spielers.

In dem Augenblick, wo der Verfolgte sich freigemacht, wechselt die Aufgabe. Derjenige Spieler des Kreises, der den Verfolgten durchkriechen oder überspringen ließ, wird Verfolger und der bisherige Verfolgte wird verfolgt. Ein Unterschied zu dem bekannten Zweiten- oder Dritten-schlagen besteht also darin, dass der Verfolger sich durch das Anschlagen nicht freimachen kann.

7. Mannschaftsspiel, Kampf um den Ball.

Zwei gleichstarke Mannschaften zwei bis zehn Teilnehmern, die sich durch ein Erkennungszeichen voneinander unterscheiden, kämpfen um einen Ball. Jede Kampfgruppe hat den Auftrag, sich gegenseitig den Ball in der Bewegung in einem festgelegten, rechteckigen Spielfeld von etwa 20x40 Meter zuzuwerfen. Die Gegenpartei sucht dies zu verhindern. Der Werfer muss sich ohne Zeitverlust nach einem freistehenden Mitspieler umsehen und ihm den Ball zuwerfen. Sicheres Fangen und zielgenaues Werfen ist Vorbedingung. Das für das Handballspiel so notwendige Freistellen und Lösen vom Gegner wird auf diese Weise eingeübt. Die Benutzung eines Medizinballes erhöht die Wirkung.

8. Ballstaffel

Zwei oder mehrere gleichstarke Mannschaften stehen mit einem Zwischenraum 1-5 Meter hintereinander in Reihe; jede Mannschaft besitzt einen Ball, der zu Spielbeginn in den Händen des vordersten Spielers ist. Auf den Befehl "los!" wirft dieser den Ball durch die gegrätschten Beine

rückwärts zum nächst hinteren Spieler usw. Der Ball wird entweder über die Erde gerollt oder wandert durch einen Wurf von Hand zu Hand zum letzten Spieler. Ist er bei diesem Spieler angelangt, so läuft dieser mit ihm vor, stellt sich in den gleichen Abstand vor den ersten Spieler und gibt wieder die gegrätschten Beine nach hinten. Diejenige Reihe hat gewonnen, deren Spieler zuerst alle einen Lauf gemacht haben. Auf diese Weise sind auch alle anderen Wurf- und Stossarten möglich. In der Größe der Zwischenräume erhöht sich der Wert der Übung. Besonders anregend ist diese Staffel mit dem Medizinball.

9. Balljagd.

Sechs bis vierundzwanzig Teilnehmer bilden einen geöffneten Kreis mit einem Zwischenraum von 1-3 Meter und zählen zu zweien ab. Alle ersten bilden eine, alle anderen eine andere Mannschaft. Je ein Spieler jeder Mannschaft, die sich gegenüberstehen, erhält einen Ball. Auf „los!“ werfen sie diesen nach einer Seite kreisend ihrem nächsten Mitspieler zu, so lange, bis ein Ball den anderen überholt hat. Mit dem überholen ist der Sieg entschieden. Verboten ist das überschlagen des nächsten Mitspielers und das gegenseitige Behindern im Zuspiel.

Abwandlungen.

Dasselbe im Knien und Sitzen.

10. Kampf um den Ball

Acht bis vierundzwanzig Teilnehmer bilden einen geöffneten Kreis mit einem Zwischenraum von 1-3 Meter. Im Kreise befinden sich je nach der Zahl der Mitspielenden ein bis drei Spieler. Der Ball ist im Besitz der äußeren, die ihn beliebig kreuz und quer zuwerfen. Die im Kreis befindlichen verhindern dieses Zuspiel und kämpfen um den Ball. Sobald einer der Innenstehenden den Ball berührt,

ist er erlöst, und es muss der-jenige der Außenstehenden für ihn hinein, der das Berühren verschuldete. Dieses Spiel ist besonders anregend, wenn die im Kreisinnern befindlichen in Bewegung bleiben und wirklich kämpfen. Sie müssen die Werfer durch ihre stete Bewegung irreführen.

11. Kreiswurfball.

Acht bis vierundzwanzig Teilnehmer bilden einen geöffneten Kreis mit einem Zwischenraum von 1-3 Meter. Im Kreise befinden sich je nach Zahl der Teilnehmer ein bis drei Spieler. Der ist im Besitz der äußeren Spieler, die die Aufgabe haben, die innerhalb des Kreises befindlichen abzuwerfen. Die äußeren werden also gut tun, das „Wild“ irre zu machen und möglichst oft kreuz und quer hinüber- und herüberzuwerfen, um auf diese Weise eine möglichst günstige Abwurfgelegenheit zu erhalten. Für die im Kreise stehenden gibt es zwei Abwehrmaßnahmen. Sie können sich entweder dem Wurf entziehen oder den Ball fallen. Fangfehler gelten als Treffer. Die im Kreise stehenden Spieler müssen so lange darin verbleiben, bis ein Fehlwurf auf sie gemacht worden ist. Fangfehler gelten als Treffer. Deshalb kommt es auf geschicktes Ausweichen an.

12. Völkerball.

Acht bis zwanzig Teilnehmer bilden zwei gleich starke Mannschaften (Völker), die sich in einem gleich großen, rechteckigen Spielfeld von etwa 8x12 Meter (je nach Teilnehmerzahl) gegenüberstehen. Jede Mannschaft hat den Auftrag, die andere zu vernichten, was durch Abwerfen mit dem Ball vor sich geht. Die Mannschaft, der es zuerst gelingt, alle Gegner durch Treffabwürfe zu gefangen zu machen, hat gewonnen. Die Gefangenen bleiben außerhalb der Spielgrenzen der Gegenmannschaft im Spiel und auf diese Weise mit ihrer Mannschaft durch gegenseitiges Zuwerfen in Verbindung. Den Gefangenen ist es ebenfalls gestattet, den Gegner abzuwerfen. Bevor ein Gefangener

gemacht wird, stellt jede Mannschaft einen freiwilligen Gefangenen, der später wieder zur Mannschaft ins Feld zurückkehrt. Zu Beginn des Spieles wird der Ball vom Schiedsrichter auf der Mittellinie hochgeworfen. Die Spieler jeder Mannschaft suchen ihn ins eigene Spielfeld zu holen. Wer auf diese Weise den Ball erhält, beginnt das Spiel. Die Gegenmannschaft soll nun abgeworfen werden.

Wer getroffen wird, ist gefangen und kommt außerhalb der Spielgrenzen der Gegenmannschaft, bleibt aber, wie bereits oben erwähnt, durch Zuspiel mit seiner Mannschaft in Verbindung. Die Verteidigung besteht darin, als man den Wurf ausweicht oder den Ball fängt. Fangfehler gelten als Treffer. Diejenige Mannschaft, die zuerst aufgerieben ist, hat verloren.

Anregender ist das Spiel, wenn es gleichzeitig mit zwei Bällen ausgeführt wird.

Alle Ballspiele gewinnen bedeutend an Wert, wenn sie mit dem Medizinball ausgeführt werden.

VI. Der Geländelauf.

Geländelauf ist die beste Übung zur Stärkung von Herz und Lunge.

Zugleich ist er eine gute Bewegungsschulung für die Laufgeschicklichkeit bei Ausnutzung der Vielgestaltigkeit des Geländes. Er muss bei jeder sich bietenden Gelegenheit ausgeübt werden.

Kennzeichnend für den Stil des Geländelaufs als Langstreckenlauf ist ein ruhiges gleichmäßiges Tempo, hochauferichtete Rumpfhaltung, lang aus- schwingender Schritt. Bei Anstiegen ist das Lauftempo zu verringern, beim Bergablauf kurzer verhaltener Schritt. Die Anforderungen an die übenden sind langsam zu steigern. Einschalten von Gehstrecken während des Laufes. Im Waldgelände können Bäume und Sträucher für Kurven und Zickzacklaufen benutzt werden; dadurch wird eine erhöhte

Ausbildung in der Laufbeweglichkeit und Gewandtheit erzielt. Im hindernisreichen Gelände kann man den Geländelauf zu einem natürlichen Hindernislauf ausbauen. (überspringen von Gräben, Überklettern von Zäunen usw.) Besonders im Winter ist der Geländelauf als wertvolle Übung zu pflegen. Nach dem Geländelauf ist für baldiges Ankleiden oder Unterkunft in warmen Räumen Sorge zu tragen.

C. Die Leistungsschule.

Ziel der Leistungsschule ist, nach genügender Vorbereitung durch Körperschule den SA-Mann zu messbaren eigenen Höchstleistungen zu bringen. Der einzelne wird dabei gezwungen, sein bestes herzugeben und so werden nicht nur alle körperlichen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit Ausdauer) aufs höchste gesteigert, sondern darüber hinaus wird durch die Forderung von Willenstärke, Entschlusskraft, Kampfgeist auch eine Erziehung des Charakters erreicht. Zur Erreichung dieses Zieles stehen folgende Mittel zur Verfügung: Lauf, Sprung, Stoß, Wurf.

I. Wesen und Aufgabe.

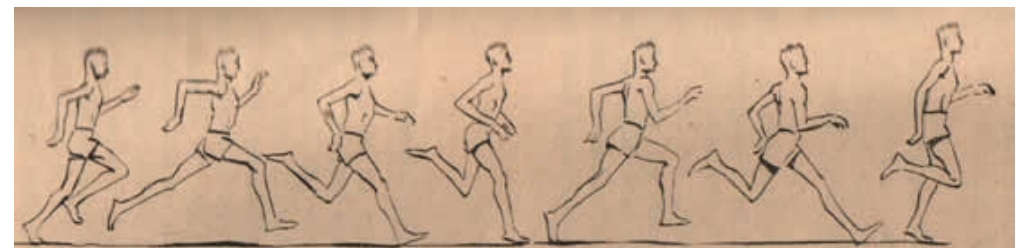
Wir dürfen nicht in den Fehler verfallen, aus einzelnen Gebieten nur Spitzenkönner (Spezialisten) zu züchten und damit nun zu prunken. Wir streben nicht nach SA-Rekorden. Wo aber Spitzenleistungen erreicht werden, sollen sie anderen Männern ein Anlass zu eigener Vervollkommenung sein; durch sie soll eine möglichst hohe Durchschnittsleistung einer ganzen Einheit erreicht werden. Keine Rekordsucht und keine „Kanonen- Anbetung, kein Spezialistentum, (Nur-Läufer, Nur-Weitspringer, Nur-Kugelstoßer, usw.) — sondern Breitenarbeit, Massensport, vielseitige Durchbildung des Körpers. — Ein unfassendes Durchschnittskönnen, der Mehrkämpfer in des Wortes uneigenster Bedeutung, stellt uns höher als das Spitzenkönnen einiger Weniger. Jeder Einzelne muss sich bemühen, zu eigener Höchstleistung zu kommen, aus jedem Gebiet der Leibesübungen, denn erst die Vielzahl der Einzelhöchstleistungen ergibt in ihrer Zusammenfassung die erstrebte hohe Durchschnittsleistung der gesamten Einheit!

Mehrkönnen Einzelner dient der Leistung der ganzen Einheit, der sich jeder mit all seinem Können und seiner

ganzen Kraft als ein Namenloser einzufügen hat. So werden auch in Wettkämpfen nicht die Einzelleistungen hervorgehoben, sondern die Gesamtleistungen einer Einheit gewertet.

II. Die Übungsarten.

Laufen, Sprung und Wurf sind die einfachsten natürlichsten und billigsten Leibesübungen, die sowohl für die Leistungsschule als auch für die Bewegungsschulung des menschlichen Körpers von großer Bedeutung sind. Bei der Lehrweise dieser natürlichen Lebensformen ist darauf zu achten, das die Bewegungen nicht aufgeteilt werden, sondern als ganzes an den herangebracht werden; so lernt man z.B. den Lauf nur durch Laufen und nie durch Aufteilung der einzelnen Bewegungen. Das gleiche gilt auch für den Sprung und für den Wurf. In jedem Falle kommt es auf die Gesamtbewegung und auf ihren richtigen Lauf an. Es wird also nicht nur mit den Beinen gelaufen und gesprungen, ebenso wenig wie die Stöße und Würfe mit den Armen erfolgen, sondern immer muss der Rumpf im Sinne der Leistungsverbesserung Anteilnehmen. Der Lauf ist die beste Übung für Herz und Lunge. Heute werden der Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf in Bezug auf die technische Bewegungsfolge nicht scharf voneinander getrennt. Durch die dauernde Steigerung der Geschwindigkeit in den mittleren und langen Strecken, ebenso wie umgekehrt die größere Betonung schwungvoller und rhythmischer Arbeit im Kurzstrecken, haben sich die Techniken angeglichen, so dass heute fast von einer einheitlichen Bewegungsfolge gesprochen werden kann. Keine Unterschiede ergeben sich nur dadurch, dass im

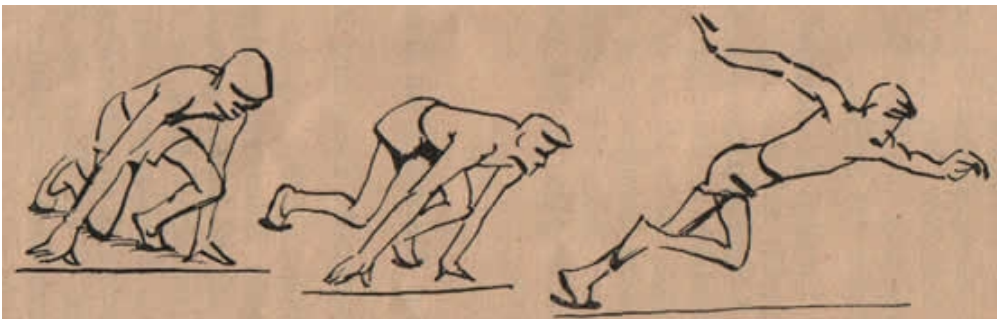


Kurzstreckenlauf der mit Vollkraft Vorwärtsstrebende Oberkörper eine schnellere Unterstützung des Vorwärtsstrebenden Beines verlangt und der Unterschenkel nicht so weit verpendelt, um einen großen Schritt entstehen zu lassen. Dadurch entsteht das, was als Trittstil im Gegensatz zum Schreitstil bezeichnet wird. Es kommt in jedem Fall darauf an, durch fleißiges Üben die Organe auf größtmögliche Leistung zu bringen und die richtige Verteilung der Kraft mit lockererem, Kraftsparendem Pendelschwung der Beine zu vereinen.

1. Der 100-Meter- Lauf (Kurzstreckenlauf).

Übungszweck: Schulung der Schnelligkeit, Herz- und Lungenkraft, Willenskraft. Beim Start auch Nervenschulung (Reaktionsfähigkeit).

Ausführung: Der 100- Meter-Lauf beginnt wie jeder Kurzstreckenlauf aus dem Tiefstart.



Startstellung: Der Läufer kauert hinter der Aufbaulinie nieder. Der vordere Fuß (gewöhnlich das Sprungbein) setzt etwa 1-1,5 Fußlängen hinter der Ablauflinie auf, der hintere Fuß mit seiner Spitze dicht hinter der Höhe der Ferse des vorderen Fußes. Die Hände unterstützend, Schulterbreite mit abgespreizten Daumen dicht hintere der Ablauflinie der Boden berührend, den Oberkörper. Startlöcher sind erlaubt. Die Startstellung wird nach dem Befehl „Auf die Plätze“ eingenommen. Auf den Befehl „Fertig“ hebt der Läufer den Rücken bis zur Waagerechten hoch, so dass das Knie des hinteren Beines annähernd einen rechten Winkel bildet.

Gleichzeitig wird das Körpergewicht durch Vorschieben des Oberkörpers mehr auf die Arme verlagert. Auf Schuss (wenn keine Startpistole vorhanden ist, kann das Kommando durch Handklatschen gegeben werden) drücken beide Beine ab, der Oberkörper schiebt sich vor und die eine beginnen, mit kurzen Schritten den Oberkörper im Gleichgewicht unterstützend, schnell zu treten. Die Arme unterstützen in rhythmischer und kraftvoller doch nicht zu heftiger Arbeit die Beinbewegung. Ein zu frühes Aufrichten ist zu vermeiden. Erst nach etwa 15 Metern richtet sich der Körper mit allmählich größer werdendem Schritt zur natürlichen Laufhaltung auf. Höchste Kraftanstrengung, Körperbeherrschung und Willensanspannung im Endkampf. Ziel mit vorgeworfener Brust durchlaufen.

Laufbahn: 1,20 Meter Laufbreite für jeden Läufer.
Zeitmessung auf 1/10 Sekunde.

2. Der 3000- Meter- Lauf.

Übungszweck: Erziehung zur Härte gegen sich selbst, zur Ausdauer und Energie. Schulung der Herz- und Lungenkraft.

Ausführung: Vorbereitung des Langstreckenlaufes durch scharfe Märsche über lange Strecken oder von 1 bis 3 Stunden Dauer, sowie durch Läufe in mittlerer Geschwindigkeit über die 3000- Meter- Strecke. Später schnelles Tempo beim Lauf über die Hälfte und zwei Drittel der Strecke. Gelegentlich eingelegte Sports- und Steigerungsläufe über kurze und mittlere Entfernungen befähigen den Körper allmählich zum Durchstehen der ganzen Strecke im erforderlichen Tempo. Kein Tiefstart, sondern aus der Schrittstellung rudelweise ablaufen. Der Langstreckenlauf ist gekennzeichnet durch weniger schnelle Beinarbeit, raumgreifenden Schwungschritt, aufrechte Körperhaltung, ruhige hohe Armarbeit, die durch leichtes Schwingen aus der Schulter die Beinbewegung

unterstützt. Der Fuß ruht auf der ganzen Sohle und rollt über Ballen und Fußspitze ab. Der Langlauf sei entweder genau vermessene Rundbahn oder Straße ohne Gefälle und Steigungen. Da bei Abnahme der Lüftungsprüfung für das SA- Sportabzeichen Rennschuhe verboten sind, sind solche (lud) für den Übungsbetrieb zu untersagen. Von Rennschuhen ist nur dann Gebrauch zu machen, wenn die ganze übende Einheit solche zur Verfügung hat, damit keine Benachteiligung Einzelner entstehen kann. Nach dem Durchlaufen des Zieles nicht stehen bleiben oder sich setzen, sondern einige Zeit ruhig weitergehen, bis sich Herz und Atemtätigkeit beruhigt haben, warm ankleiden.

3. Der Weitsprung mit Anlauf.

Übungszweck: Steigerung der Sprungkraft und Schnelligkeit.

Ausführung: Bei richtiger Ausführung kommt es auf folgendes an: auf höchste Anlaufgeschwindigkeit, Stemmwirkendes Aufsetzen des Sprungbeines mit gut darüber gelagertem Oberkörper, eine volle Umwandlung der Anlauftriebkraft durch die Streckung im Absprung, eine lockere und fließende Beinbewegung in der Luft, zweckmäßige Landung.

Der Anlauf ist ein gleichmäßig gesteigerter Lauf; die Höchstgeschwindigkeit ist etwa in der Mitte der Bahn erreicht und bis zur Absprungmarke (Sprungbalken)



durchzuhalten. Die letzten Schritte vor dem Balken werden nicht mehr mit voller Trittkraft ausgeführt. Der Springer lässt sich treiben, um entspannt in den Stemmschritt zu gleiten. Sicheres Treffen des Sprungbalkens ist von größter Wichtigkeit. Der Balken gibt dem Fuß den nötigen Widerstand für das Abschnellen. Bis zu der Balkenkante, die näher zur Sprunggrube liegt, wird der Sprung gemessen; ein zu frühes Abspringen beeinträchtigt daher die messbare Leistung. Übertreten oder Überlaufen des Sprungbalkens macht den Sprung ungültig. Nach dreimaligem Übertreten scheidet bei Wettbewerben und Leistungsprüfungen für das SA- Sportabzeichen der Bewerber aus und damit aus dem ganzen Wettbewerb für Leibesübungen.

Beim Absprung wird der Fuß mit der ganzen Sohle aufgelebt, dann erfolgt ein kraftvolles Strecken im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, verbunden mit einem Vorhochheben des Oberkörpers und anschließend ein langes „Treibenlassen“ vom Balken. Der Absprung darf nie zu flüchtig sein. Anfänger wenden meistens aus Mangel an Kraft und Geschicklichkeit den Hochsprung an; geübte Springer setzen die Laufbewegung in der Luft weiter fort, um dann kurz vor der Landung wie beim Hochsprung beide Unterschenkel zusammen vorzuwerfen, wodurch noch an Sprungweite gewonnen wird. Um ein Rückfallen zu verhindern, sind nach der Landung der Füße Oberkörper und Arme vorzuwerfen.

Anlaufbahn: 30-40 Meter Länge, ohne Gefälle und Steigungen; Sprungbacken 20 cm breit, ganz in der Erde versenkt.

4. Der Hochsprung.

Um im Hochsprung eine gute Leistung zu erzielen, kommt es auf folgendes an:

Auf einen wohldurchdachten, körperlich und geistig vorbereiteten Anlauf. Dieser ist ein nicht zu heftiger Steigerungslauf von 10-15 Metern. Die letzten 3 oder 5 Schritte werden rhythmisch betont.

Auf einen mit Stemmwirkung verbundenen, in allen Gelenken federnden, vor allem kräftigen Absprung. Der Oberkörper muss hierbei genau über dem Sprungbein liegen, damit der Schwerpunkt gut getroffen wird (nicht zurückfallen). Auf vollkommene Streckung der ganzen Sprungbeinseite muss Wert gelegt werden (erste Streckung).

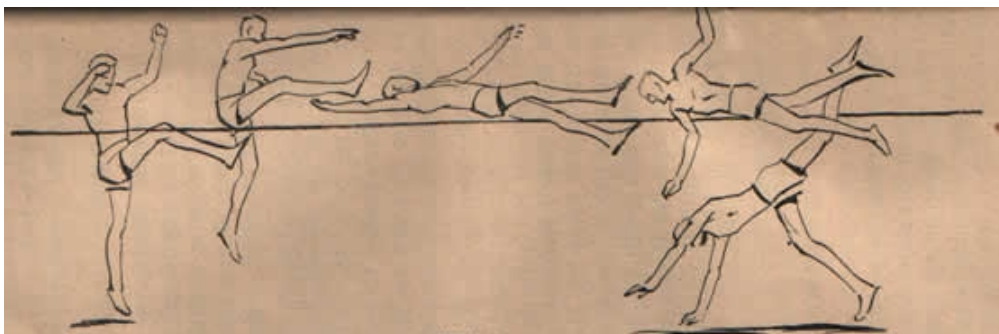
Auf die Erreichung einer günstigen Schwerpunktlage in der Luft d.h. auf das vorteilhafteste Hinüberbringen des Beckens über die Latte. Dies wird bei allen Sprungarten durch eine lockere Streckung der ganzen Schwungbeinseite erzielt, die dadurch zustande kommt, dass das Schwungbein nach unten geschlagen und der Oberkörper zurückgeneigt wird. Die Folge ist ein Heben des Gefäßes weg von der Latte.

Je nach der Ausführungsart dieser zweiten Streckung, die oft mit einer Drehung des Oberkörpers zur oder von der Latte verbunden wird, unterscheidet man die verschiedenen Stielarten.

Die gebräuchlichsten Sprungarten sind:

1. Der einfache Spreizsprung. Halbschräger Anlauf. Heben des Gefäßes durch lockeres Herunterschlagen des Schwungbeines mit mäßigem Zurückneigen des Oberkörpers. Derselbe Sprung wird manchmal aus schrägerem Anlauf mit einem stärkeren Rückneigen des Oberkörpers und Wegdrehen von der Latte ausgeführt. (Schottischer Sprung)

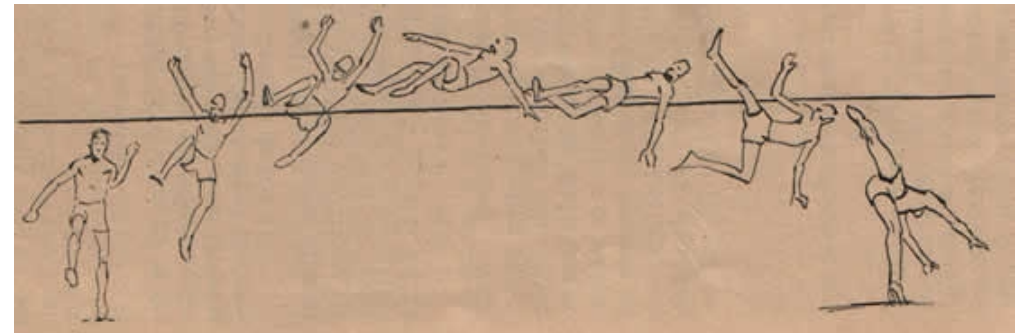
2. Scherkehrsprung. Halbschräger Anlauf. Bei der zweiten Streckung verbindet sich mit der Rückneigung des Oberkörpers eine Drehung mit der Brust zur Latte hin,



unterstützt durch Zurückgehen des inneren Armes. Dadurch kommen die Beine in Scherstellung und das Sprungbein, das mit dem Knie hoch an die Brust nachgezogen wurde, schert unter dem Schwungbein durch und berührt zuerst den Boden.

3. Der Wendesprung. Ein für veranlagte Springer besonders günstiger Sprungstil. Halbschräger Anlauf. Im Gegensatz zu allen anderen Sprungarten springt hier das innere, das der Latte näher stehende Bein ab. Nach dem Steigen (nicht früher) wendet sich der Körper allmählich der Latte zu.

Das Schwungbein streckt sich, kurz nachdem der Fuß die Latte überquert hat, nach unten und der Oberkörper neigt sich seitlich und waagrecht zur Latte. Durch diese zweite Streckung rollt der Körper, unterstützt durch Abwärtsschwingen des inneren Armes, über die Latte. Das Sprungbein wird stark gebeugt gegen die nachgezogen und berührt zuerst den Boden.



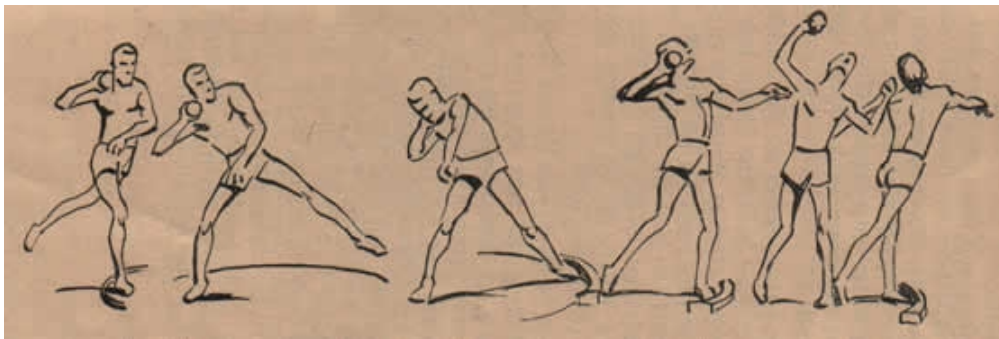
5. Das Kugelstoßen.

Übungszweck: Erhöhung der Stoß-, Schell- und Streckkraft des Körpers.

1. Stoßen aus dem Stand: Der Werfer steht mit der linken Körperseite zur Wurfrichtung. Das Körpergewicht ruht auf dem leicht gebeugten rechten Bein. Der Oberkörper ist etwas vorgeneigt, die rechte Schulter zurückgedreht. Die

Kugel liegt nicht in der Handfläche, sondern auf den Fingerwurzeln und wird an die Schlüsselbeingrube angelehnt; dabei wird die Hand so nach außen gedreht, dass der Handrücken zum Körper zeigt. Der linke Arm ist leicht gebeugt und etwas angehoben. Das Ausholen zum Stoss wird eingeleitet durch Anheben des linken Beines, das dann weiter nach vorn etwas links von der Wurfrichtung mit dem Fuß an den Kreisrand oder Stoßbalken aufgesetzt wird. Gleichzeitig mit dieser Beinbewegung wird der Oberkörper entgegengesetzt der Wurfrichtung noch weiter abgebeugt und der Ellenbogen durch Anheben hinter die Kugel in die Stoßrichtung gebracht.

Die Stoßbewegung läuft folgendermaßen ab: Der Oberkörper wird unter schnellem und kräftigem Strecken des rechten Beines hoch und nach vorn über das linke stehende Bein gedrängt. Hierbei wird der Stoßarm „ohne stoßen zu wollen“ so lange mitgezogen, bis sich die rechte Brustseite ganz in die Stoßrichtung gewandt hat; dann erst erfolgt unter Vorhochschnellen der Schulter das schnellkräftige Durchstoßen des Stoßarmes etwa im Winkel von 45 Grad. Die Finger geben bei auswärts gedrehter Hand der Kugel den letzten Druck.



2. Stoßen mit Absprung: Ausstellung am hinteren Rand des 2,12 Meter- Wurfkreises. Ausgangsstellung wie beim Stoß aus dem Stand. Der Stoß wird eingeleitet durch das

Schwungbein, das etwas vorhoch gehoben wird und dann hinter das Standbein zurückschwingt. Darauf fällt der Körper in die Stoßrichtung („in den Kreis falten“). Jetzt erfolgt der Absprung dadurch, dass das Schwungbein wieder nach vorn spreizt und das Standbein mit Abdrücken flach über dem Boden gegen die Kreismitte gezogen wird. Nach dem Aufsetzen des Schwungbeines am vorderen Kreisrand, das unmittelbar nach dem Aufsetzen des rechten Beines erfolgen soll, beginnt der Stoss wie aus dem Stand.

Gewicht der Kugel: 7 1/4 kg. Durchmesser des Stoßkreises: 2,13 Meter. Bei Wettbewerben und Leistungsprüfungen sind drei Stöße gestattet, von welchen der beste gewertet wird. Übertreten, Auftreten auf den Kreis, Verlassen des Stosskreises vor Feststellung der Leistung machen den Stoß ungültig.

6. Der Keulenweitwurf.

Übungszweck: Steigerung der Wurfgeschicklichkeit.

Ausführung: Der Kernwurf ist der gebräuchlichste und sicherste Wurf.

Er eignet sich gleichem Maße für Weit- und Zielwerfen.

Zunächst wird er aus dem Stand geübt mit mäßigem Krafteinsatz (Vorsicht vor Schulter- und Ellenbogenverletzungen). Der Keulengriff wird aber nicht krampfhaft von der ganzen Hand umschlossen. Der Oberkörper, etwas vorgeneigt und seitlich zur Wurfrichtung gedreht, ruht auf dem rechten Bein. Das Ausholen zum Wurf geschieht durch Vorsetzen des linken Beines und weites Zurückneigen des Oberkörpers entgegengesetzt zur Wurfrichtung.

Der Wurfarm wird so weit zurückgeführt, bis er fast gestreckt ist; die liegt in der Schulterhöhe. Der Wurf erfolgt, sobald der linke Fuß Boden gefasst hat, durch Strecken und Wenden des Oberkörpers vorhoch und schlagartiges Nachziehen des

Wurfarmes dicht an der rechten Seite des Anlauf: Die Länge des Anlaufes beträgt 15-20 Meter. Er wird als mäßiger Steigerungsverlauf ausgeführt. Um in die seitliche Abwurfstellung zu kommen, werden die letzten 3 oder 5 Schritte als Kreuzschritte ausgeführt (rechtes Bein wird nach vorn über das linke gesetzt). Beim Anlauf wird die Keule vor dem Körper getragen.

Gewicht der Keule: 500 Gramm. Bei Wettbewerben 3 Würfe bestarmig, wovon der beste gewertet wird. Übertreten und Auftreten auf die Abwurflinie oder -latte machen den Wurf ungültig.



D. Der SA- Kampf- und Strapazensport.

1. Werden und Aufgabe.

Im SA- Kampfsport soll der SA-Mann zum mutigen, willensstarken gegen sich selbst harten und rücksichtslosen, entschlosskräftigen und einsatzbereiten Kämpfer erzogen werden.

Diese Erziehung erscheint umso notwendiger, als einerseits in der SA immer wieder die alten Frontsoldaten aussterben, die diese Eigenschaft im Felde erprobt und andererseits keine Gelegenheit mehr ergeben ist, unsere Idee mit Blut in Saal- und Straßenschlachten durchzusetzen.

Unter Kampf versteht man einerseits die zähe und zielbewusste Arbeit an sich selbst, welche sowohl die Vervollkommenung körperlicher Leistungen unter Ausnutzung der vorhandenen Anlagen als auch die Entfaltung moralischer Eigenschaften, die Überwindung innerer Hemmungen zum Ziel hat diese Art des Kampfes ist als die wertvollste anzusehen- andererseits versteht man darunter das Messen eigener Kräfte, Fähigkeiten und Eigenschaften als denen des Gegners, wie es in idealer Weise im "Wettkampf" zum Ausdruck kommt.

Deshalb spielt der Wettkampf im SA-Sport die entscheidene Rolle und alle anderen Übungen sind als Vorbereitung und Vorübungen zum Wettkampf anzusehen.

Die der Erreichung dieses Ziel dienenden Mittel sind mannigfaltig

- Mut- und Hindernisübungen.
- Die Überwindung der Kampfbahn.
- Der Gelände- und Hindernislauf.
- Der Zweikampf
- Das Kampfspielß0
- Der sportliche Wettkampf der Einheiten.

II. Natürliche Hindernisse im Gelände.

Die im Gelände auftretenden Hindernisse sind sehr vielseitig und müssen im Dienstanzug überwunden werden.

1. Laufen quer über gepflügtes Feld, in Reihe durch einen Wald, einen steilen Abhang hinunter, eine Anhöhe hinein.
2. Kriechen durch die Wasserdurchlässe einer Straße oder eines Bahndammes, durch das Unterholz einer Schonung, durch ein Maisfeld, unter einer Umzäunung hindurch, durch den engen Durchschlupf einer Hecke, unter übereinander liegenden Baumstämmen durch.
3. Weitsprung über Wassergräben und Bachläufe, über Feldwege und Gräben und Gelände.
4. Hochsprung über Hecken und Umzäunung, über niedrige Mauern. Bei Mauern, Steinhaufen, Holzstapeln, festen Zäunen usw. kann auch ein Fuß zuerst aufgesetzt werden. Evtl. überwinden durch Hocke oder Flanke.
5. Erklettern von Bäumen, Steilhängen, Überklettern von Hohlwegen, höheren Zäunen, hohen Holzstapeln, Steilwänden, hohen Bretterwänden um Sportplätzen oder Grundstücken, Hochziehen und Ausstemmen an Ästen aus dem Sprunge usw.
6. Bilanzieren über Baumstämmen, Balken usw.
7. Tiefsprung in Sandgrube oder Hohlweg, von Baumästen, von hohen Mauern oder Zäunen, Bretterwänden, Fahrzeugen usw. (Tiefsprung in geöffneter Kniebeuge!)
8. Wurf und Stoß mit Steinen. Um die Wurfkräfte zu steigern, ist es nicht erforderlich, ein so genanntes sportgerechtes Gerät (Speer, Diskus, Kugel usw.) zu besitzen oder anzuwenden. Im Gegenteil ist es viel natürlicher und SA- mäßiger, sich mit Befehlsgeräten abzufinden üben

und damit zu üben.

Dazu dienen:

Größere und kleinere Steine, wie sie überall auffindbar sind. Gerade der Stoß mit 20 bis 30 Pfund schweren Steinen ist eine alte, ursprüngliche deutsche Übung.

9. Baumstammwerfen mit nicht vorgerichteten Hölzern.

10. Keulenzielwurf.

Übungszweck: Schulung der Wurfgeschicklichkeit aus verschiedenen Lagen.

Ausführung:

Zielwurf stehend ohne Anlauf.

Ausführung erfolgt ähnlich wie beim Weitwurf mit Anlauf. Es empfiehlt sich, zuerst auf geringere Entfernung (etwa 20 Meter) zu werfen, bis der Mann ein Gefühl für die aufzuwendende Kraft gewonnen hat.

Dann erst auf 30 Meter übergehen. Auch beim Zielwurf muss die Keule, gut über den Kopf zurückgezogen und dann in hohem Bogen geworfen werden, so dass der Einfallwinkel steil wird.

Bedingung: Kreis von 4 Meter Durchmesser, in welchem die Keule auffallen muss. Übertreten der Abwurfslinie bedingt Nichtwertung des Wurfes.

Zielwurfkniend.

Der Wurf ist infolge der wegfallenden Mitwirkung der Beine etwas schwieriger als der aus dem Stand und läuft folgendermaßen ab.

(Kernwurf über Schulter.)

Niederknien rechts, linker Fuß etwa halbe Schrittlänge vorgesetzt, Keule in rechter Hand. Zum Ausholen wird rechte Hälfte und rechte Schulter möglichst weit nach hinten gedreht und rechter Arm gestreckt nach hinten über Schulter geführt, Körper in Hüfte zurückgebeugt.

Plötzliche Körperstreckung, Zurückreißen der linken und

Vorschnellen der rechten Schulter und des rechten Armes geben dann den zum Wurf notwendigen Schwung.
Bedingung für Wettkampf und Leistungsprüfungen: 3 Würfe auf 20. Meter, im Übrigen wie aus dem Stand.

Zielwurfliiegend.

Vorraussetzung für diesen Wurf ist die Beherrschung des Zielwurfs aus Stand und Knien. Zur sicheren Ausführung des Zielwurfs aus dem Liegen legt sich der Werfer nicht senkrecht, sondern schräg zur Wurfrichtung, Füße etwas nach links zurückgenommen. Wurf über Kopf ist sehr schwierig. Mit gestrecktem Arm wird seitlich ausgeholt und ebenso seitlich wieder nach vorn geworfen. Aufstützen auf linken Ellbogen erlaubt. Aufknien dagegen verboten.

Bedingungen bei Wettkämpfen und 10 Meter Entfernung, im Übrigen wie beim Wurf aus dem Stand und aus dem Knien. Zur Steigerung der Geschicklichkeit sind folgende Übungen vorteilhaft:

Um einen Halbkreis um den Werfer sind in verschiedenen Entfernung 5. bis 10. Ziele (Kopfscheiben) aufgebaut. Jede Scheibe trägt eine Nummer groß aufgemalt. (Erst der Reihe nach, dann durcheinander aufstellen!)

SA-Mann liegt, bekommt eine Nummer zugerufen, springt auf, sucht die Nummer, wirft und legt sich wieder hin.

Ziele können auch in Gruben („Granatlöcher“) aufgebaut sein. Wurf kann auch im Knien gefordert werden.

Werfen in ein „Fenster“. (Durch alte Fahrradreifen.)

Der SA- Mann hat die Aufgabe, die Keule durch ein Rechteck ("Fenster") zu werfen. Aus Latten wird ein Rechteck von etwa 1,25:2 Meter — und in etwa 15-20 Meter Entfernung auf Stange 3-4 Meter hoch - bei geringerer Entfernung größere Höhe - aufgebaut.

Alter Fass- oder Fahrradreifen ohne Speichen wird an Strick am Baumstamm befestigt und dient so als Ziel.

Natürliche Hindernisse lassen sich oft mit bestem Willen und bei größter Kraft und persönlicher Geschicklichkeit nicht überwinden, man muss zu Hilfsmitteln greifen. In

Gewässer mit größerer als Sprungbreite aber geringerer Tiefe können Steine geworfen und so das Hindernis durch Sprung von Stein zu Stein überwunden werden. Tiefere Gewässer

können, sofern Grund fest, mittels Sprungstange bezwungen werden.

(üben durch Sprung über Hohlweg) Im Notfalle

Baumstamm oder Balken darüber legen und Hindernis durch Bilanzieren überwinden. Hohe Bretterwände, Zäune und Mauern lassen sich verschiedenartig nehmen:

1. SA- Mann steigt in die zu Steigbügel gefalteten Hände eines mit Rücken gegen Hindernis stehenden Mannes, der dann hochhebt. Wird oberer Rand des Hindernisses noch nicht erreicht, auf Schulter des 2. Mannes steigen.
2. Über die Treppe steigen. Siehe Hindernisübung, (lebende Hindernisse 5!)
3. SA- Mann steigt auf Balken oder Holzseil und wird von 4 oder 6 anderen Männern hochgestemmt.
4. Anspringen der Wand mit einem Bein, wodurch die waagerechte Laufbewegung in eine senkrechte Steigbewegung umgewandelt wird.

III. Die Kampfbahn.

Eine Kampfbahn muss jeder Sturmbann haben. Gerade bei ländlichen Einheiten, denen die notwendigen Materialien kostenlos zur Verfügung stehen und wo sich auch ein Platz fast überall vorfindet (Schafweide usw.) ist diese leicht herzustellen. Sie ist ein Übungs- und Erziehungsmittel von außerordentlichem Wert.

Es ist in der Regel im Gelände unmöglich, eine ausreichende Zahl zweckentsprechender Hindernisse aus engerem Raum zu finden, so dass sich die Anlage einer Hindernisbahn entweder in gerader Linie, im Bogen oder

rund um einen Platz dringend empfiehlt.
Sie soll enthalten:

- je ein Hindernis für Hoch-, Weit- und Weithochsprung.
 - je ein Hindernis für Tiefsprung,
 - je ein Hindernis zum Kriechen, zum übersteigen, überklettern und Bilanzieren.
1. Das Hochsprunghindernis kann eine aus Reisig oder Ginsten mit Querlatten zusammengehaltene Hürde von 80-100 cm Höhe sein. Demselben Zweck kann auch eine aus Latten zusammengehaltene Hürde dienen, die in der Höhe durch eine an den senkrechten Pfosten angebrachte drehbare Vorrichtung veränderlich ist. (Hochsprungständer!)
 2. Das Weitsprunghindernis ist ein Graben von etwa 2 Meter Tiefe, möglichst mit Wasser gefüllt, Breite 2,00-3,50 Meter. Wand an der Absprungseite steil und befestigt, an der Aufsprungseite, um Prellungen zu vermeiden, schräg ansteigend.
 3. Das Weithochsprunghindernis kann wie das Weitsprunghindernis ein Graben von geringerer Breite (1,00-1,50 Meter) sein, dem eine Reisig oder Lattenhürde oder ein Erdwall vorgesetzt ist. Höhe 50-60 cm).
 4. Der Tiefsprung kann vom Balanzierhindernis aus, welche Unterlage erfolgte, kann aber auch in eine Grube von 1,80-2,50 Meter Tiefe und etwa 2 Meter untere Breite ausgeführt werden. Wände wie bei Hindernis Nr.2: An der Absprungseite steil und befestigt, an der Aufsprungseite schräg anlaufend.
 5. Das Kriechen kann entweder durch nebeneinander gestellte Betonrohre von etwa 60 cm lichter Weite erfolgen oder es können zu diesem Zweck auch besondere Kriechstollen in die Kampfbahn eingebaut werden. Evtl. können als Kriechhindernis

auch Drahtgeflecht in Art eines Drahtverhaues, ein Lattenverhau oder mehrere quer über die Hindernisbahn gelegte Balken oder Stangen dienen, am besten mit veränderlicher Kriechhöhe von 60-45 cm nach unten, je nachdem die Kampfbahn in Sportbekleidung oder im Dienstanzug mit Ausrüstung genommen werden soll.

6. Zum Übersteigen dient entweder eine aus alten Backsteinen zusammengefügte etwa 2 Meter hohe Mauer, ein Erdwall, eine Palisadenwand, ein Drahtverhau (kein Stacheldraht!) oder ein auf unregelmäßige Entfernungen hintereinander gereihtes Lattenhindernis, Höhe ca. 60-70 cm
7. Dem Ersteigen dient die zum Balanzierhindernis führende steile Leiter oder schräge, steile Rampe mit oder ohne Querlatten, sowie die rückwärtige Wand der Tiefsprunggrube.
8. Zum Überklettern mit und ohne Hilfe sind eine reichhohe und eine hohe Kletterwand in die Kampfbahn eingebaut, wovon die reichhohe Wand aus Rundhölzern evtl. auch gespitzten Brettern (senkrecht stehend) bestehen kann, während die hohe Wand aus gegen den Anlauf zu glatten Brettern, oben flach, bestehen muss. Höhe: 2,50 - 3,50 Meter.
9. Das Balanzierhindernis besteht aus einem Zwischenraum von je 1 Meter nebeneinander liegenden Balken von etwa 20-25 cm Dicke und 5 Meter Länge, entweder in Bodenhöhe mit Grube darunter oder in versch. Höhe über den Boden. — zur Erhöhung der Geschicklichkeit und zur Mutprüfung können die Balanzierbalken 3,00 - 3,50 Meter über dem Boden angebracht und unter ihnen eine Grube von 2 Meter und mehr ausgeschachtet sein. (Weiche Füllung mit Mischung aus Sand, Sägmehl und Torf.)

10. Das nach Möglichkeit zwischen 2 Bäumen oder Magen gespannte hohe Seil zum überhangeln von 6-8 Meter Länge und 5-10 Meter Höhe über dem Boden (Fläche, Grube mit weicher Füllung darunter!) erhöht den Reiz und Wert der Kampfbahn.

Die beiliegenden Zeichnungen 1, 2, 3 und 4 zeigen Möglichkeiten Zusammenstellung einer Kampfbahn und zur Errichtung einer solchen aus an Ort und Stelle vorgefundene behelfsmäßigen Mitteln.

Zuerst wird das Nehmen einzelner Hindernisse Mannschaftsweise geübt. Danach verlangt man gesteigerte Leistungen und gellt zu diesem Zweck Hindernisreihen zusammen.

Es ist klar, dass die Überwindung der ganzen Kampfbahn nicht sofort möglich ist, sondern erst, nachdem das Nehmen der einzelnen Kraft-, Geschicklichkeits- und Muthindernisse einzeln geübt wurde.

Nachdem die einzelnen Hindernisse genommen wurden, wird man gesteigerte Leistungen verlangen und zu diesem Zwecke Hindernisreihen zusammenstellen.

Z.B. aus Kampfbahn 5: Hindernisse 1, 3 und 6, — oder 2, 5 und 7, — oder 1, 4, 7 und 10, — oder 1, 3, 5, 7, 9, 10 usw.. — so dass sich allmählich eine Steigerung der Anforderungen ergibt.

Der wahre Wert der Kampfbahn wird sich erst richtig zeigen bei Mannschaftskampf innerhalb des Sturms (selbst Schar gegen Schar, Trupp gegen Trupp) oder beim Wettkampf der Einheiten am Sturmbann- oder Standartensporttag.

Gesteigert werden die Übungen an den einzelnen Hindernissen oder auf der ganzen Kampfbahn in der Art, dass sie zuerst in Sportkleidung dann im großen Dienstanzug und schließlich auch im Tornister und Eisenstab (Gehwehrrersatz) oder Baumstamm ausgeführt werden.

IV. Hindernisturnen an Geräten. (Natürliches Geräteturnen.)

Vielen SA Einheiten stehen Turnhallen und Übungsstätten, die mit Turngerät ausgestattet sind, zur Verfügung. Für die allgemeine Ausbildung des SA- Mannes kommt das Kunstturnen nicht in Betracht, sondern das natürliche Hindernisturnen und Mutschule. Die vorhandenen Geräte, wie Barren, Reck, Kasten, Pferd, Schwebbaum und Klettertau werden zur Nachahmung natürlicher Hindernisse, wie Mauern, Hecken, Gruben, Bäume usw. verwendet. Die Überwindung der einzelnen Hindernisse erfolgt in schnellster und zweckmäßigster Weise ohne Rücksicht auf gute turnerische Haltung. Sie werden übersprungen, überklettert, überlaufen, unterkrochen. Das Nehmen der Hindernisse wird zunächst als Einzelübung, später von einer ganzen Einheit im schnellen Tempo oder „am laufenden Band“ und schließlich als Staffelnkampf über eine ganze Hindernisbahn ausgeführt. Die einzelnen Geräte können in abwechselnder jeweils vom Lehrer bestimmter Weise benützt werden.

Einige Beispiele für die Übungen an den einzelnen Geräten: Barren, hüft- bis kopfhoch, bereitgestellt, als Barriere. Überklettern bei gleich- und Ungleichhochgestellten Holmen. Über den entfernten und höheren Holm Flanken, oder über den entfernten Holm Unterschwingen. Hüft- bis kopfhoch, längsgestellt, als Laufsteg. Hinaufklettern und Hinüberlaufen, dieses in verschiedener Form, wie aus allen Vieren, vorwärts und rückwärts, Rollen im Grätschlitz usw.

Längsgestellt als Laufgraben. Durchlaufen mit und ohne Übersteigen von Hindernissen in der Holmengasse. Reck, hüfthoch, als Zaun. Überwinden durch flüchtiges Aufstützen von einer Hand und einem Bein. Flanken, Kehren und Wenden.

Reich- bis sprunghoch, als hohe Mauer. Beliebige Überklettern, oder jeweils bestimmt durch Klimmzug,

Knieaufschwung.

Pferd, hüfthoch, quergestellt, als Sprunghindernis.

Überwälzen durch die Bauchlage. Flüchtlings Aufhocken mit Niedersprung. Flanke, Wende, Kehre. Aus dem Reitsitz unten durchschwingen und auf der anderen Seite wieder Hochklettern (Kosakenschwung).

Hüfthoch, langgestellt. Mit einem Fuß Ausspringen und Überlaufen Niedersprung über eine Höhergespannte Sprungschnur. Grätschen über einen auf dem Pferd Hockenden.

Kopfhoch, quergestellt. Hinüberziehen durch zwei auf dem Pferd stehend Helfer, überspringen durch Wende und Blanke.

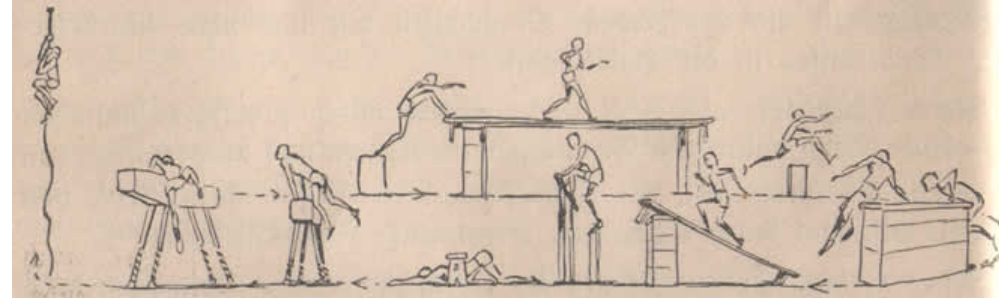
Bock und Sprungkasten. Ähnliche Übungen wie am Pferd. Schwebebank (Schwebebaum). Tief, hoch oder schräg gestellt Übergehen und Überlaufen als Gleichgewichtsübungen, in verschiedener Form ausgeführt. Klettertau, Kletterstange, Leiter. Klettern, Hangeln, übergehen von einem Tau zum anderen.

Kriechen. Kriechen durch die Beine von Pferd und Bock, oder durch die einzelnen Kastenteile.

Tiefspringen. Tiefsprünge von der Leiter, Sprossenwand oder von aufeinander gestellten Geräten. Aus Sitz- und Hockstellung oder aus den Hang, auch mit Belastung.

(Vorsicht beim Niedersprung. Etwas nach vorne Wegspringen. Weiche Niedersprungstelle schaffen.)

Werden die Geräte aneinandergefügt, können die gebildeten Lücken und Zwischenräume als Graben zum Überlaufen und überspringen benutzt werden. Bei den auf diese Weise aufgebauten Hindernisbahnen wechseln die Lauf-, Sprung-, Kriech- und Kletterübungen in bunter Reihenfolge miteinander ab.



Es kommt in jedem Fall darauf an, mit den Turngeräten, an der bisher nur starre Haltungsformen gemacht wurden, ein Stück Natur die Turnhalle zu bringen.

Auf diese Weise lernt der SA - Mann auch in der Halle mit dem Überwinden von Hindernissen die natürlichen Lebensformen, z. B. Klettern und Kriechen, die er in dem bewegungsarmen Zeitalter der Zivilisation sonst niemals anzuwenden braucht, die aber für den Fall des Einsatzes von größter Bedeutung sind.

V. Marschübungen.

Märsche stellen an die Ausdauer und Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Mannes große Anforderungen, sie sind ein wertvoller Prüfstein seiner Willenstärke und Härte. Der Marsch und die Marschdisziplin sind in der SA besonders zu pflegen.

1. Der Dauermarsch

Es ist zu unterscheiden zwischen dem Dauermarsch mit einer einmaligen Tageshöchstleistung bis zu 50 km und mehr (von den Soldaten des Weltkrieges wurden Gewaltmärsche bis zu 70 km gefordert und geleistet!" und demjenigen mit einer bestimmten, in mehreren auseinander folgenden Marschtagen zu bewältigenden Marschleistung.

Für den ersten Fall ist über den Gepäckmarsch von 25 km hinaus eine Marschleistung von etwa 40 km zu fordern, verteilt auf insgesamt etwa 9,5 Stunden einschließlich der Rasten, kurze Rasten von rund 10

Minuten nach der 2., 4., 6. und 7., längere Rast (30-45 Minuten) nach der 5. Marschstunde. Die Anforderung kann bis zu 50 km gesteigert werden. Für den Führer kommt es darauf an, durch richtiges Marschtempo und die richtige Festsetzung von Rasten mit den Kräften der Männer von Anfang an hauszuhalten.

Der 2. Fall kann eintreten, wenn z. B. geschlossene Marschblocks einer Gruppe von mehreren auseinanderfolgenden Tagen den Weg zum Reichsparteitag im Landmarsch zurücklegen wollen. (Gruppe Sachsen 1933.)

Bei derartigen mehrtägigen Leistungen, bei denen es darauf ankommt, die Einheit geschlossen und noch leistungsfähig ans Ziel zu bringen — eine Reihe anstrengender Tage steht ja noch bevor — spielt neben den allgemein zu treffenden Maßnahmen — Unterkunft, Verpflegung, sanitäre Fürsorge usw. — die richtige Einteilung der Strecke von Anfang an eine sehr große Rolle. Tagesleistungen bis zu 30 km mit entsprechenden Marschrasten, Halbtagsrasten nach zwei oder Ruhetage nach drei Marschtagen sind von Anfang an vorzusehen.

Ein Dauermarsch von 40-50 km ist jährlich zweimal (im Frühjahr mit erleichtertem, im Herbst mit vollem Gepäck — 25 Pfund — durchzuführen!

2. Der 25 km- Gepäckmarsch.

Übungszweck: Steigerung der Marschfähigkeit und der Ausdauer der Willenskraft und Willensstärke, der Härte gegen sich selbst, Erziehung zur Disziplin, zur Anpassungsfähigkeit, zum Zusammenhalt und zu Kameradschaft.

Ausführung: Zur Gewöhnung der Schrittlänge, Marschtempo und Marschdisziplin, zur Vorbereitung auf die beim 25-km Gepäckmarsch geforderten Leistungen im allgemeinen dienen Übungsmärsche" mit verkürzter Marschstrecke und

geringerem Gepäck.

Beispiel:

1. Monat 10 km mit 10 Pfd. Gepäck,
2. Monat 15 km mit 15 Pfd. Gepäck,
3. Monat 20 km mit 20 Pfd. Gepäck.

Da die Übungsmärsche neben der erwähnten Gewöhnung vor allem der Erziehung zur Marschdisziplin dienen, ist bei ihrer Vorbereitung und Durchführung alles zu beachten, was für den großen Gepäckmarsch notwendig ist:

1. Belehrung über vorbereitende und nachträgliche Fußpflege, über die Verwendung geeigneter Strümpfe, Hosensitz, Stiefelbehandlung, Packen und Verpassen des Tornisters, über Essen und Trinken vor dem Marsch und während desselben, über Behandlung von Blasen und Scheuerstellen, über Verhalten nach dem Marsch.

2. Normale Schrittlänge und Marschgeschwindigkeit (114 Schritte in der Minute, etwa 60 Doppelschritte aus 100 Meter), strengstes Verbot im Gleichschritt zu sprechen, zu essen, zu trinken, zu singen, wenn letztes nicht ausdrücklich befohlen ist. Wahrung der geschlossenen Ordnung auch auf „Marschordnung!“ „Rührt Euch!“

Marschtempo gibt Spitze an, Gesang geht von der Spitze aus. Beachtung des Abstandes, der Richtung, der Führung und des Vordermanns.

Marscherleichterung (Abnehmen der Mütze, Lockerung des Binders.

Öffnung des obersten Blusenknopfes), Singen nur auf ausdrücklichen Befehl. Erste Rast etwa 1 Stunde nach Abmarsch. Nach 2-3 sündigem Marsch längere Rast von 15-30 Minuten.

Beim 25 km Gepäckmarsch kommt es darauf an, alles, was für die Durchführung der Übungsmärsche gesagt ist, mit rücksichtsloser Folgerichtigkeit zu beachten. Der Marsch mit beschwertem Tornister über die volle Strecke ist sehr anstrengend und verlangt vor allem in geschlossener Einheit höchste Marschdisziplin.

Für Wettkämpfe und Prüfungen ist folgendes zu beachten: strengstes Verbot im Gleichschritt zu sprechen, zu essen, kein Schulterriemen, kein Spaten, keine Beilpicke, — 25 km auf Straßen und Feldwegen ohne größere Steigungen geschlossene Marschordnung. 5 Minuten Rast nach 1 Stunde, 10 Minuten nach 3 Stunden, 10 Minuten Rast 3 km vorm Ziel. Gepäckkontrolle am Start und Zurückwiegen am Ziel.

3. Der Eilmarsch.

Er erfordert höchste Anspannung der Willenskraft und strengt körperlich Herz, Lunge und Beinmuskulatur in hohem Maße an. Ohne längeres Marschtraining kann er nur auf kurze Dauer und Strecken ausgeführt Training ohne Gepäck beginnen.

Marschtempo: bei 6 km Stundengeschwindigkeit: 137, bei 7 km 160 Schritte in der Minute. (Bei 5 km normal: 114 Schritte.)

4. Der Geländemarsch.

Ein Marsch „ohne Tritt“ quer über Feld, geradewegs auf einen Punkt zu, vor allem im Spätherbst ausführbar, über Sturzäcker, erfordert durch die Eigenart des Geländes (bergauf- bergab, quer über Furchen und Gräben, durch Wald, durch sandige Heide usw.) steten Wechsel im Marschtempo und in der Schrittlänge und ermüdet daher außerordentlich. Jedoch schult er die Ausdauer.

Marschtempo: 3-4 km in der Stunde je nach Schwierigkeit des Geländes.

VI. Der Zweikampf.

Sein Wert liegt weniger auf dem rein körperlichen Gebiet, obwohl wir allem die Gewandtheit geschult wird, als vielmehr auf seelischem.

Aus jedem Sieg erwächst Selbstbewusstsein und ein Gefühl der Überlegenheit, das den SA- Mann beseelen muss.

1. Kampf um den Stab.

Stab von 4-5 cm Dicke und etwa 1/2 Meter Länge wird von 2 Männern so gefasst, dass jeder eine Hand außen und eine innen hat. Kampfaufgabe: Dem Gegner den Stab entwinden, ob im Stehen, im Knien oder Liegen ist nebensächlich.

2. Kampf um den Ball. (Vorbereitung zum Kampfspiel.)

Zwei Männer stehen in ca. 20 Meter Entfernung von einem am Boden liegenden Medizin- oder Hohlball. Kampfaufgabe: Auf Anpfiff auf Ball losstürmen und ihn als Erster erhaschen und ihn dann auch gegen Angriff zu verteidigen. Spiel ist entschieden, wenn Schiedsrichter nach 3 Minuten abpfeift. In diesem Falle ist Verteidiger des Balles Sieger, weil es dem Gegner (Angreifer) nicht gelang, sich in den Besitz des Balles zu setzen. Oder, wenn es dem zweiten Spieler gelingt, dem ersten Spieler den Ball zu entreißen ist dieser Sieger.

3. Boxen, Ringen, Jiu- Jitsu.

Es gibt keinen Übungszweig, der abgesehen von seinem körperlichen Wert — Kräftigung aller Organe — unserem Erziehungsziel mehr entspricht als der ernsthafte Kampf Mann gegen Mann beim Bogen, Ringen oder Jiu- Jitsu. Hier ist Gelegenheit gegeben, alle die Eigenschaften, entwickeln, die den SA- Mann auszeichnen müssen: Mut, Entschlossenheit Kampfgeist, Härte im Nehmen, Geistesgegenwart, Angriffsgeist, ein Gefühl

unbedingter Sicherheit und des Selbstvertrauens, je mehr er sich das technische Rüstzeug aneignet, gesteigert bis zu der „Überzeugung von sein Überlegenheit“, die der Führer als Zweck der körperlichen Ertüchtigung bezeichnet.

Diese Sportarten sind hier nie näher beschrieben worden, da den meisten SA- Einheiten weder Lehrgerät (Boxen) noch geeignete Lehrkräfte zur Verfügung stehen.

Der Führer sagt vom Boxen: „Es gibt keinen Sport, der wie dieser den Angriffsgeist in gleichem Maße fördert, blitzschnelle Entschlusskraft verlangt, den Körper zu stählerner Geschmeidigkeit erzieht.“ (Mein Kampf)
Für den Fall, dass einzelnen SA- Einheiten Lehrer und Gerät zur Verfügung stehen, ist davon Gebrauch zu machen.

Vorschriften zur Erlernung der vorgenannten Sportarten sind aus dem Anhang zu ersehen.

VII. SA- Kampfspiele.

Neben den in der Körperschule betriebenen Lauf- und Ballspielen, Staffeln usw. ist in der SA in hervorragender Weise das Kampfspiel zu pflegen. Nur dieses erzieht in spielender Weise zum wirklichen Draufgängertum und zur Einsatzbereitschaft, zu dem „Ran- an- den- Mann“, zu der Auffassungs- und Entschluss Schnelligkeit, die wir beim SA- Mann brauchen. Im Kampfspiel tut auch der im allgemeinen für den Sport weniger Geeignete herzhafte mit und vollbringt in seiner Kampfbegeisterung körperliche Leistungen, zu denen es sonst gar nicht befähigt wäre.

Es seien nur ein paar ohne kompliziertes Regelwerk und eingehend Vorgebildete Schiedsrichter leicht durchzuführende Kampfspiele angeführt:

1. Tauziehen.

Notwendig. Zugtau. - Zugtau liegt ausgespannt auf

dem Boden.

Beide Parteien (Scharen, Truppe oder Spielmannschaften) in Reihe oder Linie, stehend, kniend oder sitzend, 10-20 Schritte von den Enden entfernt. Auf Angriff los, Seil ergreifen und mit „Hö- Ruck!“ ziehen, bis die Marke am Seil über den Trennungsstrich kommt. Spiel wird interessanter, wenn Mannschaften vor Spielbeginn mit "Kehrt" gegen Seil stehen, knien oder sitzen.

2. Raufball.

Notwendig: Spielplatz 50-80 Meter lang, 40-50 Meter breit, je nach Anzahl der Spieler, Medizin-, Fuß- oder Handball. Jede Partei beliebig viele Spieler (bis 20), je nach Größe des Platzes.
Kampfgedanke: Ball muss über Schmalseite des gegnerischen Platzes, also: Ran an den Speck! Du kannst den Ball auf den Boden rollen, werfen, tragen, musst Dir aber auch gefallen lassen, gelegt oder ordentlich gerempelt zu werden, wenn du den Ball hast, vielleicht auch im Gedränge unterzugehen und einen anderen mit dem Ball davonziehen lassen zu müssen. Du kannst dich aber „revanchieren“; denn es ist dir auch gestattet, einen Gegner samt den Ball über seine Linie zu rempeln, zu drängen oder selbst an den Beinen hinüberzuziehen, sofern der Boden nie hart und steinig ist. Mit den Füßen darfst du nie nach dem Ball und nie nach dem Mann stoßen!

3. Kampfball. Das SA- Kampfspiel schlechthin!

Notwendig: Platz etwa im Verhältnis 2:3, also 60-90 Meter oder 70:105 Meter — wie Fußballfeld — mit 2 Toren. Medizin- oder Hohlball. Zwei Mannschaften je 11 Spieler, mit 5 Stürmern, 3 Läufern und 2 Verteidigern, sowie einen Torwart. (Spiel unterscheidet sich dadurch vom Raufball, wo keine bestimmte Spielerzahl vorgeschrieben ist und keine Tore notwendig sind.)

Kampfgedanke: Ball muss ins gegnerische Tor. Zu Beginn des Spiels gehen beide Mittelstürmer je 10 Meter vom Ball entfernt in Startstellung. Nach Anpfiff stürzen beide nach dem Ball. Ball kann geworfen, gerollt und getragen werden, darf aber nie mit dem Fuß gestoßen werden. Wer den Ball trägt, kann gerempelt oder umgelegt werden. Fußangriffe sind verboten, ebenso schlagen und Beinstellen. Wird der Ball über die Seitenlinie geworfen, hat der Gegner Einwurf. Eckball gibt es nie, also gehört der Ball, der über die Verlängerung der Torlinie rollt oder über sie geworfen wird, immer dem Torwart. Der Torwart kann genau so wie jeder andere Spieler angegangen, ins Tor geworfen gezogen oder getragen werden, wenn er im Besitz des Balles ist. Nach erzieltm Tor hat der Gegner Anwurf. Regelverstoß gibt Freistoß für die Gegenpartei. Grobes, rohes Spiel sieht sofortigen Platzverweis nach sich. Wir wollen hart aber ehrlich um den Sieg kämpfen. Es kann also auch einmal ein Bodenringkampf um den Ball entbrennen, der ist schön und der Schiedsrichter soll nicht sofort abpfeifen. Nur wenn nach 10 Sekunden der Ringkampf nicht entschieden ist, wird das Spiel durch Pfiff unterbrochen und durch Hochwurf fortgesetzt. Wer den Ball erwischt, dann damit losziehen. Merke: Es kommt nicht allein auf die Kraft der Arme, sondern auch auf die des Kopfes an. Das hat nicht zu bedeuten, dass du einen Gegner mit Kopf an- oder umrennen sollst, sondern du musst „mit dem Kopfspielen: Gutes Stellungs- und Zusammenspiel, den Gegner decken, den Ball auf den freien Raum spielen usw., kann auch eine körperlich schwächere Mannschaft zum Siege führen.

4. Völkerball
Spielfeld, bei 12 Spielern auf jeder Seite: Viereck

von 15:16 Meter.
Längenseite halbiert, gibt 2 Spielfelder von 8:15 Meter. Medizinball.
Faust- oder Fußball. Am besten (Härte!) Medizinball.
Zu beginn des Spieles stehen die beiden Parteien mit Ausnahme je eines Spielers, der zum Zwecke des gegenseitigen Zuwerfens hinter der gegnerischen Auslinie steht, in ihrer Hälfte.
Schiedsrichter wirft den Ball auf die Mittellinie ein. Wer den Ball bekommt, ist bestrebt, einen Spieler der Gegenpartei abzuwerfen.
Jeder Spieler kann:

1. den Ball aus der Luft auffangen und dann weiterspielen,
2. den Ball vom Boden aufnehmen und weiterspielen,
3. vom Ball getroffen werden, nachdem dieser den Boden berührt hatte. Spieler bleibt im Spielfeld, kann den Ball aufnehmen und weiterspielen.
4. vom Ball unmittelbar getroffen werden, Gegner hat aber kein Wurf die Mittellinie übertreten: Spieler bleibt im Spielfeld, kann den Ball aufnehmen und weiterspielen.

Er muss dagegen ausscheiden, wenn er vom Ball unmittelbar getroffen wird, ohne dass der Gegner einen Regelverstoß verschuldet hat. Ein ausgeschiedener Spieler muss an die gegnerische Auslinie oder Seitenlinie und kann sich von dort aus am Abwerfen eines Gegners beteiligen, bzw. durch Zusammenspiel mit seinen eigenen Leuten über die Gegner hinweg ins Spiel eingreifen.
Gewonnen hat die Partei, die zuerst alte Gegner abgeworfen hat. Der zu Beginn des Spieles

ausgetretene Spieler tritt als Letzter ins Spielfeld, wenn alte Freunde abgeworfen sind.

5. Hausausräumen.

Männer beider Parteien (verschiedenfarbige Hosen, oder eine Partei Mütze auf) verteilen sich bunt durcheinander über das ganze Spielfeld. Es kann der ganze Sturm eingesetzt werden. Sie versuchen auf Anpfiff alle gegnerischen Spieler aus dem Spielfeld zu drängen. Wer mit beiden Füßen außerhalb des Spielfeldes steht, ist ausgeschieden.

Der Letzte (es können von einer Partei auch noch mehrere Männer im Feld sein) ist der Herr im Hause.

6. Massenhahnenkampf.

Männer beider Parteien sind wie beim Spiel Nr. 5 über das Spielfeld verteilt, Freund und Feind irgendwie kenntlich gemacht, bunt durcheinander. Auf Anpfiff setzt der Kampf ein. Es ist Ehrensache, dass jeder, der auf beide Beine muss oder auf den Boden zu sitzen kommt, das Spielfeld von selbst verlässt. Sieger wie beim Spiel Nr. 5. Es ist sehr wohl möglich, dass von einer Partei noch mehrere Spieler auf dem Platz sind.

Diese tragen dann unter sich einen Entscheidungskampf aus.

7. Reiterattacke.

Gegnerische Mannschaften, einander in etwa 30 Meter Entfernung gegenüber aufgestellt, aufgesessen wie zum Reiterkampf einzeln, rennen auf Anpfiff auf einander los. Die Männer versuchen sich gegenseitig aus den Sätteln zu werfen. Die Partei, die am Schluss noch einen Spieler hoch zu Ross hat oder deren mehrere, hat gewonnen.

8. Handballspiel.

9. Fußballspiel.

Beide Spiele erfordern:

1. Ganz bestimmte Platzverhältnisse, die vor allem bei den Landstürmen sicherlich selten gegeben sind,
2. Spieler, die mit dem komplizierten Regelwerk vertraut sind, die auch die Technik des Spieles beherrschen,
3. Schiedsrichter, die nach Möglichkeit selbst längere Zeit Hand- oder Fußball gespielt haben, zum allermindesten aber das Regelwerk ausgezeichnet kennen müssen,
4. eine bestimmte Sportkleidung (Handball- oder Fußballstiefel, ohne die zumal beim Fußballspiel ernsthafte Verletzungen unausbleiblich sind).

Mit Rücksicht auf diese Schwierigkeiten sind diese an und für sich außerordentlich wertvollen Kampfspiele, die vor allem den Kameradschafts- und Kampfgeist, den Kampfwillen und die Ausdauer ungeheuer schulen, nur da zu betreiben, wo alle diese Voraussetzungen gegeben sind. Für die Ausübung sind die Regeln der Fachämter des Reichsbundes für Leibesübungen maßgebend.

10. und 11. Zwei SA- Spiele im Anhang.

VIII. Schwimmen.

Schwimmen ist lebenswichtige Leibesübung. Eine wertvolle Hilfe zur Erziehung und Ausbildung des wehrhaften Menschen.

Der Gesundheitswert des Schwimmens ist unschätzbar. Der gesamte Organismus tritt beim Schwimmen in gesteigerte Tätigkeit, alle Muskeln sind in Arbeit. Der Körper wird abgehärtet, die Nerven gestärkt.

Mut und Willenskraft, Geistesgegenwart und rasche Entschlusskraft zeichnen einen guten Schwimmer aus. Daher muss überall wo Schwimmgelegenheit vorhanden ist oder geschaffen werden kann, das Schwimmen erlernt und gepflegt werden.

Sicheres Schwimmen schützt vor der Gefahr des Ertrinkens. Gute Ausbildung als Rettungsschwimmer gibt Gewähr zur fachgemäßen Hilfeleistung bei Ertrinkenden.

Schwimmschule. (Kurzer Abriss)

Schon im Anfängerunterricht ist das Schwimmen eine Mut- und Willensschulung, wie sie kaum besser gebucht werden kann. Es sind oft schwierige Hindernisse zu überwinden. In feinfühligem, seelischer und körperlicher Anpassung muss ans Werk gegangen werden, um den Erfolg für sich zu haben. Zunächst muss die Furcht vor dem Wasser überwunden werden. Es bedarf sicher Einfühlung in das Schwimmen in der Ruhe (statisches Schwimmen), erzielt durch Tiefatmung, Wasserliegen (toter Mann), Treiben (Hechtschiessen), sowie in der Fortbewegung (dynamisches Schwimmen) durch Ausnutzung des Wasserwiderstandes und zweckmäßige Bewegung der Glieder.

Ferner müssen die körperlichen Hemmungen überwunden werden, verursacht durch den Kältereiz des Wassers und den Wasserdruck, der auf dem Körper lastet und eine sehr große Mehrarbeit der gesamten Bewegungsmuskulatur erfordert. Der Anfänger leidet dadurch oft an beklemmender Atemnot.

Der neuzeitliche Schwimmunterricht trägt all diesen Erkenntnissen Rechnung und legt den Hauptwert auf die Gewöhnung und Anpassung des Schülers an das Wasser. Hand in Hand damit geht die Vorbereitung der Schwimmbewegung auf dem Lande als Trockenübung. Man kommt so allgemein zum Aufbau folgenden Unterrichtsganges:

1. Vorbereitung auf dem Lande, (Trockenübungen, Zweckgymnastik).

2. Wassergewöhnung, (Spiele, Auftriebübungen, Hechtschießen, Wasserliegen).

Schwimmübungen mit und ohne Unterstützung. Versuche im freien Schwimmen, Tauchen und Springen.

Lehrgang im Brustschwimmen.

A) Trockenübungen

Beginn aus der Grundstellung, Arme vorhoch geschwungen. Später die Übungen auch mit „Rumpf vorwärts gesenkt“ durchführen.

a) Armbewegungen.

Kommando 1: „Rudern“ : Seitwärtsführen der Arme bis Schulterhöhe (Ruderzug), Einatmen.

Kommando 2: „Beugen“: Die Arme werden im flachen Bogen zur Brust geführt und begegnen sich mit Daumen und Zeigefinger.

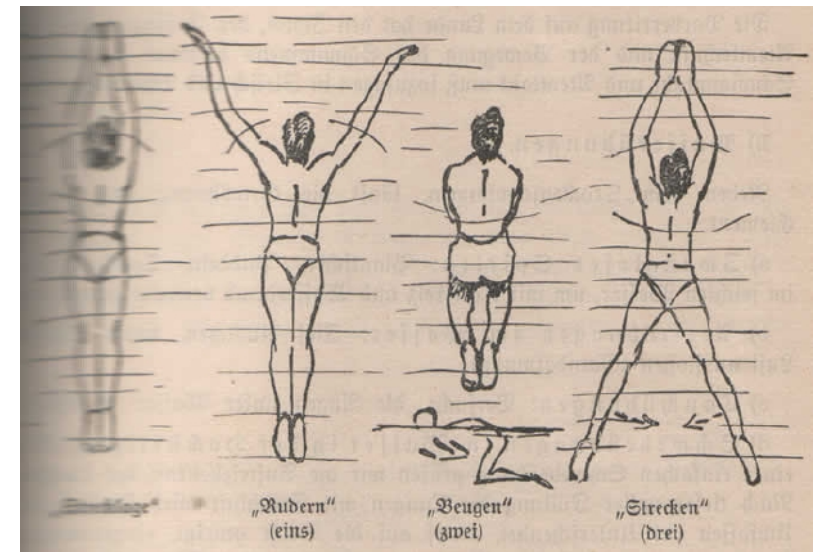
Kommando 3: „Strecken“: Weiches Vollstrecken der Arme zur Ausgangsstellung. Ausatmen.

b) Beinbewegungen (Grundstellung mit „Hüften fest“).

Kommando 1: „Rudern“: Beharren in der Grundstellung.

Kommando 2: „Beugen“: Seitheben des linken (rechten) Knies.

Kommando 3: „Strecken“: Grätstoß breit zur Seite und Schwung des gestreckten Beins zur Grundstellung.



c) Arm- und Beinbewegungen verbunden. Grundstellung.

- Komando1: „Rudern“: Seitführen der Arme.
- Komando2: „Beugen“: Armbeugen vor der Brust, Seitheben des linken Knies.
- Komando3: „Strecken“: Vorstrecken der Arme zur Ausgangshaltung, Grätschstoß und Schwung des gestreckten Beines zur Grundstellung.

Die Bewegungen fließen beim üben allmählich ineinander über. Ein Ruhepunkt entsteht nur in der Ausgangshaltung. Man übe auch nach Atemkommando, nämlich.

- Kommando 1: „Ein“,
- Kommando 2: „und“,
- Kommando 3: „aus“. Mundatmung!

Ruhiges und richtiges Atmen ist die erste Vorbedingung des Schwimmens. Man lasse die Trockenübungen auch im Sitzen und Liegen am Boden ausführen.

Die Vorbereitung auf dem raue hat den Zweck, den Anfängern mit der Atemtechnik und der Bewegung des Schwimmens vertraut zu machen. Schwimmtakt und Atemtakt muss sozusagen in Fleisch und Blut übergeben.

B) Wasserübungen.

Neben dem Trockenschwimmen, läuft die Gewöhnung ans feuchte Element.

a) Zwangsloses Spielen: Plantschen, Paddeln, Tauchen usw. im seichten Wasser, um mit Kältereis und Wasserdruck vertraut zu werden

b) Atemübungen im Wasser: Tief einatmen, unter Wasser Luft ausstoßen (Mundatmung).

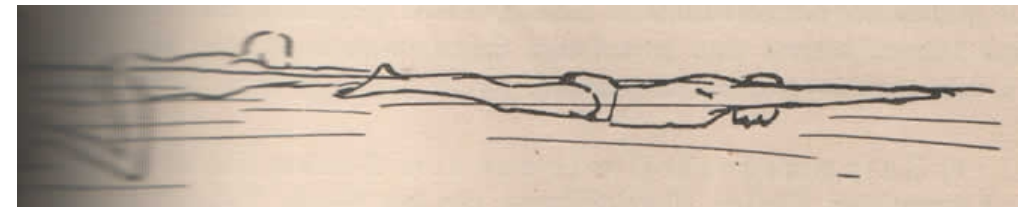
c) Tauchübungen: Versuche, die Augen unter Wasser zu öffnen.

d) Schwebeübungen im Wasser in der Hochstellung: Mit einer einfachen Schwebeübung prüfen wir die

Auftriebskraft der Lungen. Nach tiefer voller Füllung der Lungen mit Frischluft wird Hocksitz mit Umfassen der Unterschenkel, Kopf auf die Brust geneigt, eingenommen. Bald merkt man, dass das Wasser den Körper trägt. Man schwebt vermöge der gefüllten Lungen zur Wasseroberfläche und schwimmt so mit dem Kopf unter dem Wasser, bis die Luft ausgeht.

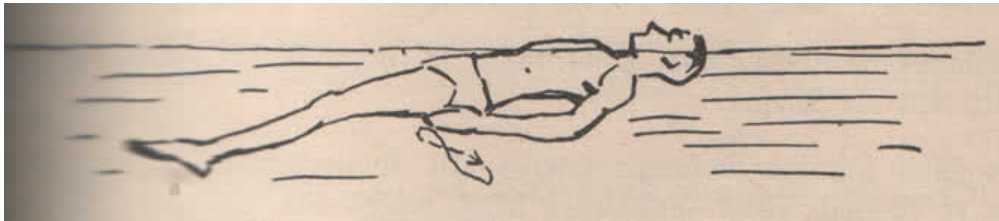


e) Abstoßübung von der Wand oder Balken: Abstoßen mit den Beinen und in flacher Strecklage, im Wasser treiben mit Kinn auf der Brust. Luft anhalten. Schwimmen und Gleichgewichtslage erfüllen.



Bei dieser Gleitübung fühlt man so recht, wie die Luftgefüllten Lungen den Körper tragen. Dasselbe Erlebnis hat man auch, wenn man diese Übung in der Rückenlage ausführt, man kommt sogar zu einem einfachen

Schwimmen, wenn die Hände, die dicht am Körper geführt werden, kleine schnelle Ruderbewegung (Paddeln) ausführen. Diese beiden Übungen müssen immer wieder ausgeführt werden. Sie bilden die Grundlage des Schwimmens.



f) Armarbeit (siehe Trockenübungen unter a): In gebeugter Schrittstellung, Schultern unter Wasser, gründlich üben, auch mit Atemtakt. Der Schüler muss das Gefühl gewinnen, dass er sich vom Boden wegzieht.

g) Beinarbeit (siehe Trockenübungen unter b): stehend im Hüfttiefen Wasser, links und rechts im Wechsel, Wasserwiderstand erfühlen. Desgleichen mit beiden Beinen mit Sprung in die Grätsche. In Liegestütz vorlings und am Beckenrand mit gegenseitiger Unterstützung. Hand unterhalten. Partnerübung: Hände fassen und gegenseitig durchs Wasser ziehen. Je gründlicher die Beinarbeit in diesen Formen geübt wird, um so schneller und leichter kommt man zum freien Schwimmen, denn gute Beinarbeit ist von ausschlaggebender Bedeutung.

h) Zusammenarbeit wie auf dem Lande: Im Knie-, Hüft- und Brusttiefen Wasser. Abstoßübungen von der Wand. Beinarbeit anfügen, später Armarbeit, fließende Zusammenarbeit erstreben. Kopf hoch. Regelmäßige Atmung beachten, desgleichen Gleitpause in Stecklage.

Es ist falsch die Arme hinter die Schulterlinie zu bringen, schon in Stirnhöhe beginnt das Abbeugen der Arme. Heftiges hohes Andocken der Beine ist falsch, leichtes,

weiches Anbeugen der Beine mit geöffneten Knien gibt Gewähr für einen breiten kräftigen Beinstoß. Gegenseitige Unterstützung beim Schwimmen, indem der Helfer der übenden durch Handunterhalten, Griff an der Badehose oder Griff unter das Kinn leicht führt. Zwischendurch immer wieder Spiele im Kampfform, Hink- und Hüpfkämpfe, Reiterkampf im Sitz auf dem Rücken oder den Schultern des Partners. Kettenreißen. Fliegender Fisch. Tauchstaffel durch die gegrätschten Beine. Einfacher Tiefsprung vom Beckenrand ins seichte Wasser, flacher Gleitsprung von der Treppe. So fühlt sich der Anfänger nach 6-10 Wasserständen langsam ein, wenn er 10-20 Meter zurücklegen kann, wächst das Vertrauen und es geht dann schnell vorwärts. Eiserner Fleiß und zähe Ausdauer wird dann die Freischwimmer- Probe bestehen lassen. Sicheres, gutes Brustschwimmen bildet eine vortreffliche Grundlage für jede weitere Vertiefung in der Schwimmkunst. Zur weiteren Fortbildung ist das Rückenschwimmen zu üben, da es beim Rettungsschwimmen die Grundlage bildet. Aus dem einfachen Paddeln in der Rückenlage entwickelt sich das volkstümliche Rückenschwimmen. Die Beine werden mit geöffneten Knien angebeugt und gleichzeitig auch die Arme. Dann erfolgt das Strecken und zusammenschlagen der Beine und der Ruderzug der Arme bis zu den Oberschenkeln. Eine nützliche schonende Schwimmform, die auch ohne Armarbeit, sicher gekonnt werden muss. Kraulschwimmen in Brust- und Rückenlage sind die schnellsten Schwimmarten und sollten nach der Beherrschung der hier geschilderten Grundarten des Schwimmens angestrebt werden.



Tauchen und Springen.

Die wertvolle, nützliche Tauchfertigkeit, die wir schon in den ersten Anfängen im flachen Wasser übten, muss immer weiter ausgebaut werden.

Vor jeder Tauchübung durchlüftet man ausgiebig die Lungen und springt dann mit normaler Lungenfüllung ab. Man unterscheidet Streckentauchen und Tieftauchen. Beim Streckentauchen wendet man den Startsprung an, beim Tieftauchen einen einfachen steilen, schnell nach dem Grunde führenden Kopfsprung.

Streckentauchen ist ein Schwimmen unter Wasser, hierbei wird meist das Tempo des Brustschwimmens bevorzugt, nur mit dem Unterschied, dass die Arme bis an die Oberschenkel geführt werden. Der Kopf ist stark auf die Brust geneigt, die Augen geöffnet.

Tieftauchen muss man auch von der Wasseroberfläche beherrschen. Man hebt sich wassertretend hoch hinaus, um so dem Körper einen besseren Abtrieb zu geben, anschließend wird der Oberkörper schnell nach unten gebeugt und mit geöffneten Augen schwimmt man dem Grunde zu.

Springen, ist nur bei ausreichender Wassertiefe zu üben. Vom Sprung von der Treppe bis zum Startsprung vom Beckenrand ist meist nur ein kleiner Schritt. Nach sicherem Stand geben ein kraftvolles energisches Wegschnellen vom Beckenrand und ein lang hinaus wachsender, sich streckender Körper dem Startsprung seine Prägung. Hierbei achte man auf ein halbtiefes Eintauchen, welches durch Neigung des Kopfes auf die Brust in der letzten Sprunghase zustande kommt.



Aus verschiedenen Höhen ausgeführt, stellt ebenfalls eine vortreffliche Gewandtheitsschule dar. Die Erlernung eines guten Kopfsprunges vom 1- Meter- Brett und die Ausführung eines Kürsprunges aus 3-5 Meter Höhe, muss von jedem SA- Schwimmer gefordert werden.

Rettungsschwimmen

Wie wird ein Ertrinkender gerettet?

Übereilung schadet! — Bleibe ruhig und besonnen! -
Lasse dich nicht beirren! — Kannst du nicht vom Ufer aus
durch Stangen, Leinen, Rettungsringe, Hilfe bringen,
dann springe in das Wasser! —
Wirf vorher beengende Kleidungsstücke von dir, auf
jeden Fall Rock und Schuhe! Öffne den Kragen!
Schwimme von hinten an den Ertrinkenden heran! Lasse
dich nicht umklammern!
Tauche mit dem Ertrinkenden unter!

Bist du umklammert:



zu1) ...an den Armen:

Reiße die Arme erst mit voller Kraft vor- und aufwärts und dann ebenso heftig abwärts. Drehe hierbei die Arme nach außen. Ergreife dann den Ertrinkenden von hinten.

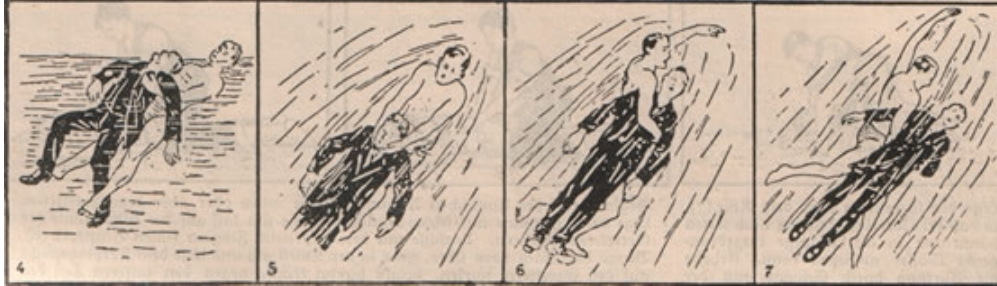
zu2) ... von hinten:

Ergreife mit der linken Hand, den Ellenbogen des Ertrinkenden und drücke seinen Arm aufwärts; mit der rechten Hand ergreife das Handgelenk des Ertrinkenden von der Innenseite und drehe den Arm nach unten. Den eigenen Kopf drehe wieder nach der Seite, um atmen zu können und einer Würgung zu entgehen (a). Schlüpfe nun unter dem linken Arm des Opfers durch (b), lasse nicht los. Drehe immer noch weiter, bis du hinter dem Ertrunkenden bist (c).

zu3) ... von Vorn:

Drücke mit einer Hand gegen das Kreuz des Ertrinkenden, drücke gleichzeitig die andere Hand gegen Kinn und Nase des Ertrunkenden; dann biege seinen Kopf in den Nacken. Stoße dein Knie in den Unterleib des Ertrinkenden.

Wie bringst du den Geretteten an das Ufer?



zu4) Durch Achselgriff!

Greife mit beiden Händen in Achselhöhen des Geretteten und schwimme in Rückenlage. – Ist der Gerettete unruhig, so schiebe den linken Arm nach vorn und fasse den rechten Oberarm des Geretteten. Achte auf jede seiner Bewegung.

Durch Kopfgriff!

Fasse mit beiden Händen den Kopf des Geretteten so, dass die Daumen an seinen Ohren und die kleinen Finger längs des Unterkiefers liegen.

Durch Übergriff!

Greife mit der rechten Hand von oben unter die linke Schulter des Geretteten und schwimme in Seitenlage.

Durch Untergriff!

Halte mit der rechten Hand die linke des Geretteten und klemme dabei den rechten Arm des Geretteten unter deine Achsel.

Beobachte genau den Geretteten!

Die Wiederbelebung

Sende sofort zum Arzt! Öffne die Kleidung des Geretteten! Umwickle deinen Zeigefinger mit einem Tuch, reinige Mund und Nase des Geretteten von Schlamm usw.



zu7) dann:

Lege den Geretteten über dein Knie (7), so dass der Oberkörper schräg nach unten hängt und in die Luftwege eingedrungenes Wasser abfließen kann. Erhöhe die Wirkung durch Schläge mit der fachen Hand auf den Rücken (Erschütterung des Oberkörpers). Stelle aber niemals den Verunglückten Kopf!

Lege dann den Geretteten auf den Boden (8), so dass der Kopf seitlich gedreht zwischen seinen Händen ruht.

Ist das Wasser entfernt:

Beginne mit der künstlichen Atmung. Knie neben oder über dem Geretteten.

Lege deine Daumen aus seinen Rücken, dass sie sich fast aus der Wirbelsäule des (geretteten) berühren. Umfasse mit den gespreizten Fingern seinen Brustkorb (8).

Beuge dich nach Vorn über, gebe in den Kniestand und lege dein Körpergewicht auf den Geretteten wirken, drücke hierbei kräftig gegen den unteren Teil des Brustkorbes (9). Warte zwei Sekunden und lasse dich wieder in die Ausgangsstellung zurücksagen (8).

Nach stundenlangem Bemühen wird oft noch der Erfolg eintreten. Nur der Arzt den Tod

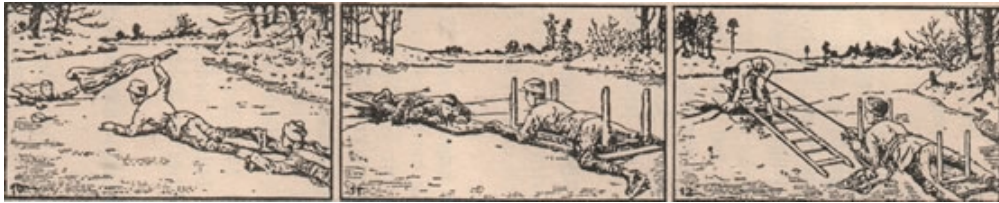
feststellen. Flöße keinem Bewußtlosen etwas in den Mund. Erlahme nicht! Denke daran, dass auf den Ertrunkenen seine Lieben mit Sorge warten.

Atmet der Gerettete wieder, so reibe Arme und Beine des

Geretteten kräftig nach dem Herzen zu. Hülle den Körper sodann in Decken oder Tücher. Beobachte den Geretteten weiter sorgfältig; Die Atmung kann wieder aussetzen. Dann beginne wieder mit der künstlichen Atmung.

Hilfe bei Eisunfällen

Nähere dich nie stehend der Bruchstelle! Schau dich um, ob nicht Hilfsmittel in der Nähe sind!



zu10) Bei mehreren Helfern:

Bilde mit den andern Helfern eine Kette und reiche dem Eingebrochenen ein Kleidungsstück usw.

Ruhe und Überlegung bewahren!

zu11) bei schwacher Eisdecke:

Lege dich auf ein Brett, eine Bank einen Tisch usw. und schiebe ein anderes Brett vor dir her, krieche hinüber, ziehe das erste Brett nach vorn, bis du bei der Bruchstelle bist.

Schiebe das Brett über das Eisloch, damit der Eingebrochene herausklettern kann.

zu12) Ist der Verunglückte untertaucht:

Lasse dich an deinen Helfer anseilen, der flach auf dem Eise liegt. Dann tauche unter und achte darauf, dass sich das Seil nicht an der scharfen Eiskante durchscheuert.

Jeder Deutsche ein Schwimmer!

Jeder Schwimmer ein Retter!

Bedingungen für den Grundschein der DLG.

Die Leistungen für den Grundschein der Deutschen Lebens-Rettungs- Gesellschaft — die erste Stufe für den ausgebildeten Rettungsschwimmer - sind:

1. 15 Minuten im stehenden oder 600 Meter im fließenden Wasser mit dem Strom — schwimmen, davon 5 Minuten oder 200 Meter in der Rückenlage ohne Armbewegungen. Bei dem Rückenschwimmen müssen die Arme abwechselnd längs des Oberkörpers oder gekreuzt über der Brust liegen.
2. 100 Meter im stehenden oder 200 Meter im fließenden Wasser mit Strom — angekleidet schwimmen. Ohne Schuhzeug. Bekleidung für Männer: Hose und Jacke. Bekleidung für Frauen: Kleid aus fettem Stoff oder zweiteiliger Drillich- oder Übungsanzug.
3. Daran anschließend : In der Schwimmlage oder beim Wassertreten entkleiden im 2-3 Meter tiefen Wasser. Das Anlehnen an das Ufer oder die Beckenwand sowie anderweitiges Stützen ist in jedem Fall unzulässig.
4. 17 Meter Streckentauchen im stehenden oder 22 Meter mit Strom im fließenden Wasser. Abgang durch Kopfsprung aus 1-2 Meter Leistung beginnt mit dem Absprung. Es ist nur die Strecke zu werten, die der Körper unter Wasser zurücklegt.
5. Von der Wasseroberfläche aus zweimal innerhalb 6 Minuten 2-3 Tieftauchen und dabei einmaliges Herausholen eines ungefähr 5 Pfund schweren Objekts, möglichst einer Tauchpuppe.
6. 30 Meter Retten eines über 14 Jahre alten Menschen, der den Ertrinkenden darstellt, unter beliebig wechselnder Anwendung von Achsel- und

Kopfgriff. Die Strecke des Anschwimmens rechnet nicht zur Prüfungsleistung.

7. Praktische Ausübung der Rettungs- und Befreiungsgriffe an Land und im Wasser als Vorführung.
8. Theoretische Erklärung und praktische Ausführung der Wiederbelebungsmethoden nach Schäfer und Kohlrausch.

IX. Sonstige Sportarten.

Die in diesem Heft nicht genannten Sportarten, wie z. B. Ski- Lauf, Speerwerfen, Diskuswerfen, Eislauf, Segeln usw. sind absichtlich nicht erwähnt worden, weil den meisten Einheiten weder das notwendige Gerät, noch das Übungsgelände zur Verfügung steht. Wenn aber bei einzelnen Einheiten die Übungsmöglichkeiten besonders günstig sein sollte, dann ist baumt reger Gebrauch zu machen. Es entspricht völlig dem Grundgedanken des SA- Kampf- und Strapazensports, wenn Einheiten im Gebirge während des Sommers vorzugsweise Klettersport und im Winter Skilauf betreiben.

E. Wettkampf der Einheiten.

I. Wesen und Aufgabe.

Die Krönung der sportlichen Arbeit eines gewissen Zeitabschnittes bildet der Wettkampf der Einheiten, derjenigen innerhalb eines Sturmes, Sturmbannes oder einer Standarte beim Sturm-, Sturmbann- und Standartensporttag, der jährlich einmal im Spätsommer oder Herbst durchzuführen ist.

Dabei ist es nicht damit abgetan, dass jeder Sturm nur mit seinen besten Männern antritt, die besten Läufer, Stoßer, Werfer usw. abstellt, um dann im Wettkampf mit den Besten anderer Einheiten den Sturmbann, oder Standartenrekord aus diesem oder jenem Übungsgebiet festzustellen. Damit wäre der Sinn der SA- Sporttage verfehlt. Sie dienen überhaupt erst in zweiter Linie zur Feststellung von Höchstleistungen und Leistungssteigerungen. Die Befestigung und Steigerung der Kameradschaft durch gemeinsame Kampferlebnisse, die Erziehung zum Kampfwillen, zu höchster Unterordnung, zur Einsatzbereitschaft für die Einheit bis zur letzten Kraft, mithin zur höchsten Kameradschaftlichkeit, steht für uns an erster Stelle.

Somit können zu Sporttagen der SA nur geschlossene Einheiten bis zum letzten Mann antreten. Form des Wettkampfes aber kann nur der Wehrkampf sein. Sieger ist die Einheit mit der besten Durchschnittsleistung nach besonderer Wertung unter Berücksichtigung der Antretestärke. (Kameradschaft, Disziplin!)

Auf diese Weise vermeiden wir; Hundert zusehen, wie sich ein Dutzend oder anderthalb „Kanonen“ produzieren. Auch der Mann mit geringerer Leistung kann sich sagen: „Schon allein meine Mitwirkung, mein Antreten, kann meinem Sturm den Sieg bringen!“

II. Der SA- Sporttag.

Voraussetzung für die erfolgreiche Durchführung eines Sporttages ist die gewissenhafte Vorbereitung und Organisation bis in die kleinsten Einzelheiten.

- Zeit und Ort des Sporttages,
- die Teilnahme der Einheiten,
- deren An- und Abmarschmöglichkeiten, Anzug und Ausrüstung,
- die durchzuführenden Wettkämpfe, die Propaganda,
- die Zeiteinteilung,
- das Kampf- und Schiedsgericht, die Wertung,
- die Auszeichnung der besten Einheiten,
- die Vorbereitung des Platzes,
(Einteilung des Kampffeldes, Besorgung der Geräte, Schmückung des Platzes, Bereitstellungsräume für die ruhenden Einheiten.)
- Unterkunft, Verpflegung und sanitär. Versorgung, Einladung an Hoheitsträger der Partei usw.

müssen genauestens überlegt, in der Vorbesprechung geklärt und befehls- gemäß eindeutig schriftlich niedergelegt werden.

Genaue Zeiteinteilung,
Wertungstabelle,

Planskizze über Bereitstellungsräume und Übungsplätze, überhaupt alles, was an Einzelheiten während des ganzen Tages besonders zu beachten ist jedem Sturm in mehrfacher Ausfertigung auszuhändigen. — Sturmführer und Sportwarte her Stürme sind an Ort und Stelle genauestens einzuweisen.

Der Sporttag muss; für jeden Zuschauer in allen gezeigten Übungen immer wieder erneut den geschlossenen Einsatz

einer ganzen Einheit zeigen. Es ist dabei gleich, ob diese Einheit (Trupp, Sturm o.a.) geschlossen über die Hindernisbahn geht, geschlossen einen 3000- Meter- Lauf durchführt, die Schlussrunde eine anstrengenden Gepäckmarsches zeigt oder ob zwei Einheiten „Hausausträumen“ oder ähnliches spielen. Immer muss bei SA- Sportfesten die Einheit als solche in Erscheinung treten. Der Sturm oder der Trupp ist Sieger, nicht irgendein SA- Mann.

Es ist daher falsch, Wehrkämpfe im alten Sinne durchzuführen, die sich aus 100- Meter- Läufen, Einzelsprüngen usw. zusammensetzen, bei denen in der Hauptsache Einzelkämpfer auftreten (wenn diese auch in Mannschaften vereinigt sein mögen), um dann für sich oder durch Zusammenzählung der Einzelleistungen für ihre Einheit den Sieg zu erringen.

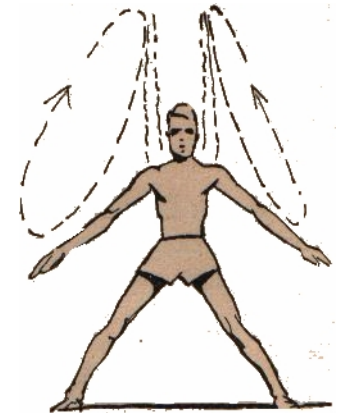
Beim SA- Sporttag soll grundsätzlich für die gesamte Öffentlichkeit leicht fassbar das Neuartige im SA- Kampssport zum Ausdruck kommen, das übrigens auch auf die Zuschauer viel faszinierender und anregender wirkt, als der sich immer wiederholende Sport großer Könnner. Die Ausbildung dieser Einzelkönnner überlassen wir bewusst den Sportvereinen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, solche Spitzenkönnner heranzuzüchten, um Deutschland auf dem Rasen oder der Aschenbahn würdig gegenüber anderen Nationen vertreten zu können.

Die SA fördert solche Könnner auch, aber sie kann sich nicht auf deren Ausbildung beschränken. Ihr Sport ist Kampfsport, gleichzeitig harter Einsatz und Ausbildung. Er ist für die SA nie Selbstzweck, sondern Mittel zur Heranbildung kerngesunder und auserlesener Männer.

Anhang

Übungsgruppe

Übungsgruppe 1. Körperschule ohne Gerät



1. Trichterkreisen vor- und rückwärts

2. Seitengrätstellung, Hochhalte, schwunghaftes Rumpfbeugen, Arm seitwärts hochschwingen, über Kopf klatschen.



3. Seitgrätschstellung, rechter Arm Hochhalte, linker Arm Hüftstütz, Rumpf beugen links mit Nachwippen. Übung gegengleich.



4. Seitgrätschstellung Hochhalte, Rumpfdrehbeugen, zum Liegestütz vorlings, langsames Beugen und Strecken der Arme.



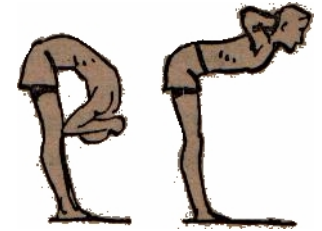
5. Aus der Laufstellung Vorniederfallen, zum Liegestütz vorlings, langsames Beugen und Strecken der Arme.



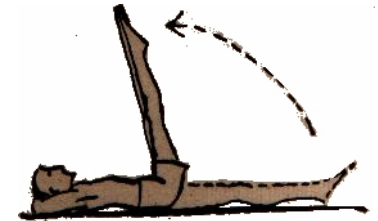
6. Wie 5, jedoch mit Zusammenklatschen der Hände.



7. Seitgrätschstellung, Nackenhalte, Wechsel zwischen Rumpfbeugehalte und Rumpfsenkhalte.



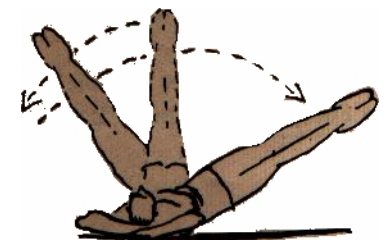
8. Rückenlage, Nackenhalte, gestreckte Beine langsam heben und senken



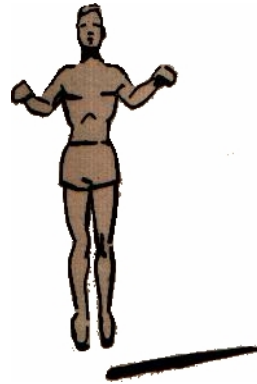
9. Rückenlage, Nackenhalte, Oberschenkel an Brust, Radfahrbewegung



10. Rückenlage, Nackenhalte, geschlossene Beine senkrecht heben, dann nach rechts (links) senken



11. Hüpfen am Ort, Armseithalte, dasselbe mit Nachfedern in den Knien, dasselbe seit-, vor- und rückwärts



12. Grundstellung, Hüfthalte, Hüpfen in Grätschstellung mit zunehmender Erweiterung der Grätsche.

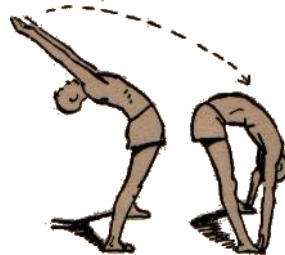


Übungsgruppe 2

1. Schulterrollen mit lose herabhängenden und in die Hüfte gestützten Armen, Laufstellung



2. Seitgrätschstellung, Hochhalte, schwunghaftes Rumpfbeugen vorwärts, Hände berühren die Füße, schnelles Aufrichten und Rumpfbeugen rückwärts.



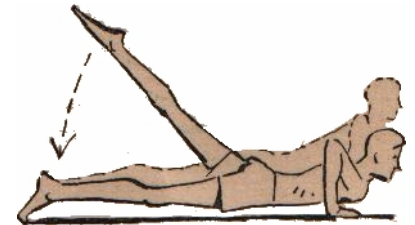
3. Seitgrätschstellung, Armseithalte, schwunghaftes Rumpfdrehen, rechts und links im Wechsel.



4. Seitgrätschstellung, Schrägseithochhalte, Rumpfbeugen vorwärts mit Umfassen eines Fußgelenks, Nachfedern



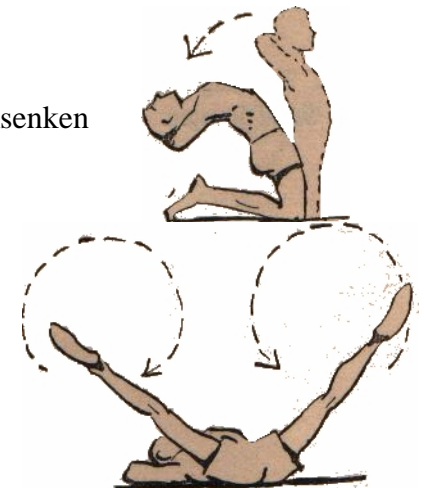
5. Aus der Laufstellung vorüberfallen zum Liegestütz vorlings, langsames Beugen und Strecken der Arme mit abwechselnden Rückspreizen eines Beines.



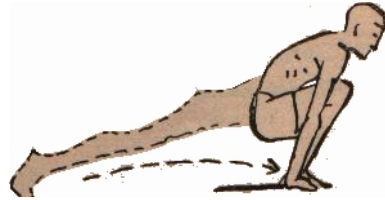
6. Kniestand, Nackenhalte, Rücksenken des Rumpfes und Strecken.



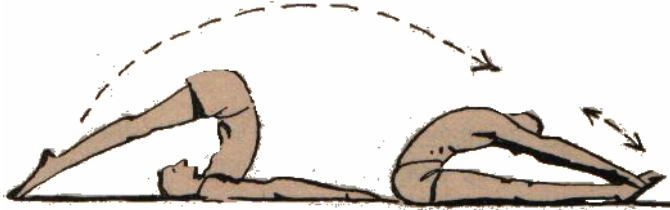
7. Rückenlage, Nackenhalte, gestreckte Beine langsam heben, Grätschen. Kreisen des linken und rechten Beines.



8. Liegstütz vorlings:
Anhocken und Strecken.



9. Rückenlage, geschlossene Beine nach rückwärts
überschlagen bis Fußspitzen den Boden berühren.
Zurückführen der Beine zum Strecksitz mit
Rumpfvorbeugen und Nachfedern.



10. Bauchlage, Fersen
abwechselnd ans Gesäß
schlagen.



11. Fortgesetzter Schlusssprung mit einer
halben Drehung um die Längsachse.



12. Schlusssprung am Ort mit Anhocken der
Knie zur Brust.



Übungsgruppe 3.

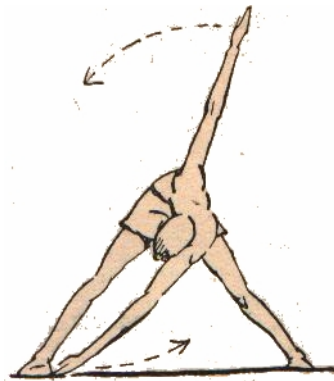
1. Seitgrätschstellung, Mühlkreisen vor-
und rückwärts.



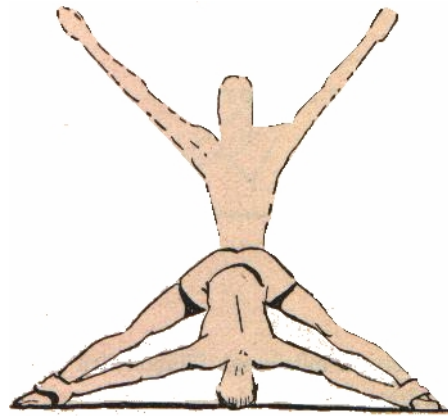
2. Seitgrätschstellung,
schwunghaftes tiefes
Rumpfbeugen mit federdem
Kniebeugen und zurück in
Ausgangsstellung, beim
Vorbeugen Atem hörbar
ausstoßen.



3. Seitgrätschstellung, Rumpfsenkhalte, schwunghaftes Rumpfschleudern links und rechts im Wechsel, rechte Hand berührt linke Fußspitze und umgekehrt.



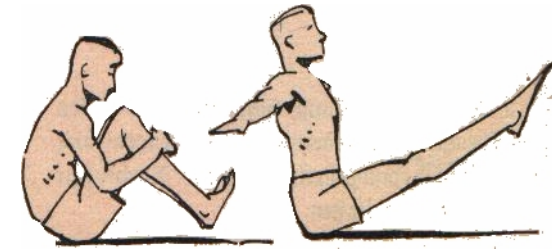
4. Weite Seitgrätschstellung, Schrägseithochhalte, Rumpfbeuge vorwärts, umfassen beider Fußgelenke bis Kopf die Erde berührt, Knie bleiben gestreckt, Nachfedern.



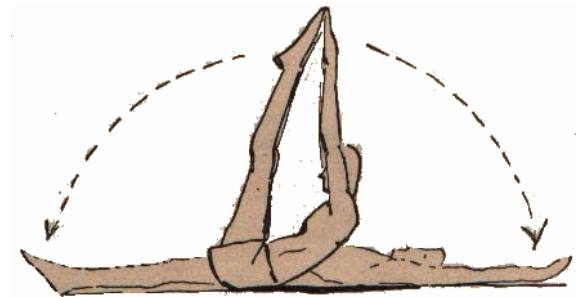
5. Liegestütz vorlings, linke Hand fasst rechtes Handgelenk, Beine gegrätscht, Arm beugen und strecken.



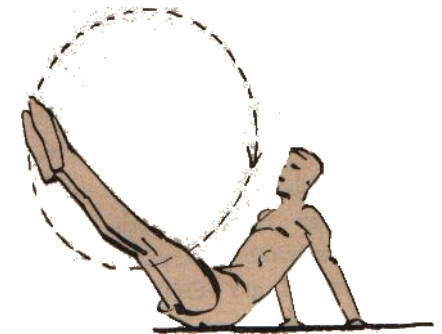
6. Strecksitz, Seithalte, Füße vom Boden lüften, Anhocken der Knie zur Brust, Arme umfassen Unterschenkel und wieder strecken, mehrmals, ohne dass die Füße den Boden berühren.



7. Rückenlage, Hochhalte, Handknöchel berühren Erdboden, schnelles Aufrichten des Oberkörpers und gleichzeitliches Heben der geschlossenen Beine, Hände berühren die Fußspitzen (Taschenmesserartig zusammenklappen). Zurück zur Ausgangsstellung.



8. Strecksitz, Hände stützen nach rückwärts ab, Kreisen der geschlossenen Beine rechts und links herum.



9. Rückenlage, geschlossene Beine an Brust ziehen, Unterschenkel fassen, Schaukeln bis Kopf und Fersen Boden berühren.



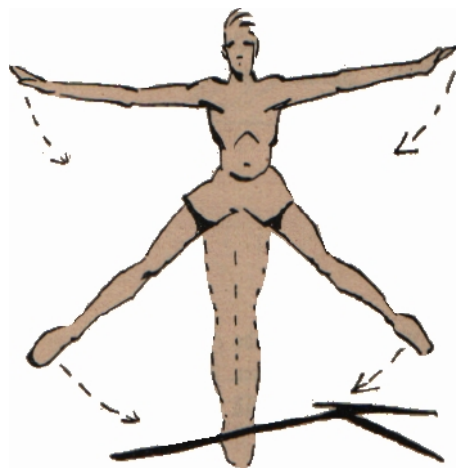
10. Bauchlage, Fassen der Fußgelenke mit den Händen, Wiegen auf dem Bauch.



11. Arme Hüfthalte, linkes Bein gebeugt, rechtes ein gestreckt, Wechselhüpfen (Russentanz).



12. Schusssprung am Ort mit Grätschen und Schließen der Beine während des Sprunges. Arme bis zur Seithalte mitschwingen.



Übungsgruppe 4. Übungen der und Sprungschule.

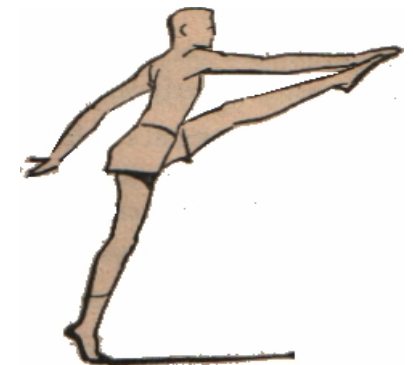
Nachfolgende Geh-, Lauf- und Sprungübungen dienen zur allgemeinen Vorbereitung der Leistungsübungen in Lauf, Sprung und Wurf, Sprungübungen insbesondere zur Steigerung der Sprungkraft.

1. Gehen mit Hochreißen der Knie und Armschwingen.



2. Gehen mit Ausfall links und rechts vorwärts im Wechsel.

3. Gehen mit Vorspreizen des rechten (linken) Beines. Steigern bis Fußspitzen die entgegengesetzten Hände berühren.



4. Laufen mit Hochheben der Kniee.
5. Schnellauf auf der Stelle.
6. Laufen, nach jedem dritten Schritt einen Sprung.
7. Laufen mit halber und ganzer Drehung um die Längsachse des Körpers und Weiterlaufen in der neuen Richtung.
8. Laufen über markierte oder wirkliche Hindernisse (Graben, auf dem Boden liegender SA- Mann usw.).
9. Vorwärtshüpfen beidbeinig auf der Laufbahn.
10. Vorwärtshüpfen auf einem Bein.
11. Hüpfen aus der Hockstellung in die Hockstellung, dazwischen Strecken des Körpers.
12. Hüpfen über Hindernisse, erst beidbeinig, dann einbeinig.

Übungsgruppe 5.

Bodenturnen.

Hindernisse durch Männer dargestellt.

1. Bockspringen. Der den Bock darstellende Mann steht in Seitgrätschstellung quer zur Laufrichtung, beugt den Oberkörper, stützt sich, um festen Stand zu haben, mit Händen auf die Knie oder verschränkt die Arme unter leichtem Vorbeugen des Oberkörpers auf die Brust. Im letzteren Falle Seitgrätsch- oder Quergrätschstellung.

Grätsche : Kurzer Anlauf, Absprung mit beiden Beinen, Aufstützen der Hände auf Rücken in Höhe der Schulterblätter.

Grätsche: Im wesentlichen dieselbe Sprungart, lehrt mit Anhocken der Beine, Knie dicht geschlossen zwischen den Armen.

2. Pferdspringen. Die das Hindernis darstellenden Männer stellen sich unter Einnahme der Rumpfsenkhalte Hände auf Schultern gegeneinander. Hindernis ist quer zu überspringen.

Überspringen in der Grätsche: Ausführung wie beim Bockspringen, jedoch mit Aufstützen je einer Hand auf die Schultern jedes Mannes. — Sprung ist nur möglich, nachdem die Grätsche bzw. der Grätschsprung beim Bockspringen gut geübt ist.

3. Überspringen mehrerer im Knielieggestütz nebeneinander gereihter Männer.

4. Steigerung der Übung durch Vermehrung der Männer und Einnahme des

5. Ersteigen der Treppe. Drei Männer bilden Hindernis. 1. Mann im Knielieggestütz, 2. im Winkellieggestütz, 3. steht.. Ausführung: Vom Boden auf Rücken des 1. und 2. Mannes und von da aus Schultern des 3. Mannes steigen, von da aus Niederspringen in den Stand mit Kniebeuge.

6. Steigen über lebende Brücke. Die das Hindernis darstellenden Männer stehen je 2 in Stellung wie bei Übung 2, Seite an Seite. (10-20 Paare.) Übergeigen der Brücke erfolgt in Seitgrätschstellung, je ein Bein auf Rücken des rechten bzw. linken Mannes.

7. Steigen über lebenden Steg. Stellung der Paare in Rumpfsenkhalte, jedoch hintereinander, Gesäß an Gesäß.

8. Erschwerung der Übung durch schwankende Bewegungen der Brücke und des Steges.

9. Kriechen durch lebenden Tunnel, d.i. durch eine Reihe nebeneinander im Knie- oder Winkellieggestütz oder in Seitgrätschstellung hintereinander stehender Männer.

10. Rolle vorwärts, dabei Hände aufstützen. Aus Hockstellung Hände, Fingerspitzen nach innen, auf Boden aufstellen, Kopf möglichst weit an die Brust ranziehen, nach vorn über Nacken, Schultern und Rücken abrollen.

11. Dieselbe Übung ohne Aufstützen der Hände.

12. Dieselbe Übung aus dem Schneidersitz.

13. „Rolle vorwärts mit Anlauf.

14. Rolle rückwärts mit aufgestützten Händen.

15. Einfache Hechtrolle. Über einen im Knieliegestütz befindlichen Mann zuerst aus dem Stand, dann mit Anlauf, mit beiden Füßen zu gleicher Zeit abspringend, überrollen. Kopf frühzeitig an Brust anziehen, Arme fangen Stoß ab und mildern ihn durch leichtes Federn in den Ellbogen. Abrollen vornüber über Nacken, Schultern, Rücken in den Stand.

16. Steigerung der Übung 15 durch Nebeneinanderstellung von 2, 3 und 4 Männern.

17. Kopfstand wird aus dem Knien eingenommen. Stopf und beide etwas schräg vorwärts aufgestützte Hände bilden die 3 Untersützungspunkte des Körpers.

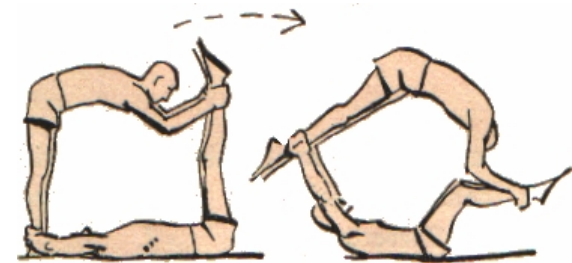
18. Handstand. Zunächst aus dem Knien mit Unterstützung der Beine oder Hüften durch einen Partner. Hochstemmen in den Handstand durch Strecken der Arme. — Übung kann auch durch Überschlag gegen eine Wand ausgeführt werden.

Überschlag aus dem Kopf- oder Handstand zur Brücke.

20. Doppelrolle (Tank).

Ausgangsstellung erster Mann Rückenlage, zweiter Mann Seitgrätschstellung am Kopf des liegenden.

Gegenseitiges Erfassen der Fußgelenke mit Speichgriff. Unter Beugung im Knie und in der Hüfte Vorwärtsrollen. Dieselbe Übung rückwärts.



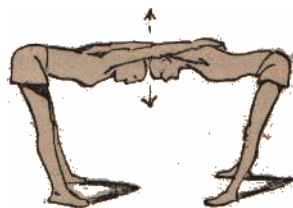
21. Übersprungsrolle. Erster Mann Strecksitz mit Hochhalte der Arme. Zweiter Mann Grundstellung hinter dem Rücken des Sitzenden. Gegenseitiges Erfassen der Hände, Hocksprung des zweiten Mannes über den Kopf des Sitzenden und Rolle vorwärts mit griffesten Händen. Dadurch Wechsel, so dass sich jetzt der zweite Mann im Strecksitz befindet, während der erste in Grundstellung steht.

Übungsgruppe 6. Übungen mit einem Partner

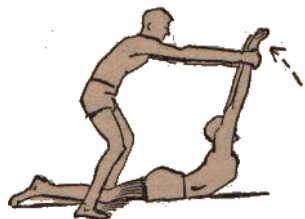
1. Partner stehen Rücken an Rücken. Hände in Hochhalte gefasst. Rumpfbeugen vorwärts, dadurch Aufladen des Partners auf die Schultern.



2. Partner in Rumpfsenkhalte, 2 Schritt Abstand, Hände gegenseitig auf Schultern gelegt, gegenseitiges Niederdrücken.



3. Erster Mann Bauchlage, Hochhalte, zweiter Mann steht in Seitgrätschstellung über dem Liegenden, fasst Arme und zieht dessen Oberkörper hoch. Zurück zur Bauchlage. (Aufbäumen mit Partner.)



4. Ein Mann in Rückenlage, Nackenhalte. Helfer drückt auf Ellbogen. Liegender Beinkreisen mit geschlossenen Beinen.



5. Erster Mann im Rückenlage, Hochhalte. Helfer drückt auf Fußgelenke. Aufrichten des Oberkörpers. Langsam heben und senken.



6. Erster Mann in Bauchlage. Hochhalte. Zweiter Mann drückt auf Fußgelenke.

Langsames Aufbäumen des ganzen Rumpfes.



7. Erster Mann Rückenlage, zweiter Mann drückt auf Fußgelenke. Kreisen des Oberkörpers.



8. Beide Männer in Grätschsitze. Fassen an den Händen, gegenseitiges Hochziehen zum Stand, langsam zurücksetzen.



9. Ein Mann im Kniestand, Nacken- oder Hochhalte. Helfer drückt auf Fußgelenke. Langsames Senken und Aufrichten des Rumpfes.



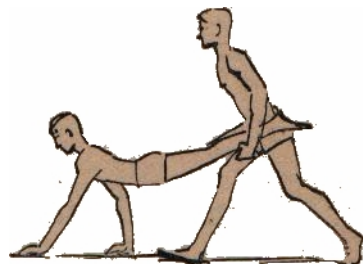
10. Ein Mann im Grätschsitze, Nackenhalte. – Helfer drückt auf Rücken, sodass Kopf zwischen den Beinen Boden berührt. (Senken des Rumpfes)



11. Ein Mann in Rückenlage, Nackenhalte. Helfer drückt Ellenbogen auf Boden. Heben der geschlossenen Beine im rechten Winkel, senken der geschlossenen Beine rechts und links.

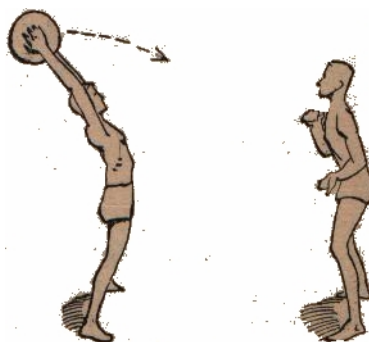


12. Ein Mann Liegestütz vorlings, Helfer fasst und hebt Füße. Auf Händen vor- und rückwärtsgehen.



Übungsgruppe 7. Übungen mit Medizinball Übungen mit einem oder mehreren Personen

1. Kernwurf vorwärts; Seitgrätschstellung, Ball in Hochhalte, aus der Hochhalte schneller kräftiger Rumpfschwingung vorwärts mit Wurf des Balles auf die Brust des Partners.



2. Wurf rückwärts über den Kopf; Seitgrätschstellung, Beugen des Rumpfes vorwärts, Senken der Arme, schnell kräftiges Strecken und Wurf rückwärts über den Kopf zum Partner.



3. Wurf durch die gegrätschten Beine, Seitgrätschstellung, Ball in Hochhalte, schwunghaftes Rumpfvorbeugen, Wurf des Balles durch die gegrätschten Beine zum Partner.



45. Schockwurf seitwärts mit beiden Armen; Der Werfer steht seitlich zur Wurfrichtung und holt mit beiden Händen aus, aus der gebeugten Abwurfstellung erfolgt die spiralförmige Streckung mit Wurf des Balles zum Partner. Wechselseitig.



5. Stoß vorwärts mit beiden Armen; Seitgrätschstellung, Ball in Brusthöhe etwas gerollt, sodass die Hände hinter den Ball, Handrücken an der Brust liegt. Schnelle kräftige Streckung der Arme mit Stoß zum Partner.



6. Stoß mit einem Arm; Seitgrätschstellung. Der Übende steht seitgebeugt zur Stoßrichtung, beim Stoß rechts das rechte Bein leicht gebeugt, mit dem Stoß erfolgt Streckung des Beines, Vorbringen der Hüfte und der Schulter, links und rechts üben.



7. Grätschstrecksitz, Stoß des Balles mit beiden Armen.



8. Grätschstrecksitz, Einarmiger Stoß, wechselseitig.



9. Rückenlage: Ball in Hochhalte am Kopfende auf dem Boden, Heben der geschlossenen Beine bis zum Berühren des Balles, schwunghaftes Senken der Beine und Wurf vorwärts mit Aufrichten des Oberkörpers.



10. Rückenlage: Ball liegt festgeklemmt zwischen den Fußknöcheln, schwunghaftes Heben der geschlossenen Beine, Wurf rückwärts über den Kopf.



Übungsgruppe 8. Übungen mit Kugel.

Ersatz der Kugel durch Feldstein von 10-15 Pfund Gewicht.

1. Seitgrätschstellung, Vorhalte: Kugel in beiden Händen. Kugel fallen lassen und vor berühren des Bodens mit Kniebeuge wieder auffangen.

2. Aus Kniebeuge: Kugel mit beiden Händen unter Streckung des Körpers hochwerfen, auffangen und wieder in die Kniebeuge gehen.

3. Hochstoßen der Kugel mit der einen Hand, auffangen mit der anderen.

4. Aus Seithalte: Mit einer Hand Wurf über Kopf, auffangen mit der anderen Hand.

5. Weitwurf einarmig und beidarmig mit Rückbeugen des Körpers.

6. Weitstoß; einarmig aus dem Stand.

7. Dasselbe mit Anlauf.

8. Aus Rumpfbeuge vorwärts: Kugel mit gestrecktem Körper rückwärts über Kopf werfen. (Schwierig.)

9. Aus Rumpfbeuge rückwärts: Kugel durch Beine rückwärts hoch- Weitwerfen

10. Aus Vorhalte: Mit Ausholen rechts (links) seitwärts Kugel nach links (rechts) rückwärts werfen.

Übungsgruppe 9. Übungen mit Baumstamm

Kammgriff: Baumstamm vor der Brust so gefasst, dass die Handflächen nach oben schauen. (Beide Daumen zeigen nach außen.)

Ristgriff: Baumstamm vor der Brust so gefasst, dass die Handflächen nach unten schauen. Beide Daumen zeigen nach innen.)

Speichgriff: Handflächen schauen in der Vorhalte nach innen. (Beide Daumen zeigen nach oben.)

Ellgriff: Handflächen schauen in der Vorhalte nach außen. (Beide Daumen schauen nach unten.)

Länge 2 — 4 Meter, 30 — 40 Pfund schwer.

1. Baumstamm aus Lage quer zur Brust hochstemmen. (Rist- und Kammgriff).

2. Aus selber Lage Stamm hochwerfen und wieder auffangen.

3. Aus Kniebeuge Baumstamm (quer vor Brust) mit Körperstrecken hoch- werfen und wieder fangen.

4. Baumstamm aus Lage quer über Nacken mit beiden Händen hochstemmen. (Ristgriff.)

5. Lage wie 4, hochwerfen.

6. Balanzieren des Balkens mit linker oder rechter Hand. (Balken steht mit einem Ende senkrecht in Hand.)

7. Balken quer vor Brust. Aus dieser Lage einem Partner zuwerfen. (Ristgriff.)

8. Baumstammwerfen. Baumstamm wird an einem Ende mit beiden Händen gefasst und mit Anlauf so aufwärts-, vorwärts geschleudert, dass freies Ende zuerst auf Boden auftrifft und sich in Wurfrichtung überschlägt.

9. Langen Baumstamm (60 Pfund und schwerer) zu zweien hochstemmen. (Aus Seitgrätschstellung und Kniebeuge.) Beim Widerniedergehen in die Kniebeuge zurück.

10. Wie Übung 9, jedoch Hochwerfen des Baumstammes. (Fördern vor allem Entwicklung und Ausdauer der Beinmuskulatur. Gute Vorübung für das Boxen.)

Übungsgruppe 10.
Übungen mit Springseil.

1. Kreisen des Springseils. Zwei Hüpfen auf ein Kreisen.
2. Wie Übung 1, jedoch erschwert durch nur 1 Hüpfen.
3. Kreisen mit einbeinigem Hüpfen.
4. Kreisen mit Hüpfen links und rechts im Wechsel.
5. Seitkeisen und dabei Vorwärtslaufen.
6. Seilkreisen und dabei einbeinig vorwärts hüpfen.
Springseil ist überall vorhanden. Strick, Länge etwa 3 Meter, in der Mitte etwas verstärkt oder belastet, Griffe möglich, aber nie unbedingt nötig.

Stundenpläne.

Absichtlich soll hier kein starkes Schema aufgelegt werden, sondern nur eine Anleitung zur Ausgestaltung verschiedener Sportstunden gegeben werden.

1. Sommerausbildung. Dauer etwa 1,5 Stunden
Laufschule (Geländelauf)

Körperschule ohne Gerät 1 Gruppe
Körperschule mit Gerät 1 Gruppe
Leistungssport Laufen und Werfen oder
Springen und Stoßen zusammen in einer
Übungsstunde Bewegungsspiele mit oder ohne Geräte
Überwindung der Kampfbahn.

2. Winterausbildung im Freien Dauer etwa 1 Stunde.
Hier nie eine wettergeschützte Umkleidemöglichkeit
geschaffen werden. Geländelauf
Körperschule mit Gerät 1 Gruppe
Kampfbahn oder ähnliche Spiele, die alle Teilnehmer
dauernd erfassen Einzelne Hindernisse der Kampfbahn.

3. Winterausbildung in der Halle. Dauer etwa 1 Stunde.
Laufschule (im Hof oder bei geöffneten Fenstern)
Körperschule ohne Gerät 1 Gruppe
Körperschule mit Gerät 1 Gruppe
Hallenspiele
Überwindung einer kleinen Hindernisbahn aus schnell
aufgebauten Geräten.

Literatur.

Nachfolgende Bücher werden zur Anschaffung empfohlen:

Körperschule.

„Gymnastik" Verlag Limpert, Berlin, 7. Auflage, RM 4,85.

Meusel: „Bodenturnen" Weidmannsche Buchhandlung,
Berlin, RM 2.—.

Leistungsschule.

Hoke: „Die athletischen Sprungübungen" Union Deutsche
Verlagsgesellschaft, Stuttgart, RM 2,75.

Hocke: „Die athletischen Wurfübungen" Union Deutsche
Verlagsgesellschaft, Stuttgart, RM 2,50.

Maeder: „Die volkstümlichen Übungen" Limpert, Berlin,
RM 1,50.

Meusel: „Natürliches Geräteturnen" Weidmannsche
Buchhandlung, Berlin, RM 1, .—.

Scheller: „Hindernisturnen" Limpert, Berlin, RM 1.—.

Zweikampf.

Leusch: „Boxen" Mittler & Sohn, ,RM 1,80.

Rahn: „Die unsichtbare Waffe" (Jiu-Jitsu) Reher G.m.b.H,
RM 4,50.

Spiele.

Braungardt: „Bewegungsspiele" 13. Auflage, Littrnann,
Oldenburg, RM 2,50.

Schwimmen.

Kellner: „Schwimmen" Weidmannsche Buchhandlung,
Berlin, 1.—.

HDV 475 Sportvorschrift der Wehrmacht, Mittler &
Sohn, Berlin.

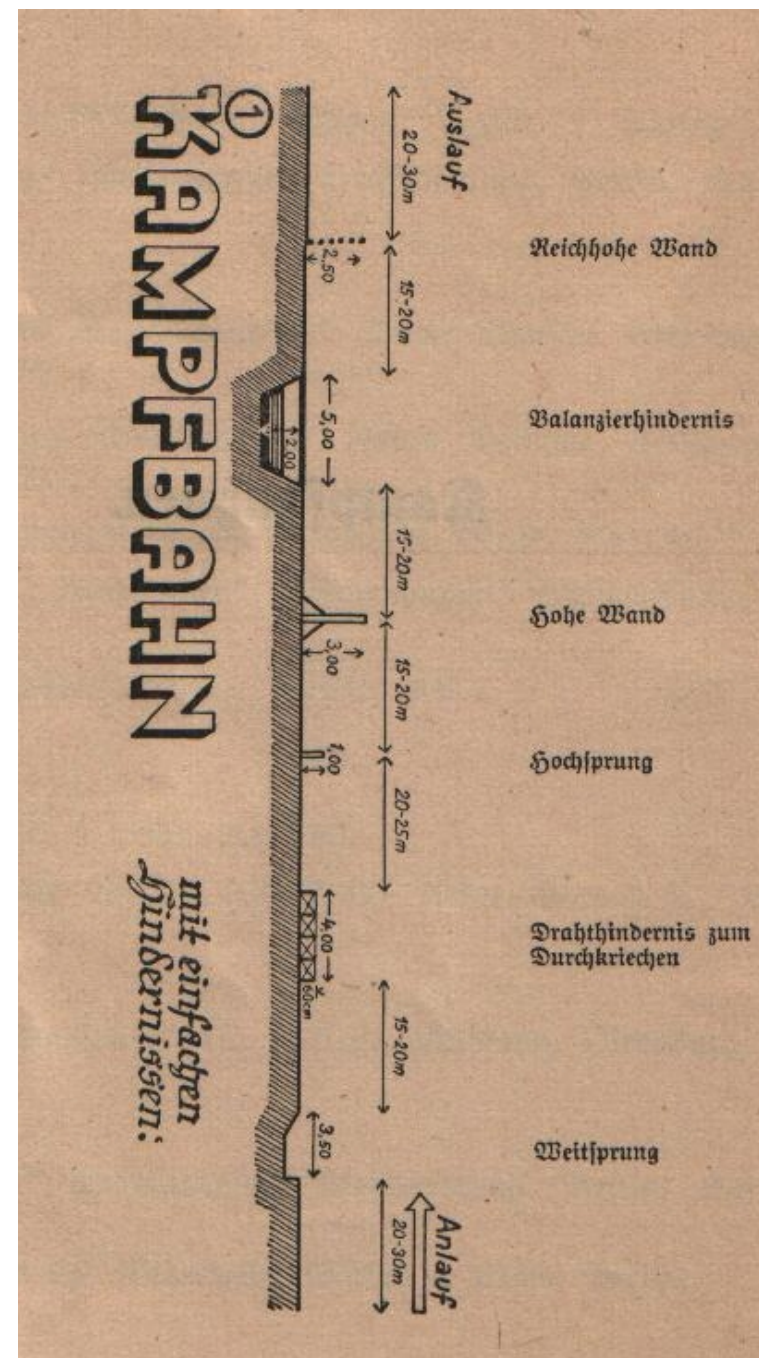
Es erscheinen bei Limpert in Kürze:

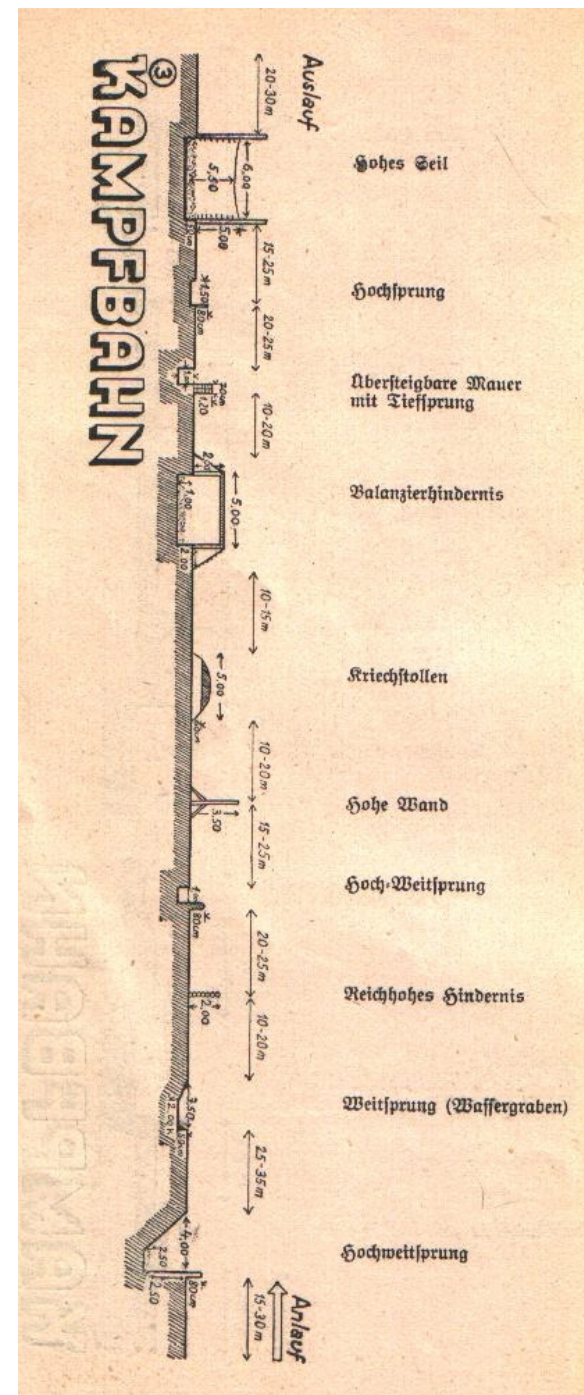
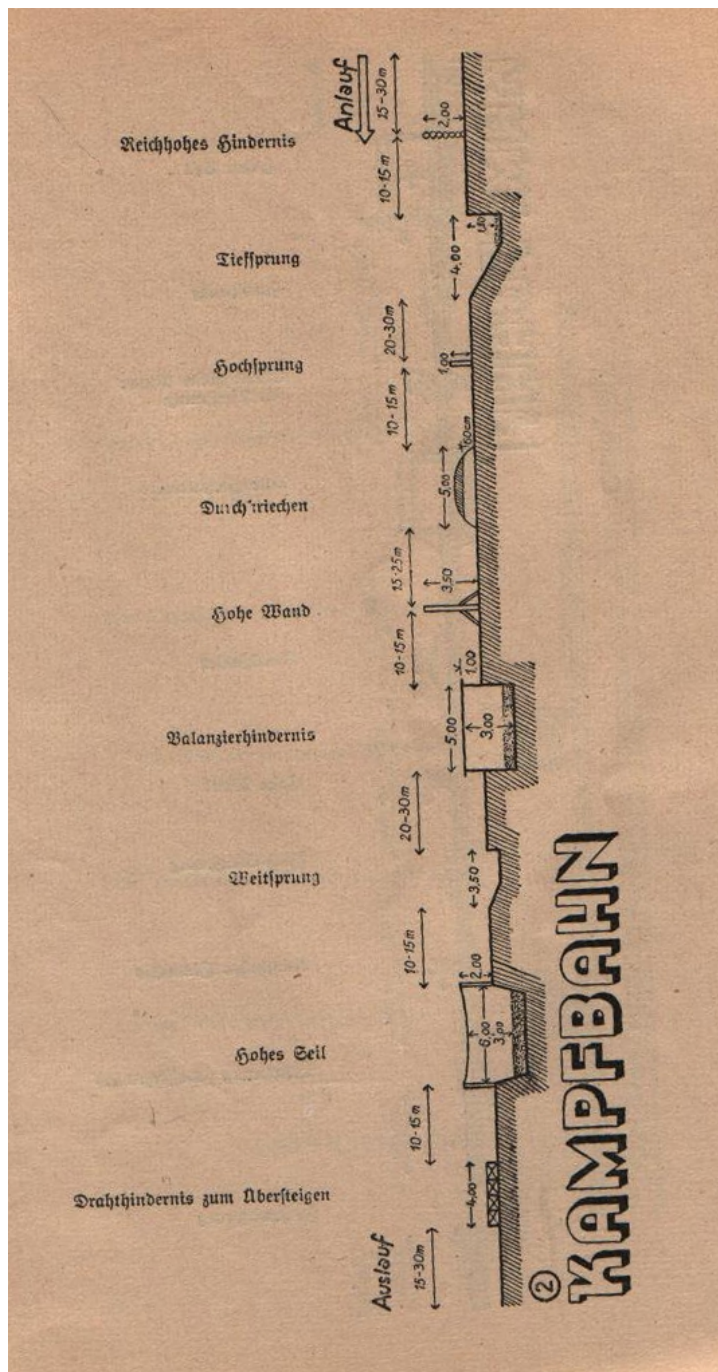
a) ein Buch etwa mit dem Titel: „Sport ein Mittel zur
Wehrerziehung" Major Rubel;

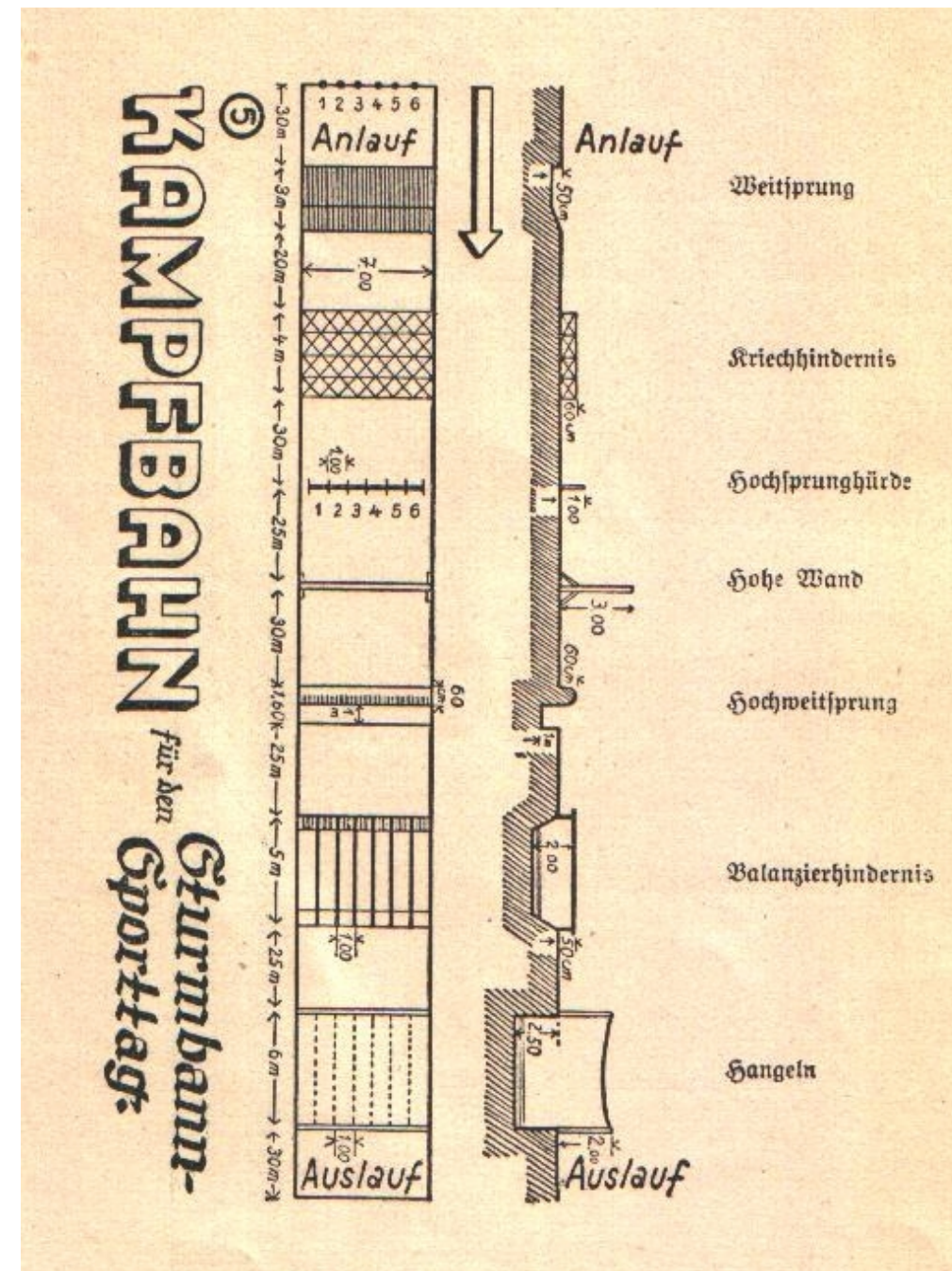
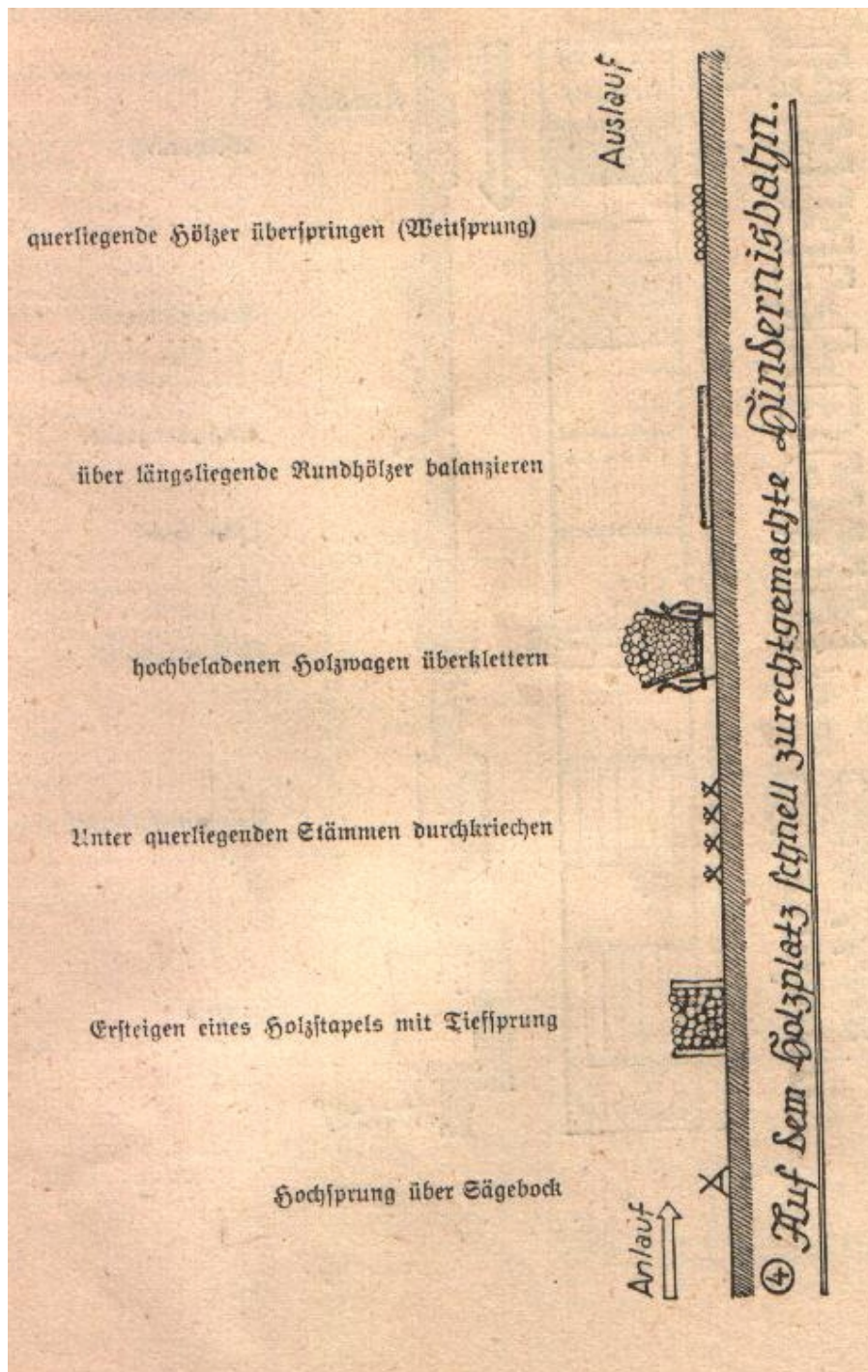
b) ein Buch: „Die Körperschule des Soldaten" von
Heeressportlehrer Strauch.

Die endgültigen Titel liegen noch nicht fest

Kampfbahnen.







SA-Kampfspiel

Kommandos u. Befehle:

Linie	Punkte	Meldung an Kampfleiter innerhalb 1 Minute Fehler in Richtung Stellung u. Haltung je Mann Anzug usw.	Strafpunkte
1 Trupp 1 in Marschkolonne angehen:	+100		10
2 Scharweise auf die Tafeln entfallen, Schar 1 rechts usw. Schützenreihe, marsch - marsch:	+100	Schlechtes Kommando Fehlerhafte Ausführung	10 20
3 Scharführer 1: Schar 1 Schützenreihe rechts, 1 Schritt zwischen- raum, marsch - marsch, hundertgen - volle Deckung:	+100	Raum für 3 Gegenstände, welche verstanden die verschoben Mannschaft weiter ziehen oder Gaps bedeckt abzuwehren	10 40 1
4 Einzelne, sprunghaft bis zum Dreifachen Kamm CL (Pace 5) vorantreiben, Omfängen:	+100	Wenn 2 Mann von einer Schar gleichzeitig springen, je Mann	1
5 Kleinen Lauf in den Graben: fertig machen - werfe:	+100	Jede ruht im Graben gelandete Wurf- Keule (oder auch Stein): Wer ruht über den Graben springt:	1 1
6 Gerade aus ein Graben, Entfernung dann 30 Schritt Der Trupp übersteigt den Graben und erreicht die Linie 7, springt auf marsch - marsch:	+100		1
7 Trupp 1 in Linie zu 3 Gliedern angehen:	+100	Männer mit Lederhüllen oder Gipsbeutel abzuwerfen: Für jeden abgeworfenen u. verletzten Mann Sonderpunkte für den Trupp, der in der kürzesten Zeit die Strecke überwinden hat:	1 1 1

Wertung:

SA-Kampfspiel



Kommandos und Befehle:

Linie	Punkte	Wertung:	Strafpunkte
1 Trupp 1 in Linie zu 3 Gliedern angehen:	+100	Wertung innerhalb einer Minute: Fehler in Richtung Fehler in Stellung u. Haltung je Mann " Anzug " Haarschnitt und Körper- sauberkeit je Mann	10 1 1
2 Marschkolonne rechts, ohne Tritt marsch 10 Minuten Marschübungen a. aus Marschkolonne zur Reihe b. aus Reihe zur Marschkolonne c. links um, rechts um, kreisen auf- d. Schwenkübungen e. links herum ab Überquerung:	+100	Fehler im Kommando " Richtung, Fühlung " Vordermann " sprechen im Glied	10 10 10
3 Schar 1 reise auf die Fahnen entfallen, Schar 1 rechts, Schar 2 links, Schar 3 Mitte, Schützenreihe:	+100	Fehler in Entfaltung " Entwicklung	10 10
4 Schar 1 (und) Schützenreihe rechts mit 1 Schritt Zwischenraum, hinlegen, volle Deckung:	+100	" Vorziehen von Linie 5 auf Linie 6 je Mann	1
5 Die Schar erreicht im Kreischen die Linie 6, anfangen			
6 Der Trupp erreicht das vor uns liegende Kampfspielfeld. Sprung auf - marsch - marsch			
7 5 Min. Kampfpause, wenn nicht vordem die Einscheidung fällt. Es kann sich ein ruhiger Kampfspielfeld mit Toren eingeleitet werden	+250	Wer gewinnt bekommt 250 Punkte bei Unentschieden jeder Trupp 100 Punkte	
8 Steine aufnehmen - werfe!	+100	Jeder ruht über 5m gew. Stein	1
9 Keulen aufnehmen - werfe!	+100	Jeder ruht über 30m gew. Keule	1
10 Der Trupp erreicht die Linie 11, marsch - marsch			
11 Reiten: Aufsitzen 1, 2, 3 marsch - marsch	+100	Je Paar, das nicht die ganze Strecke durchreitet.	2
12 Absitzen: Schützenreihe, marsch - marsch	+100	Schlechte Ausführung der Schützenreihe, insgesamt.	10
13 Trupp I in Linie zu 3 Gliedern angehen	+100	Fehler in Richtung " Stellung u. Haltung je Mann	10 1
		Sonderpunkte für den Trupp, der zuerst in tadelloser Haltung Meldung macht	