

**Landesbibliothek Oldenburg**

**Digitalisierung von Drucken**

**Lieder und Spiele für Turner**

**Mendelssohn, Salomon**

**Oldenburg, 1845**

Anhang. Belustigende Uebungen.

[urn:nbn:de:gbv:45:1-88230](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:gbv:45:1-88230)

# U n h a n g.

---

## Belustigende Uebungen. \*)

---

1. Setzen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände.
  - a) die Beine gekreuzt oder geschlossen,
  - b) auf einem Beine ruhend,
  - c) lang sich auf den Rücken hinlegen, mit verschränkten Armen, und ebenso aufstehen.
2. Auf glattem Fußboden die grätschenden Beine langsam, gestreckt und gleichzeitig zusammenziehen.
3. Mit der rechten Hand ein Ohr fassen und dann den linken Arm durchstecken, und umgekehrt.
4. Einen ganz kleinen Gegenstand in der Entfernung von weniger als der eignen Leibeslänge, mit dem Munde von der Erde aufnehmen.
5. Die Querne.
6. Grätschend auf der Erde sitzend ein zwischen die Beine gestecktes Messer mit dem Munde herausziehen.

---

\*) Vergl. Eisele's „Turntafeln“: Vermischte Uebungen.





7. Man faßt einen Stab in einer Entfernung vom Ende, welche der Länge vom ausgestreckten Mittelfinger bis zum Elbogengelenk gleich ist, mit der ganzen Hand und bringt nun ohne Schwung das Ende des Stabes, über den Arm, in den Mund.
8. Die Mühle von Zweien, welche sich, der eine rück-, der andere vorbeugend — den Kopf zwischen den Beinen des andern —, umfaßt haben.
9. Wage auf der Erde.
10. Das Handeln auf der Erde.
11. Stellungswechsel durch einen Sprung, von Zweien, welche sich die Hände kreuzweis gereicht haben.
12. Armsteifen und beugen.
13. Auf einem Beine stehend einen Hut mit dem Munde aufnehmen.
14. Das Sillen. Ein Seil wird über eine wagerecht befestigte Stange geworfen, ein Fuß tritt in den herabhängenden Bogen, beide Hände fassen die Enden, mit dem andern Fuße sucht man die Stange zu berühren oder einen eingesteckten Pflock herauszuschlagen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.
15. Aufheben eines Gegenstandes mit dem Munde von der Erde, wenn ein Stab zwischen Armbiegen und Kniekehlen liegt.





# Inhalt.

	Seite
1. Turnerei und Griechenthum . . . . .	1
2. Fröhliche Turner . . . . .	2
3. Turnlied . . . . .	3
4. Turnerei und Ritterthum . . . . .	6
5. Turnerlied . . . . .	7
6. Der Turner und der Eichbaum . . . . .	9
7. Des Turners Leben . . . . .	10
8. Fahnenlied . . . . .	11
9. Turnergeist . . . . .	12
10. Turnerei und Männlichkeit . . . . .	13
11. Des Turners Aufruf . . . . .	15
12. Die Schwimmanstalt . . . . .	16
13. Der Wassertanz . . . . .	17
14. Das Wasser hat keine Balken . . . . .	19
15. Turnlied . . . . .	20
16. Mühen ist das Mühlen, herrlich der Lohn . . . . .	21
17. Werth der Turnübungen . . . . .	22
18. Turnübungen . . . . .	22
19. Dem Meister Jahn . . . . .	25
20. Turnerleben . . . . .	26
21. Zwei Lieder zum ersten Turnfeste in Oldenburg . . . . .	27
22. Preis des deutschen Vaterlandes . . . . .	30
23. Lied zum zweiten Turnfeste in Oldenburg . . . . .	31
24. Des Deutschen Vaterland . . . . .	33
25. Für's heil'ge Vaterland . . . . .	35
26. Liebe und Dankbarkeit . . . . .	36
27. Oldenburgisches Volkslied . . . . .	37
28. Bei Turnfahrten . . . . .	38

