

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Stimmbildungs- und Treffübungen. Einübung einstimmiger Volksreigen und vaterländischer Lieder, wobei auf natürlichen Vortrag und korrekte Textaussprache zu achten ist.

II. Abtheilung, wöchentlich 2 Stunden.

Die Moll-Tonarten. Der Dreiklang. Leitafforde.

Stimmbildungs- und Treffübungen. Einübung von ein-, zwei- und dreistimmigen Liedern und Chören aus einer für Mädchen geeigneten Liederansammlung.

Turnen.

Körperübungen und Spiele.

Ziel: Allseitige und ebenmäßige Kräftigung des Körpers. Befestigung der Gesundheit. Aneignung natürlicher Anmut in Haltung und Bewegung. Weckung und Förderung der Willenskraft, der Ausdauer und des Ordnungssinnes.

Der Unterricht wird entweder Klassen- oder gruppenweise erteilt. Die wöchentliche Stundenzahl beträgt für jede Klasse, beziehungsweise für jede Gruppe 2 Stunden.

Die Feststellung der Zahl der Gruppen, sowie auch die Veranstaltung von besonderen Spielstunden während der wärmeren Jahreszeit richtet sich nach den örtlichen Verhältnissen.

Stufengang der Körperübungen.

I. Stufe. Ordnungsübungen: Sammeln und Ordnen. Einfache Reihungen. Ziehen in der Umzugsbahn oder im Kreise. Schwenken der Paare. — Gehen, Laufen, Hüpfen vorwärts, seitwärts, rückwärts, im Viereck und im Kreuz. Freiübungen im Stehen¹⁾: Arm-, Rumpf- und Beinübungen.

Gerätübungen: Die einfachsten Übungen mit dem Schwingseil (Schwingrohr), am Schwebbaum, an der wagrechten Leiter; Rundlauf. Spiele.

II. Stufe. Ordnungsübungen: Bildung der Säule und Doppelsäule von Paaren; Ziehen derselben; Reihungen und Schwenkungen in den Paaren. Kleine Kette: Rad und Ring der Paare. — Gehen, Laufen, Hüpfen, Nachstellgang; Dreitrittgehen und -hüpfen; Schrittwechselgehen und Schottischhüpfen; Galopp hüpfen vor- und rückwärts.

Freiübungen im Stehen: Arm-, Rumpf- und Beinübungen.

Gerätübungen: Übungen wie oben; Springen.

Spiele.

III. Stufe. Ordnungsübungen: Aufzüge zu Doppelsäulen. Öffnen und Schließen. Reihungen und Schwenkungen in den Viererreihen. Stern und Ring der Doppelpaare. — Gehen, Laufen, Hüpfen; Wiegegang, Wiegelauflauf, Wiegehupf; Kreuzwirbeln und Kreuzwirbelhüpfen.

Freiübungen im Stehen: Verbindung von Arm-, Bein- und Rumpf-übungen. Übungen mit dem Holzstabe.

¹⁾ Die Freiübungen sind auf allen Stufen nicht auf die Formen im Stehen zu beschränken.