

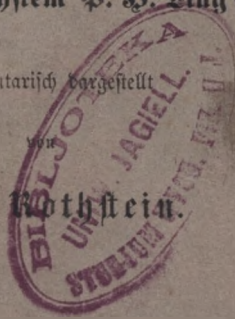
Die gymnastischen
Freiübungen

nach dem System P. S. Ling's

reglementarisch dargestellt

von

Hugo Rothstein.



Fünfte Auflage.

Mit 4 Figurentafeln, enthaltend 88 erläuternde Figuren.

Berlin.

G. H.  e d e r

Preis 20 Sgr.

Bei Partien von mindestens 12 Exemplaren: 15 Sgr. pro Exemplar.

Die gymnastischen

Freiübungen

nach dem System P. S. Ling's

reglementarisch dargestellt

von

Hugo Rothstein.

~~~~~  
Fünfte Auflage.  
~~~~~

Mit 4 Figurentafeln, enthaltend 88 erläuternde Figuren.

Berlin.

G. H. Schroeder
Hermann Kalfer.
Unter den Linden 41.
1861.





14/II

~~WYŻSZA SZKOŁA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
KRAKÓW~~

Vorwort

zur dritten Auflage.

Schon in seinem größeren gymnastischen Werke*), welches die Bestimmung hat, das System der Ling'schen Gymnastik wissenschaftlich darzustellen, hatte der unterzeichnete Verfasser in der Allgemeinen Einleitung angedeutet, daß er beabsichtige, gelegentlich einzelne Zweige oder Uebungsgebiete jener Gymnastik auch behufs des unmittelbar praktischen Gebrauchs in der Form s. g. praktischer Leitfaden oder Reglements zc. für Solche zu bearbeiten, denen dergleichen Anleitungen als Bedürfniß und wünschenswerth erscheinen möchten. — Jene Absicht ist seitdem realisirt worden durch eine reglementarische Darstellung der Freiübungen und des Bajonettechtens, durch eine praktische Anleitung für den Betrieb der Rüstübungen und durch einige andere kleinere Schriften. In allen diesen Leitfaden, und so auch in der erwähnten Darstellung der Freiübungen, hat sich der Verfasser natürlich jedes tiefern Eingehens in die Begründung der darin aufgenommenen Bewegungsformen, Anord-

*) „Die Gymnastik, nach dem System P. G. Ling's dargestellt von Hg. Rothstein. Berlin 1847—1859.“

nungen, Betriebsregeln u. s. w. enthalten müssen, weil eine solche Begründung die Aufgabe der wissenschaftlichen oder theoretischen Behandlung der Sache ist. Wo dem Verfasser aber in jenen Zeitsaden eine strikte Bezugnahme auf die Theorie der Gymnastik unerläßlich oder räthlich erschien, ist auf die betreffenden Paragraphen zc. im „System der Gymnastik“ — womit das größere Werk kurz hin bezeichnet sein soll — hingewiesen worden.

Diejenigen, welche dem größern, wissenschaftlichen Werke, bei übrigens beifälliger Aufnahme desselben, doch ein mehr detaillirtes Eingehen in den praktischen Betrieb der gymnastischen Uebungen gewünscht hatten, mögen aus den mittlerweile erschienenen Zeitsaden ersehen, welche übergroße Ausdehnung jenes Werk erhalten haben würde und wie so ganz die Uebersicht und der Gang der wissenschaftlichen Darstellung gestört worden wäre, wenn jener Wunsch auch nur für einen, geschweige denn für alle Zweige der Gymnastik hätte realisirt werden sollen.

Was nun insbesondere die reglementarische Darstellung der Freiübungen betrifft, so erschien die erste Auflage derselben im Januar 1853 und eine zweite erfolgte bereits im März 1855. In der Letzteren wurde der Text der ersten Auflage bis auf wenige einzelne Stellen unverändert beibehalten, im Uebrigen aber durch einige kleinere Ergänzungen und ein Paar größere Einschaltungen vermehrt, womit zugleich eine Vermehrung der erläuternden Figuren erforderlich wurde. Die beiden größeren Einschaltungen bestanden 1. in der Aufnahme einer nähern Beschreibung der in §. 32 enthaltenen taktischen Elementarübungen und den damit zusammenhängenden Erklärungen in §. 16, und

2. in den dem Anhange (sub B) beigegeführten Bemerkungen über die Gymnastik für das weibliche Geschlecht. — Beide Einschaltungen wurden auf mehrfach von Schulvorstehern und Schullehrern ausgesprochenen Wunsch aufgenommen, zu dessen Berücksichtigung der Verfasser sich um so mehr verpflichtet fühlte, als seine Darstellung der Freilübungen gerade auch bei Pädagogen und Schulbehörden eine so überaus gute Aufnahme fand.

Auch in der dritten Auflage des vorliegenden Leitfadens ist der Text der früheren Auflagen wieder fast durchgängig unverändert und in Bezug auf die zweite auch die Paragraphenbezeichnung genau dieselbe geblieben; jedoch hat abermals durch einige Einschaltungen und Zusätze eine Vermehrung des Textes (im Ganzen um 15 Seiten) stattgefunden, und auch die Figurentafeln sind noch um eine vermehrt worden. — Die erwähnten Einschaltungen zc. bestehen hauptsächlich in folgenden:

Unter II. ist im §. 32 den taktischen Elementarübungen sub 6 noch das „Abbrechen“ hinzugefügt worden. Im §. 37 ist dem Gang und Kurzlauf mit rhythmischem Schwerttritt noch sub 1 der Gang mit Spitztritt und sub 2 der Gang taktmäßig abwechselnd mit Kurzlauf vorangesetzt. Im §. 40 ist der Schlingen=Gegengang eingeschaltet. — Eine fernere Einschaltung sind die unter II. E. rubrizirten Bemerkungen über die Schwimmübungen. — Unter V. haben die Vorbemerkungen zu den hier aufgenommenen Elementarübungen eine andere Fassung erhalten. Es ist demnächst unter V. in §. 96 noch ein Übungsbeispiel hinzugefügt worden und außerdem schließlich in einem Zusatz eine systematisch geordnete, die Armführungen bei rhetorischer und declamato-

rischer Aktion betreffende Uebungsreihe. Die hierzu gehörigen auf Tafel 4 zusammengestellten, erläuternden Figuren sind einem englischen Werke (Austin, Chiromania. London 1806) entlehnt.

Ungeachtet der abermaligen Text- und Figurenvermehrung hat sich der Herr Verleger doch gern bereit gefunden, den Preis des Leitfadens nicht zu erhöhen.

Berlin, im Januar 1860.

Zur vierten Auflage.

In der vorliegenden, vierten Auflage ist die Paraphirung dieselbe wie in der dritten geblieben, auch hat der Text, bis auf einige unbedeutende Redactionsänderungen, keine Abänderung erhalten. Auf den mehrfach an den Unterzeichneten ergangenen Wunsch sind dagegen im Anhang (sub C) noch „Wurfsübungen“ mit aufgenommen worden.

Berlin, im März 1861.

Betreffs der jetzt erschienenen fünften Auflage sind weitere Bemerkungen nicht hinzuzufügen.

Berlin, im October 1861.

Hugo Rothstein.

Inhalt.

	Seite
Einleitung. §. 1—9	1
Außere Anordnung der Freilübungen im Ganzen. §. 10—18	10

Uebungen.

I. Gliederbewegungen auf der Stelle, ohne wechselseitige Stützung. (§. 19—29.)	
A. Kopfbewegungen	21
B. Fuß- und Beinbewegungen	22
C. Arm- und Handbewegungen	32
D. Rumpfbewegungen	38
E. Beispiele von Zusammensetzungen	40
F. Körperwendungen	42
G. Einige beiläufige Bemerkungen	44
II. Bewegungen von der Stelle, ohne wechselseitige Stützung. (§. 30—44.)	
A. Gangübungen	47
a) Der freie Gang	47
b) Das Marschiren	49
Tactische Elementarübungen	50
B. Laufübungen	55
C. Springübungen	58
D. Tactogymnastische Uebungen	62
E. Die Schwimm-Übungen	74

III. Bewegungen mit Stützung. (§. 45—78.)	
A. Erläuterungen	76
B. Beispiele von Bewegungen mit einfacher Stützung .	82
a) Einzelne Gliederbewegungen	83
b) Andere Bewegungen	88
C. Beispiele von Uebungen mit doppelter Stützung .	93
IV. Ringe-Uebungen. (§. 79—88.)	
A. Schulfübungen	101
B. Contra-Ringen	106
V. Einige Elementarübungen aus der Aesthetischen Gymnastik. (§. 89—96.)	
Vorbemerkungen	109
Beispiele von Uebungen	112
VI. Schlußbemerkungen. (§. 97—104.)	
A. Ueber den Werth u. die Anwendung der Freilübungen	127
B. Betriebsregeln u. cursorischer Fortgang der Uebungen	133
C. Die Uebungszettel	141
Anhang.	
A. Beispiele von Uebungszetteln	145
B. Bemerkungen über die Gymnastik für das weibliche Geschlecht nebst Anweisung zum Betrieb derselben	155
C. Wurflübungen	168

Nachweis der bis jetzt von dem Verfasser des vorliegenden Leitfadens veröffentlichten Schriften über Gymnastik, gymnastische Uebungen ꝛ. 173

E i n l e i t u n g .

§. 1. Unter Freiübungen werden im System der rationellen Gymnastik alle diejenigen Uebungen verstanden, welche ohne Benutzung von Gerüsten und Geräthen oder irgend welcher technischen Apparate und Vorrichtungen ausgeführt werden, im Unterschied zu den Rüstübungen, bei welchen man sich der Gerüste zc. (als Masten, Schwebebäume, Taue, Leitern, Voltigirböcke, zc.) bedient. — Die Uebenden finden in den Freiübungen durchweg auf dem natürlichen Erdboden oder auf dem Fußboden geschlossener Räume (Säle, Hallen, Corridors zc.) ihren Stützpunkt und bewegen sich ohne irgend ein Geräth zu benutzen. Bei einer gewissen Klasse von Freiübungen erfolgen die Bewegungen zwar unter noch anderweitiger Stützung, indessen wird diese doch nicht durch technische Apparate oder andere äußerliche Mittel bewirkt, sondern sie ist eine lebendige Stützung, bewirkt durch wechselseitige Handanlegung zc. der Uebenden selbst. Diese lebendigen Stützungen haben hier überdies noch eine andere Bedeutung als die, den Stützpunkt oder eine Fixirung der Glieder zu bewirken. (S. mehr darüber weiter unten sub III.)

§. 2. Der Endzweck der rationellen Gymnastik umfaßt zwar mehr, aber soweit derselbe in der harmonischen, das physische und psychische Leben des Menschen umfassenden Ausbildung des heranreifenden oder des noch nicht allseitig in seiner Entwicklung vorgeschrittenen Menschen zu suchen ist, kann durch die Freiübungen allein schon dieser Zweck erreicht werden. Jedenfalls sind diese Uebungen, wie sie hier dem Ling'schen Systeme gemäß dargestellt werden, weit mehr als ein bloßes ABC der gymnastischen Ausbildung und mehr als bloße Vorübungen zu Rüstübungen. (Vgl. noch hinten sub VI. A.) Sie sind zunächst ein eben so wesentlicher als selbstständiger Zweig der pädagogischen Gymnastik. Die Heilgymnastik bedient sich ihrer ebenfalls, namentlich in der Nachkur oder Behandlung der Reconvalescenten. In der Wehrgymnastik erscheinen sie als Ring-Uebungen, und die ästhetische Gymnastik besteht lediglich in Freiübungen*).

Abgesehen davon, welchem besondern Zweige der gesammten Gymnastik die unterschiedenen Arten von Freiübungen zugehören, so bestehen sie ihrer Gesammtheit nach 1. in Gliederbewegungen auf der Stelle und zwar ohne wechselseitige Stützung; 2. in Bewegungen von der Stelle, ebenfalls ohne jene Stützung; 3. in Bewegungen mit Stützung; 4. in Ring-Uebungen, und 5. in Uebungen aus der ästhetischen Gymnastik.

*) Zur bessern Verständniß des oben Gesagten vergleiche man das „System der Gymnastik“ u. a. Abschnitt II. Zweite Auflage 1857. §. 1—§. 10, §. 75 S. 257, §. 77 u. a. m. — Uebrigens sei hier darauf aufmerksam gemacht, daß die mit Recht so viel gerühmte griechische Gymnastik mit Ausnahme sehr weniger anderen Uebungen nur in Freiübungen bestand, und die Resultate derselben bei den Griechen mögen beweisen, was durch die Freiübungen allein zu erreichen ist.

§. 3. Die gymnastischen Uebungen bestehen in Leibesbewegungen. Alle Leibesbewegungen erfolgen in Raum und Zeit, und gymnastische unter bestimmten Raum- und Zeitformen. — „Bestimmt“ sind diese Formen für die gymnastischen Leibesbewegungen einerseits durch die anatomischen und physiologischen Verhältnisse des menschlichen Organismus; andererseits durch den Zweck und Begriff der Gymnastik. Bewegungsformen, welche diesen Bestimmungen nicht gemäß sind oder gar widersprechend, sind unrichtige oder völlig ungymnastische.

In der Form liegt das Bildende der Uebung und zwar nicht nur in Beziehung auf die unmittelbare Leiblichkeit, sondern auch in Beziehung auf das Psychische und Geistige des Menschen und auf dessen praktische Lebenszwecke.

Die herabhängenden Arme gedankenlos in beliebiger Weise emporheben und in die Luft ausstrecken, ist keine Kunst und hat nichts Bildendes; aber die Arme in genau bestimmter Richtung, mit genau bestimmter Geschwindigkeit emporstrecken und dabei ihre unterschiedenen Glieder (Ober- und Unterarm, Hand und Finger) in genau bestimmter Weise sich bewegen lassen, das ist eine bildende Uebung, bei welcher, abgesehen von der genau anzugebenden physiologischen Wirkung auf jene Leibesglieder (ihre Kräftigung u.) zugleich der Raum- und Zeitsinn des Individuums sich übt und ausbildet. — Bloss recht weit und hoch springen zu lernen, dazu bedarf es nicht einer besondern gymnastischen Anleitung; aber in zweckmäßiger Weise, mit geringstem Kraftaufwand und größter Sicherheit und zugleich in schöner Form springen zu können, ein genau gegebenes Maß im Sprunge einzuhalten u., das lehrt die Gymnastik und darin liegt das physisch und psychisch Bildende der Springe-Uebungen.

§. 4. Die Raumformen der gymnast. Freiübungen ergeben sich zunächst aus der räumlichen Gliederung des menschlichen Körpers und der durch seine anatomische Einrichtung

bedingten Gliederbeweglichkeit. — Das Nähere hierüber muß nachgesehen werden in dem „System der Gymnastik“ Abschnitt I. sub A., sowie in Abschnitt II., Zweite Auflage, in der dort aufgenommenen Bewegungslehre, namentlich sub B. 2, S. 207 — 254, wo das Formelle der allgem. gymnast. Bewegungslehre abgehandelt ist.

Es sei aus dem zuletzt erwähnten Abschnitt hier nur Folgendes hervorgehoben:

Diejenige Stellung, welche der Körper eben inne hat, indem er eine bestimmte Bewegung ausführt, heißt die Ausgangsstellung für diese Bewegung. — Die Ausgangsstellungen können von unendlich verschiedenen Formen sein; bei den Freiübungen z. B. die Grundstellung, Spreizstellung, Schrittstellung, Schlußstellung, Streckstellung zc.

Die Grundstellung ist die gewöhnliche, völlig aufrechte Stellung mit dicht aneinanderstehenden Fersen u. rechtwinkliger Stellung der Füße. — Die Schlußstellung unterscheidet sich von der vorigen nur dadurch, daß die Füße mit ihrem innern Rande aneinander geschlossen sind. — Die Spreizstellung erhält man durch Seitwärtsstellen der Füße, so daß sich ein Zwischenraum zwischen ihnen befindet. — Die Schrittstellung entsteht durch Vorsetzen oder auch Zurücksetzen des einen Fußes; die Streckstellung durch lothrechttes Emporstrecken der Arme zc. — Zusammengesetzte Ausgangsstellungen ergeben sich aus zweien oder mehreren einfachen, wie z. B. die Streckschlußstellung, bei welcher die Arme in der Streck-, die Füße in der Schlußstellung stehen.

Aber die Raumformen gymnast. Bewegungen ergeben sich auch noch aus anderen als den vorhin erwähnten Bestimmungen. Es gilt dies namentlich von denjenigen Freiübungen, bei welchen sich der Uebende von der Stelle fortbewegt und wobei nun die Richtung, der Weg oder die Bahn der Fortbewegung unter verschiedenen Formen erscheinen und Raumfiguren bilden kann.

So kann man z. B. bei Gang- und Laufübungen sich auf gerader Linie, oder auf Kreislinie, Schlangenlinie u. fortbewegen, und jede dieser besonderen Fortbewegungsbahnen hat auch ihr besonders Charakteristisches für den bildenden Zweck der Uebungen. Die größte Mannichfaltigkeit so entstehender Raumformen ergibt sich dann, wenn eine größere Anzahl von Uebenden sich gemeinsam nach einer leitenden Formbestimmung bewegt und wobei die Uebenden in ihrer Gesamtheit als ein taktisch gegliedertes Ganzes sich bewegen, Gruppierungen bilden, Evolutionen ausführen u.

Die genaue Angabe der bei den Freiübungen vorkommenden Raumformen ergibt sich übrigens unmittelbar aus der vorliegenden reglementarischen Darstellung derselben.

§. 5. Was zweitens die Zeitformen betrifft, so ist darüber im Allgemeinen Folgendes zu bemerken.

Schon in der Darstellung der allgem. gymnast. Bewegungslehre (Sings*), wo von dem Rhythmus u. Tempo der Bewegungen die Rede ist, wurde schließlich gesagt, daß es nicht ein bloßes Gleichniß sei, wenn man die Tempobewegungen der Leibesglieder einer artikulirt gesprochenen Rede analog setze, denn es bestehe die Artikulation der Worte beim Sprechen wirklich in Tempobewegungen gewisser Muskeln und Skelettheile. Jede Sylbe, die ausgesprochen wird, sei ein Tempo und jedes ausgesprochene Wort eine Tempobewegung, und würden mehrere hintereinander folgende Worte (wie z. B. in der Deklamation) nach einem bestimmten metrischen Gesetze ausgesprochen, so würden die Bewegungen der Sprachorgane rhythmische Bewegungen. — Für beide Bewegungsgruppen: für die Sprachbewegungen wie für die Gliederbewe-

*) S. d. „System der Gymnastik“ II. Abschn. Zweite Auflage §. 53 S. 168. Ausführlicheres aber noch im Abschnitt V. (Aesthetische Gymnastik §. 37—§. 41 und §. 106 u., überhaupt sub F. 2 Orchestik.)

gungen gelten daher rüchftlich der äfthetifchen Zeitformen gleichermaffen die Gefetze der Metrik.

Die metrifche Behandlung der Sprache ift fattfam bearbeitet und in allem höheren Sprachunterricht (einfchließlich der Deklamation) Gegenftand der Ausbildung. In Betreff der Gliederbewegungen dagegen ift das Metrifche bisher theils gar nicht, theils nur fehr dürftig ein befonderer Gegenftand der gymn. Ausbildung gewesen und es ift ein befonderer Borzug der Ling'schen Gymnastik, dieses Bildungsmoment in ebenfo rationeller Weife erfaßt und benützt zu haben, wie alle in der Gymnastik liegenden. — Das Taktgefühl und der rhythmifche Sinn überhaupt foll nicht bloß im Gehörsinn (mittelft Mufik, Gefang und Deklamation), fondern er foll in uns gymnastifch durch alle Leibesglieder hindurch entwickelt und gebildet werden.

§. 6. Fortfetzung: Tempo ift Zeitmaß. In dem Ganzen und Allgemeinen der Bewegung fpricht es fich aus in deren Gefchwindigkeit. Diefelbe ift ftets eine relative, eine nur beziehungsweise Bestimmung; denn das Langfam drückt ebenfowohl eine Gefchwindigkeit aus wie das Schnell, und diefelbe Bewegung, die man in einer Beziehung eine langfame nennt, kann in anderer Beziehung fehr wohl eine schnelle fein. Soll die Gefchwindigkeit eine gewisse Bestimmtheit erhalten, fo muß eine bestimmte Maßeinheit ebenfo nothwendig zum Grunde gelegt werden, wie für die Borftellung von der räumlichen Größe eine Maßeinheit nöthig ift. — Die gewöhnlichfte Zeitmaßbestimmung ift die astronomifche. Durch die Gewohnheit der fortwährenden Anwendung diefer Zeitmaßbestimmung auf die Gefchwindigkeit alltäglich vorkommender Bewegungen bildet fich ein gewiffes Zeitgefühl in einem Jeden mehr oder weniger bestimmt aus, fo daß hiernach felbst die fubjektive Borftellung von dem Langfam und dem Schnell überhaupt fich ziemlich übereinstimmend bei allen Menschen vorfindet. (Vergl. System der Gymnastik. Abfchnitt V. §. 95 S. 358.)

§. 7. Fortsetzung: Mit der allgemeinen Unterscheidung des Tempo, als langsames oder schnelles, ist es aber in den gymnast. Leibesbewegungen nicht abgethan. Ganz abgesehen zunächst von der Folgeordnung und der Zusammengehörigkeit einer bestimmten Leibesbewegung mit vorangehenden und nachfolgenden, so erweisen sich selbst die allermeisten scheinbar einfachen Leibesbewegungen für sich genommen, z. B. ein Schritt, ein Sprung, ein Fechterausfall 2c. in sich schon als eine aus einfacheren Elementen zusammengesetzte Bewegung.

So z. B. erweist sich der einfachste Sprung zusammengesetzt aus einer Hebung der Fersen, einer Fuß- und Kniegelenksbeugung 2c. zum Ansatz des Sprungs; demnächst weiter aus einem kräftigen Strecken jener Gelenke 2c. zum Abschneiden; und endlich aus einem abermaligen Beugen und Strecken der resp. Glieder zur Vollendung des Sprungs, d. h. zur Wiedereinnahme der aufrechten Stellung. — In der scheinbar so einfachen Bewegung des Sprungs treten also bei näherer Betrachtung sofort drei deutlich unterschiedene Hauptmomente nacheinander auf und jedes dieser Momente besteht dabei wieder aus unterscheidbaren kleineren Momenten. Es kann daher für eine vollständige und klare Auffassung des Sprungs nicht genügen, an ihm nur die größere oder geringere Geschwindigkeit, mit welcher er im Ganzen erfolgt, ins Auge und in den Sinn zu fassen, sondern es müssen auch die in seiner Bewegung sich unterscheidenden Momente sowohl rücksichtlich ihrer zeitlichen Aufeinanderfolge, als auch rücksichtlich ihres gegenseitigen Tempoverhältnisses erkannt werden.

Diese Erkenntniß und zugleich das darauf beruhende ästhetische Verständniß einer Leibesbewegung ist durch den Glied- und Gelenkbau des menschlichen Körpers und dessen Mechanik bedingt. — Sehr passend bezeichnet die anatomische Terminologie das Gelenk durch den Ausdruck Artikulation. Artikel (articulus) ist das Glied; Artikulation: Gliederung, eine Unterscheidung wesentlich zusammengehöriger Glieder.

So ist nun jede vollkommen einfache Leibesbewegung nur die, in welcher sich nur Ein Glied, ein Artikulus bewegt, wie analog in der Sprache die Sylbe und das einsylbige Wort für sich ausgesprochen. Wie nun in der Sprache ein zusammengesetztes Wort, ein Satz, eine ganze Rede nur durch eine artikulirte Aussprache zum verständlichen, bestimmten und klaren hörbaren Ausdruck des Gedankeninhalts werden kann, so auch kann jede zusammengesetzte Leibesbewegung sich nur dann als eine unverworrene, bestimmte und ihrem Zwecke entsprechende erweisen, wenn sie mit der gehörigen Artikulation vollzogen wird.

§. 8. Fortsetzung: Da nun rücksichtlich der Zeitform jede einfache Bewegung, wie jede ausgesprochene Sylbe einen in sich geschlossenen Zeitraum, ein bestimmtes Zeitmaß oder Tempo umfaßt, zusammengesetzte und aufeinanderfolgende Bewegungen aber zeitlich aus den in ihnen enthaltenen, zusammentreffenden einfachen bestehen: so umfaßt auch jede zusammengesetzte Bewegung und Folgereihe von Bewegungen (wie jedes zusammengesetzte Wort 2c.) ebensoviele aufeinanderfolgende Tempos oder Momente, und die Unterscheidung derselben nach ihrer Aufeinanderfolge wird in der Gymnastik durch den Ausdruck „Tempozählung“ bezeichnet. Alle Leibesbewegungen in ihre Tempos (Momente) eintheilen zu können, ist eine unerläßliche Forderung an jeden rationellen Gymnasten.

Es kann hier nicht näher nachgewiesen werden, wie viel Erzieherisches und Bildendes in einer solchen Handhabung der gymnastischen Uebungen liegt. Das aber muß im Allgemeinen hervorgehoben werden, daß nur auf diesem Wege die Form und Bedeutung der Bewegungen in den Uebenden zum Bewußtsein gelangen kann und wirklich gelangt, und das Ueben ein bewußtes Thun wird. Hierin aber liegt weiter der Grund, aus welchem die gymnast. Leibesübungen nicht nur ein Bildungsmittel für den Leib allein, sondern auch für Sinn und Geist werden und der Geist befähigt wird,

den Leib zu beherrschen, mit dem Willen jedes Glied, wie es geschehen soll, zu regieren.

§. 9. Fortsetzung: Das Zeitmaß ist nun aber noch aus einem besondern Gesichtspunkt für die gymnast. Freiübungen zu betrachten. — Faßt man nämlich den Zusammenhang einer ganzen Reihe von Bewegungen ins Auge, sei es, daß ein und dieselbe Bewegung nach einem bestimmten Zeitgesetz repetitorisch zur Ausführung kommt, oder sei es, daß verschiedenartige Bewegungen nach einem solchen Gesetz sich aneinander schließen, so tritt nun als ein bestimmendes Moment der Rhythmus ein, die Bewegungen sind rhythmische u. die Bewegungstempos erscheinen als Taktglieder.

Als ein ganz einfaches Beispiel kann das militairische Marschiren (mehr oder weniger selbst jedes Gehen) dienen. Es besteht aus einer einzigen Hauptbewegung, aus dem repetitorisch ausgeführten Schritt, der aber, weil er wechselseitig von beiden Füßen ausgeführt wird, als Doppelbewegung erscheint, welche in ihren Wiederholungen die Bewegung des Gehens hervorbringt und ins Besondere, bei Einhaltung desselben Zeitmaßes für beide Füße und für die Wiederholungen, zu einem rhythmischen Gehen, zu einem Marschiren wird. Jeder Schritt ist ein Tempo, ein Taktglied, dessen Abschluß in das Niedersetzen des fortbewegten Fußes, oder kurz: in den „Tritt“ fällt.

Die besondern rhythmischen Verhältnisse beim Gehen und Marschiren, so wie überhaupt bei allen fortschreitenden Fußbewegungen zc. ergeben sich der Anschauung entweder schon daraus, daß das Auge den einen Fuß vorzugsweis verfolgt und die Bewegung des andern gleichsam nur als begleitende betrachtet, wodurch — wenn auch nur imaginär — die Tritte des erstern Fußes als die schwerern oder kräftigeren ins Auge fallen; oder mannichfaltiger auch dadurch, daß in der That die

Tritte des einen Fußes, oder überhaupt gewisse Tritte besonders markirt oder accentuirt werden, z. B. durch wirklich stärkeres Auftreten, oder durch längeres Verweilen des Fußes auf dem Boden, oder durch irgend welche Correspondenzbewegungen anderer Leibesglieder (Aneinanderschlagen der Hände, Neigungen des Oberkörpers 2c.) — Hierdurch nun entstehen rhythmische Zeitfiguren, die sich in einer bestimmten metrischen Gliederung zeigen.

Die Bewegungen unter dergleichen, und zwar ausdrucksvollen, schönheitsgemäßen, oder wenigstens gefälligen, Figuren erscheinen zu machen, das bildet einen wesentlichen Uebungszeitweig der Aesthetischen Gymnastik. Die Gymnastik tritt hierbei in die innigste Verschwisterung mit der Musik; man kann sagen, sie ist in diesen Uebungen und Darstellungen selbst Musik. (Näheres hierüber im System d. Gymnastik. Abschnitt V. sub F. 2 Orchestik.)

Don der äußern Anordnung der Freiübungen im Ganzen*).

§. 10. Die Freiübungen, wenigstens einen Theil derselben, kann zwar ein Einzelner für sich allein vornehmen, und unter Umständen mag dies nicht anders thunlich sein; aber, selbst

*) Indem hier von der „äußern“ Anordnung die Rede ist, so ist darunter nicht ein blos „Außerliches“ zu verstehen, nicht leere Formalitäten ohne wesentliche Bedeutung, sondern es sind damit Anordnungen gemeint, welche zu einem gedeihlichen Betrieb der Freiübungen theils unerlässlich, theils wesentlich die Erfolge bedingend und fördernd sind.

abgesehen davon, daß ganze Klassen dieser Uebungen durchaus nur in Gemeinschaft mit Anderen ausführbar sind, so gehen doch auch für jene, von Einzelnen allein ausführbare Freiübungen sehr wesentliche Bildungsmomente verloren, wenn sie der Einzelne für sich vornimmt. Ihren vollen Werth für die Bildung der Uebenden erhalten die Freiübungen erst dann, wenn sie von Mehreren gemeinsam, und zwar unter Leitung des Gymnasten oder eines Sachkundigen, ausgeführt werden.

Die Anzahl gemeinsam Uebender läßt zwar einen großen Spielraum zu und wird in der äußersten Grenze wohl meistens nur durch die Räumlichkeit des Uebungsplatzes bedingt sein; indessen ist es jedenfalls im Anfange, so lange die Bewegungsformen noch nicht gehörig bekannt sind, vortheilhaft, bei einer größeren Anzahl Uebender, die noch im Detail zu übenden Bewegungsformen erst von kleineren Abtheilungen (von etwa 10 oder höchstens 20 Uebenden) sorgfältig durchnehmen zu lassen, bevor man größere Abtheilungen von 20 bis 40, oder noch mehreren, gemeinsam üben läßt.

§. 11. Die gemeinsame, ordnungsmäßige und präcise Ausführung der gymnast. Freiübungen Seitens einer Gesamtheit von Uebenden wird dadurch ermöglicht, daß diese Uebungen, in ähnlicher Weise, wie die militairischen Exercitien und taktischen Bewegungen, nach *Commando* erfolgen, natürlich mit dem Unterschiede, der in dem Wesen und Zweck der militairischen Uebungen einerseits und den gymnastischen andererseits begründet ist.

Abgesehen von diesem Unterschiede, muß aber sowohl die Wortfassung, als auch die laute Abgabe des gymnast. *Commandos* der des militairischen analog erfolgen; d. h. die *Commando*-Ausdrücke müssen so kurz und doch zugleich so bezeichnend sein und von dem Gymnasten so laut und so richtig artikulirt und accentuirt abgegeben werden, wie dies bei mili-

tairischen Uebungen nur immer gefordert werden kann. — Näher ist Folgendes zu bemerken:

1. Wie für die militairischen Exercitien, so muß auch für die gymnastischen Freiübungen in der Wortfassung jedes Commandos ein s. g. Avertissements- oder Ankündigungscommando und das eigentliche Ausführungscommando unterschieden sein, und Letzteres vom Ersteren in der Abgabe durch eine entsprechende kleine Pause abgesetzt werden.

In dem Commando z. B. „rechtes Knie aufwärts — beugt!“ bilden die drei ersten, deutlich, aber nicht besonders accentuirt auszusprechenden Worte, das Ankündigungscommando, auf welches dann, nach kurzer Pause, mit gehörigem Accent das Wort „beugt!“ als Ausführungscommando folgt.

2. Das Ankündigungscommando bezeichnet gewöhnlich das zu bewegende Leibesglied und die Richtung der Bewegung; das Ausführungscommando ganz kurz die Art der Bewegung oder Aktion. Analog ist es bei den Evolutions-Uebungen.

3. Obwohl das Ausführungs-Commando im Verhältniß zum Ankündigungs-Commando stets den Accent erhält, so wird es doch keineswegs immer kurz ausgestoßen; vielmehr muß, jenachdem die Ausführung der vorzunehmenden Aktion in rascherem oder langsamerem Tempo erfolgen soll, das Ausführungs-Commando kürzer oder gedehnter abgegeben werden.

Alle Rumpf- und Kopfbewegungen sollen im Vergleich zu den meisten Extremitätsbewegungen, in einem langsamen Tempo erfolgen, daher z. B. in dem Commando: „Rumpf rechts seitwärts — beugt!“ das Wort „beugt“ gedehnt ausgesprochen wird. So würde auch, wenn durch ein „Halt!“ ein Lauf geendigt werden soll, dieses Commandowort entweder scharf und kurz, oder lang gedehnt auszu-

sprechen sein, jenachdem das Halten plötzlich oder mehr successive erfolgen soll.

4. Bei spätern Lektionen werden öfters, der Kürze wegen, zwei volle Commandos in Eins zusammengezogen. Dies geschieht in der Wortfassung durch ein „und“, und in der lauten Abgabe so, daß die so zusammengefaßten Wörter rasch hintereinander, und nur das zweite Ausführungscommando abgesetzt u. accentuirt ausgesprochen wird.

Eine sehr oft gebrauchte derartige Zusammenziehung ist z. B. die, durch welche das gleichzeitige Schließen der Füße und Festigen der Hände an den Hüften commandirt wird, nämlich: „Hüften fest und Füße — schließt!“ Im Einzelnen wäre hier zu commandiren, erst: „Hüften fest!“ und dann: „Füße schließt!“ — In solchen Fällen werden die obern Extremitäten zuerst benannt.

5. Ist mit einem bestimmten Leibesglied eine Bewegung nach bestimmter Richtung hin (z. B. nach links) ausgeführt worden, so braucht, wenn die Bewegung gleich darauf mit demselben Leibesglied nach einer andern Richtung (z. B. nach rechts) vorzunehmen ist, in dem Commando die Bezeichnung des Leibesglieds nicht wiederholt zu werden. — Dasselbe gilt, wenn Beugungen und Streckungen eines und desselben Leibesglieds gleich nach einander auszuführen sind.

6. Bei den Extremitätsbewegungen, wenn sie nicht für die beiderseitigen Glieder gleich, sondern ungleich ausgeführt werden sollen, tritt, nachdem die erstcommandirte Bewegung ausgeführt ist, das Commando: „Arme (Füße) wechselt um!“ ein, damit durch anderseitige Ausführung beide Glieder doch in gleicher Weise bewegt werden.

Z. B. bei Armstreckungen folgt auf: „rechten Arm aufwärts= und linken Arm vorwärts — streckt!“ nachdem

diese Streckung vollzogen ist, statt des Commandos: „rechten Arm vorwärts- und linken Arm aufwärts streckt!“ nur kurz das Commando: „Arme wechselt — um!“

§. 12. Wie schon nachgewiesen wurde, ist das Tempiren und resp. auch das Tempozählen bei den Bewegungen der Freiübungen ein ganz wesentliches Erforderniß. Es versteht sich aber, daß da, wo in der Bewegung selbst keine verschiedenen Tempos als Momente sich unterscheiden, auch von einem Tempozählen nicht die Rede sein kann. Dieser Fall tritt bei jeder absolut einfachen Bewegung ein; aber auch bei zusammengesetzten Bewegungen, bei welchen verschiedene Glieder sich gleichzeitig bewegen.

So erfolgt z. B. auf das Commando: „Arme aufwärts — beugt!“ die Bewegung in einem einzigen Moment, obwohl diese Bewegung nicht eine absolut einfache ist. Es beugt sich nämlich außer dem Unterarm gegen den Oberarm auch die Hand gegen Letztern, aber es erfolgen beide Biegungen gleichzeitig und lassen daher nicht zwei Momente oder Tempos zählen. Die Arm-Aufwärtsstreckung dagegen erfolgt aus der Grundstellung in zwei deutlich zu unterscheidenden Tempos und wird daher zunächst „nach Zählen“ ausgeführt.

§. 13. Zum geregelten, zweckentsprechenden Betrieb der Freiübungen gehört ferner, daß die Uebenden in einer bestimmten Ordnung aufgestellt sind. Es heißt dies die „Formation“ oder „Aufstellung“ zu den Freiübungen. — Hierüber ist nun zu bemerken:

1. Sowohl die Art der Uebungen, als auch unter Umständen die Räumlichkeit des Uebungsplatzes bedingen die Art der Aufstellung. — Hindert es die Räumlichkeit nicht, so sind sämtliche Uebende zunächst in ein Glied (Frontreihe) zu formiren.

Sobald die Uebenden auf dem Platze versammelt sind und die Uebungen beginnen sollen, erfolgt der Zuruf: „Angetreten.“ Die Uebenden ordnen sich nach ihrer Größe nebeneinander in eine Reihe (Glieb) mit leichter Fühlung, d. h. so, daß Jeder mit seinen Armen die seiner Nebenleute leicht berührt.

Diese nämliche Formation wird nun aber im Laufe der Uebungen, wenn sie unmittelbar aus einer anderen schon hergestellten Formation eingenommen werden soll, auf das Commando: „Aufstellung mit Fühlung!“ eingenommen.

2. In dieser geschlossenen Formation werden jedoch nur gewisse Uebungen (z. B. Wendungen, Marschirübungen etc.) vorgenommen. Zu den übrigen muß jeder Einzelne so viel freien Spielraum haben, daß er seine Leibesglieder nach allen Richtungen unbehindert bewegen kann. So zunächst schon zu den sub I. §. 19 etc. beschriebenen Uebungen. Hierzu dient die geöffnete Aufstellung, welche aus Fener auf das Commando: „Rechts (links) Abstand — marsch!“ eingenommen wird.

Ob der Abstand nach rechts oder nach links zu nehmen ist, richtet sich nach dem freien Raume, der sich zur Seite der Uebenden befindet. Gewöhnlich wird beim Antreten der rechte Flügelmann so placirt, daß der freie Raum links bleibt und also das Abstandnehmen nach links erfolgt. — Schon auf das Avertissements-Commando führt jeder Uebende seine rechte Hand nach der Schulter des rechten Nebenmannes empor; auf: „Marsch!“ bleibt der rechte Flügelmann stehen und alle Uebrigen ziehen sich so weit nach links auseinander, daß Jeder bei völlig gestrecktem Arm mit seinen Fingerspitzen den Oberarm des Nebenmannes berührt. — Der Gymnast überzeugt sich, ob der Abstand von Allen richtig genommen ist und commandirt dann: „Grundstellung!“ worauf der ausgestreckte Arm an die Seite herabgezogen wird.

§. 14. Fortsetzung: 3. In der eben angegebenen Formation werden nun die meisten der sub I. §. 19 2c. beschriebenen, so wie viele andere Uebungen, ausgeführt. Für einige jener Uebungen, z. B. bei Armstreckungen zu beiden Seiten oder bei gewissen Sprungbewegungen, ist jedoch der vorhin genommene, gewöhnliche Abstand nicht genügend. In solchen Fällen wird auf das Commando: „Doppelabstand — marsch!“ ein größerer Abstand genommen, indem jeder Uebende so weit von seinen Nebenleuten abrückt, daß er bei ausgestreckten beiden Armen mit den Fingerspitzen die Fingerspitzen seiner Nebenleute berührt.

Diese Formation erfordert aber einen großen Längenraum und erschwert, bei einer größern Anzahl Uebender, die Uebersicht. Man thut daher in jenen Fällen besser, aus der Formation mit gewöhnlichem Abstand unmittelbar die Flankenstellung einnehmen zu lassen, was auf das Commando: „Abtheilung rechts (links) um!“ erfolgt; in dieser Stellung kann man jene Uebungen unbehindert vornehmen.

4. Für die Bewegungen mit Stützung, so wie zu manchen andern finden noch besondere Formationen statt, die gehörigen Orts erwähnt werden sollen. Es sei hier nur eine Formation noch angeführt, weil durch sie eine Aufstellung erreicht wird, die auch zu den Uebungen sub I. §. 19 2c. benutzt werden kann. Sobald nämlich die Uebenden nach §. 13. 1 angetreten sind, commandirt der Gymnast: „Abtheilen zu Zweien!“

Der rechte Flügelmann ruft laut: „Eins“; der Zweite „Zwei“; der Dritte wieder: „Eins“ u. s. f. abwechselnd bis zum linken Flügelmann. Diejenigen, welche „Eins“ riefen, bilden die Nr. 1, die andern Nr. 2. Nun erfolgt das Commando:

„Nr. 2 drei Schritt rückwärts marsch!“ worauf nach erfolgter Bewegung sowohl die Nr. 1 in sich, als auch

die Nr. 2 in sich den gewöhnlichen Abstand haben und auch beide Nummern gegenseitig einen übrig genügenden. Es wird auch bei dieser Formation an Längenraum erspart und eine gute Uebersicht ermöglicht.

§. 15. Sobald die erforderliche Formation hergestellt ist, muß jeder Uebende mit seinem Körper die Grundstellung (§. 4) genau einnehmen. Aus dieser Stellung erfolgen ursprünglich alle andern Stellungen und resp. auch Bewegungen. — War auf Commando des Gymnasten irgend eine andere Ausgangsstellung für die Bewegungen eingenommen worden, und es soll aus dieser die Grundstellung wieder eingenommen werden, so erfolgt dies kurzhin auf das Commando: „Grundstellung!“

Ist eine gewisse Reihe von Uebungen durchgemacht, so erfolgt auf den Zuruf: „Ruht euch!“ eine kleine Ruhepause, während welcher jedoch jeder Uebende auf seinem Platze verbleibt, wenn nicht eine weitere Erholung durch beliebiges Umhergehen besonders gestattet ist. Im letzteren Falle würde zum Wiederbeginn der Uebungen zunächst auf den Zuruf: „Aufstellung!“ jeder Uebende erst seinen Platz, und dann auf: „Achtung!“ oder: „Grundstellung!“ die Grundstellung genau einnehmen.

§. 16. Für manche Uebungen ist es zweckmäßig, durch festes Einsetzen der Hände (mit den Daumen hinten, den übrigen Fingern vorn) auf die Hüften, diese zu festigen und dadurch zugleich auch die Arme zu fixiren. Dies geschieht auf das Commando: „Hüften fest!“ und zwar hauptsächlich: bei Kumpfbeugungen vorwärts und rückwärts, bei Kumpfdrehungen rechts und links; bei Doppelkniebeugung, bei Wechselkniebeugungen, meist zur Ausfallstellung, bei Sprung-

Bewegungen auf der Stelle und in einigen andern Fällen, z. B. auch beim Dauerlauf. — Uebrigens aber muß man das Hüftfestigen nicht durch zu häufige und zu anhaltende Anwendung mißbrauchen, weil es sonst leicht zu einer Angewohnheit wird.

§. 17. Mit Rücksicht auf die sub II. A. b. aufgenommene taktischen Uebungen sind hier noch folgende Ausdrücke zu erklären:

1. Ist eine Anzahl Uebender nebeneinander auf einer geraden Linie aufgestellt, so heißt das Ganze ein Glied und diese Formation: *Aufstellung in einem Gliede*. (Fig. 58 a b.) Wird ein eben solches Glied dicht hinter jenem aufgestellt, so heißt die Formation: *Aufstellung in zwei Gliedern*.

2. Bei einem in zwei Gliedern aufgestellten Trupp heißen die je zwei hintereinander Stehenden zusammen eine *Kotte*.

3. Stehen dagegen die sämtlichen Uebenden nicht wie vorhin nebeneinander, sondern einzeln hintereinander, so heißt das Ganze eine *Reihe* und die Formation eine *Reihenstellung*. (Fig. 59 a b.)

Hiernach sind auch die Ausdrücke: „in Reihen setzen“, „in Reihen marschiren“ zu erklären. — Machen die in einem Gliede nebeneinander Aufgestellten mit einer Viertelwendung rechts oder links um, so entsteht dadurch eine *Reihenstellung*.

4. Zur bessern Uebersicht, zur größern Ordnung und aus noch andern Gründen erfolgt die Aufstellung der Uebenden in Gliedern stets so, daß Jene ihrer Größe nach aufeinanderfolgen. Bei rein taktischen Formationen in zwei Gliedern stehen die Größern im ersten, die Kleinern im zweiten Gliede.

5. *Front* nennt man diejenige Seite der Aufstellung, nach welcher hin die Stirn- und Brustseite der Uebenden

gerichtet ist. — Steht ein Trupp Uebender in Gliederstellung in gleicher Front aufgestellt, so bilden Diejenigen, welche von der Mitte aus nach rechts stehen, den rechten Flügel, die nach links Stehenden den linken Flügel.

Die Rangirung der Uebenden nach ihrer Größe erfolgt stets vom rechten Flügel an, so daß also der rechte Flügelmann jedes Gliedes der Größte, der linke Flügelmann der Kleinste ist.

6. Ein in Gliedern aufgestellter Trupp steht in Richtung oder ist gut gerichtet, wenn die Schultern so wie die Fersen aller Nebeneinanderstehenden sich genau in gerader Linie befinden.

Jeder Uebende im Gliede ist im Stande zu wissen, ob er gerichtet steht. Er steht nämlich gerichtet, wenn er, ohne seine Schultern zu verdrehen oder den Kopf vorzustrecken, bei einem Blick nach rechts (links) die Brustfläche seines dritten Nebenmannes noch so eben sieht. — Bei Herstellung der Richtung pflegt man die drei Flügelleute des rechten Flügels zum Anhalt zu nehmen und überhaupt die Richtung nach rechts festzuhalten, wenn nicht besondere Gründe die Richtung nach links erfordern.

7. Unter *Alignement* versteht man eine bestimmt vorgeschriebene Richtung in Beziehung auf zwei örtlich gegebene Punkte oder auch in Beziehung auf eine sichtbar vorhandene Linie.

§. 18. Sind Freilübungen bei Schulen *rc.* in der nachstehend beschriebenen Weise noch gar nicht geübt worden und sollen sie von einer größern Anzahl Uebender in derselben Stunde vorgenommen werden, so muß der Lehrer vorher einige der geeignetsten von den Schülern sich zu Gehülfen ausgebildet haben, welche dann auch als Zugführer und resp. als *Sectionsführer* dienen können bei denjenigen Uebungen, welche in taktischen *Evolutionen* und *Bewegungen* bestehen.

Die Bestimmung solcher Gehülfen ist zunächst, den Lehrer bei den Detailübungen zu unterstützen, indem sie zuerst, jeder seinen Zug oder seine Section, in den Elementarübungen I. §. 19 — §. 25, ferner in den Übungen sub II. §. 32 — §. 35 einüben. — Später und bei allen andern so eben nicht genannten Übungen treten die Gehülfen in die Front ein und machen, nach dem Commando des Lehrers, wie alle Uebrigen die Übungen mit.

Uebungen.

I.

Gliederbewegungen auf der Stelle, ohne wechselseitige Stützung.

(In welcher Aufeinanderfolge diese Bewegungen zu üben sind, darüber f. S. 28 u. S. 104.)

A. Kopfbewegungen.

(Sämmtlich in langsamem Tempo.)

§. 19. 1. Beugungen und Streckungen.

Kopf vorwärts: beugt! — streckt! (Fig. 18.)

Den Kopf gerade, ohne Verdrehung nach vorn beugen bis das Kinn die Brust leicht berührt. Den Oberkörper, namentlich die Schultern, fest erhalten. — Auf: streckt! — wird der Kopf in die Grundstellung aufgerichtet. — Beide Bewegungen nicht ruckartig, sondern stetig.

Kopf rückwärts: beugt! — streckt! (Fig. 19.)

Die Ausführung bedarf keiner Beschreibung. — Nicht übertreiben und nicht zu lange in der Beugstellung verweilen.

Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!

— links — beugt! — streckt! (Fig. 20.)

Der Kopf wird genau nach der bezeichneten Seite übergebengt; dabei darf keine Verdrehung des Gesichts und kein Heben der entgegengesetzten oder Senken der selbstseitigen Schulter stattfinden.

2. Drehungen.

Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht! (Fig. 21.)

— links: dreht! — vorwärts dreht!

Den Kopf, ohne die geringste Beugung, horizontal nach der bezeichneten Seite drehen; womöglich so weit, daß das Kinn über die Schulter zu sehen kommt. — Festhalten der Schultern in der Frontlinie.

Die Zusammensetzung von Drehung und Beugung s. sub E.

B. Fuß- und Beinbewegungen.

§. 20. a) Fußstellungen (in lebhaftem Tempo).

1. Schließen und Öffnen der Füße.

Füße: schließt! — Füße: auf!

Die Füße so zusammensühren, daß sie aus der rechtwinkligen Stellung (Fig. 12a.) in die Schlußstellung kommen, d. h. ihre innern Ränder sich völlig berühren (Fig. 14a.). — Auf das zweite Commando rasch in die Grundstellung zurück. — Werden beide Commandos zusammengezogen in: „Füße schließt und Füße auf!“ — so erfolgen beide Bewegungen repetitorisch mehrmals nacheinander bis „Halt!“ commandirt wird.

2. Spreizstellung.

Füße seitwärts: stellt! (Fig. 13 b.)

Erfolgt in zwei Tempos: 1. Seitwärtsstellen des linken Fußes um eine Fußlänge und 2. Seitwärtsstellen des rechten Fußes um ebenso viel, so daß also die Mittellinie des Körpers nicht verrückt wird. Beide Füße müssen genau in der Frontlinie verbleiben und auch ihre rechtwinklige Stellung zu einander behalten.

Auf das Commando: Grundstellung! werden die Füße wieder in derselben Folge in die Grundstellung zurückgeführt.

3. Schrittstellung.

R. (l.) Fuß vorwärts: stellt! (Fig. 12b.)

Der bezeichnete Fuß wird in derselben schrägen Richtung, in

welcher er steht, um eine Fußlänge vorgelegt. Der Oberkörper wird nicht verdreht, folgt aber in aufrechter Haltung soweit vor, daß sein Gewicht zwischen beide Füße fällt. — Auf: Grundstellung! wird der vorgelegte Fuß in die Grundstellung zurückgezogen. — Soll aus Rechts=Schrittstellung die Links=Schrittstellung erfolgen, so erfolgt das Commando: Füße wechselt um! worauf der rechte Fuß in die Grundstellung zurückgezogen und gleich darauf der linke Fuß vorgelegt wird.

R. (l.) Fuß rückwärts: stellt! (Fig 15 b.)

Der bezeichnete Fuß wird seiner schrägen Richtung parallel so weit zurückgesetzt, daß seine Ferse um eine Fußlänge von der des andern Fußes entfernt steht. — Der Oberkörper verhält sich analog wie beim Vorwärtsstellen des Fußes.

Der Wechsel der Rückwärtsstellung von rechts auf links erfolgt auf: Füße wechselt um! ebenfalls in zwei Tempos: 1. Heranziehen des hintern Fußes, 2. Zurücksetzen des andern.

4. Schlußschrittstellung. (Fig. 14 b.)

Füße schließt! (dann das Commando wie sub 3.)

Der Unterschied der Schlußschrittstellung gegen die gewöhnliche Schrittstellung besteht darin, daß bei Jener die Standbasis ver- schmälert ist, indem bei ihr der vorgelegte Fuß gerade vor dem andern und beide in derselben Richtung stehen. — Das Einnehmen und Innebehalten dieser Stellung ist schon an sich eine gute Balance- Übung, noch mehr, wenn sie als Ausgangsstellung zu gewissen Bewegungen dient. — Der Wechsel von rechts auf links auf das Com- mando: Füße wechselt um!

5. Ausfallstellung (mit Hüften fest). (Fig. 3 und Fig. 12 a. c.)

R. (l.) Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt! — Stellung!

Der bezeichnete Fuß wird in derselben Richtung, in welcher er steht (also unter halben rechten Winkel gegen die Frontlinie) rasch um zwei Fußlängen (von seiner Spitze an gerechnet) vorgelegt,

dabei zugleich der Oberkörper nebst Bein des stehenbleibenden Fußes so weit in gleicher Richtung vorgeneigt, daß der Oberkörper und das hintere Bein eine gerade Linie bilden, welche unter einem Winkel von 45° gegen den horizontalen Boden geneigt ist. Das Körpergewicht ruht auf dem vordern Fuß, dessen Bein im Knie so weit gewinkelt ist, daß das Knie sich senkrecht über der Fußspitze befindet.

Soll das Uebergehen von rechts auf links nach dem Commando: „Füße wechselt um!“ erfolgen, so muß dies in 2 Tempos erfolgen und dabei im ersten der Körper nebst vorgelegtem Fuß völlig in die Grundstellung zurückgehen und dann erst im zweiten Tempo der Ausfall nach der andern Seite erfolgen.

Die Ausfallstellung ist demnächst auch rückwärts einzuüben auf das Commando:

Rechten (linken) Fuß zum Ausfall rückwärts — stellt!

Der benannte Fuß wird, parallel mit seiner ursprünglichen Stellung, um 3 Fußlängen zurückgestellt, der Oberkörper vornübergeneigt, das vordere Knie rechtwinkelig gebeugt, das hintere gestreckt, wie bei Ausfall vorwärts.

6. Ausfallstellung aus Schlußstellung. (Fig. 4 und Fig. 14 a c.)

Füße schließt! (und dann das Commando wie sub 5.)

Ausführung analog der sub 5, nur daß beide Füße in gleiche Richtung zu stehen kommen.

Noch andere Fußstellungen werden weiter unten sub V. §. 90 angegeben werden.

§. 21. b) Andere Fuß- und Beinbewegungen.

1. Hebungen und Senkungen des Körpers auf den Fußzehen,

und zwar aus Grundstellung, aus Schlußstellung (a 1), aus Spreizstellung (a 2), aus Schrittstellung (a 3), aus Schlußschrittstellung (a 4). — Nachdem auf Commando eine dieser Ausgangstellungen eingenommen ist, wird commandirt:

„Fersen: hebt! — senkt!“

Auf: hebt! werden die Fersen vom Boden erhoben und so der aufrecht und unverändert erhaltene Körper mit. In der Erhebung sind die Füße übrigens gegenseitig genau in der Stellung zu erhalten, welche sie in der Ausgangsstellung haben, und bei Grund- und Schlußstellung müssen die erhobenen beiden Fersen dicht aneinander bleiben. — Die Bewegung erfolgt langsam. In der Hebestellung wird einige Momente verweilt und dann senken sich auf: senkt! Fersen und Körper wieder langsam herab. — Diese Bewegung ist zugleich eine gute Balanceübung, namentlich aus der Spreiz- und aus der Schlußschrittstellung. — Diese Bewegung wird gewöhnlich mehrmals nach einander repetirt.

2. Bein = Seitwärtshebung und Senkung (in langsamem Tempo).

R. (l.) Bein seitwärts: hebt! — senkt!

Auf: hebt! das bezeichnete, straff erhaltene Bein in senkrechter Ebene seitwärts nach oben heben, bis etwa 60° gegen das stehende. Der Oberkörper wird dabei aufrecht erhalten, gewöhnlich mit Hüften fest. — Auf: senkt! wird das erhobene Bein langsam wieder in die Grundstellung zurückgeführt.

Soll diese Bewegung als Wechselspreizen ausgeführt werden, so erfolgen die Hebungen und Senkungen des rechten und linken Beins einigemal wechselseitig repetitorisch hintereinander auf das Commando: „Zum Wechselspreizen Bein rechts und links: spreizt!“ — ausgeführt in raschem Tempo.

3. Beinrollung (aus Seithebestellung).

Nachdem wie vorhin die Beinseitwärtshebung erfolgt ist, wird commandirt:

R. (l.) Bein vorwärts — rollt! — Halt!

rückwärts — rollt! — Halt! — senkt!

Auf vorwärts rollt! wird das seitwärts gehobene und straffgestreckte Bein in ruhiger Kreisbewegung lediglich im Hüftgelenk bewegt und zwar beginnt die Bewegung in der Richtung nach vorn.

Das ganze Bein beschreibt hierbei einen Konus und darf mit seinen Fußspitzen die Erde nicht berühren. Nach einigen Umrollungen wird Halt! commandirt, worauf das Bein in der Seithestellung hält. Die nun folgende Rückwärtsrollung geschieht ebenso, nur daß die Bewegung in der Richtung nach hinten beginnt. — Der Körper hat bei diesen Stellungen seine aufrechte Stellung festzuhalten.

4. Doppelniebeugung (auch kurzhin Kniebeugung genannt) nebst Streckung.

Diese, bei Hüften fest auszuführende, Bewegung erfolgt in vier Tempos: 1. Heben der Fersen (wie in b 1). 2. Beugen beider Kniee gleichzeitig, gleichmäßig und ruhig, bei lothrecht und unverdreht erhaltenem Oberkörper und so weit herab, daß der hintere Kniewinkel einen rechten Winkel bildet und jedes Knie sich lothrecht über dem resp. Fuße befindet. 3. Wiederstrecken der Kniee und so Zurückgehen in den Zehenstand. 4. Herabsenken der Fersen und so Wiedereinnehmen der Ausgangsstellung. — Die Bewegung wird gewöhnlich mit Hüften fest und zuerst aus der Grundstellung, später auch aus Spreizstellung und andern Ausgangsstellungen vorgenommen. Zuerst wird sie nach Zählen geübt auf das Commando:

Kniebeugung und Streckung nach Zählen: Eins! Zwei! Drei! Vier!

Später erfolgt sie, nebst der zugehörigen Streckung, auf das Commando:

Kniee: beugt! — streckt! (Fig. 2.)

Beide Ausführungscommandos gehend abgegeben. Sobald die Uebung nicht mehr nach Zählen geübt wird, rundet sich die Bewegung des ersten und zweiten Tempos und so auch die des dritten und vierten in sich ab, d. h. in dem Maße, als die Kniee sich beugen, heben sich die Fersen, und ebenso senken sie sich während des Streckens, so daß mit der vollendeten Streckung die Fersen wieder auf dem Boden stehen. — Die Bewegung (zugleich eine gute Balance-Übung) muß recht stetig, ruhig und mit lothrecht erhaltenem Oberkörper, das Beugen nicht über den rechten Winkel herab erfolgen.

Geschieht sie aus der Grundstellung, so ist darauf zu halten, daß die Fersen während der ganzen Aktion aneinander verbleiben. — In allen Fällen wird in der Kniebeugstellung einige Zeit verweilt, ehe die Streckung erfolgt.

5. Wechsellkniebeugung (mit Hüften fest),

a) Aus der Schrittstellung.

R. Fuß vorwärts: stellt! (s. S. 20, 3.)

Hinteres Knie beugt! — streckt! (Fig. 5.)

Das Gewicht des in sich aufrecht und unverdreht erhaltenen Oberkörpers verlegt sich auf den hintern Fuß, dessen Knie sich, unter Fersenhebung, bis zum rechten Winkel beugt. Der vorge setzte Fuß bleibt völlig auf dem Boden und das Knie folgt der Beugung des hintern (linken) Knies rein mechanisch und nur so weit sich winkelnd, als nöthig ist, damit die Beugung des andern Knies bis zum rechten Winkel kommen kann. — Nach einigem Verweilen in dieser Beugstellung erfolgt auf das zweite Com mando das Strecken in die Ausgangsstellung. Hierauf erfolgt das Commando:

Füße wechselt um!

nach welchem der rechte Fuß zurückgezogen und der linke zur Schrittstellung vorge setzt wird, damit nun auch das rechte Knie die vorhin beschriebene Beugung und Streckung vornehmen kann.

Die Wechsellkniebeugung erfolgt außerdem auch noch:

β) Aus der Ausfallstellung (s. S. 20, 5).

R. Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt!

Vorderes Knie: beugt! — streckt!

Nachdem die Ausfallstellung von allen Uebenden richtig einge nommen ist, erfolgt auf das erste Commando (beugt!), unter He bung der Ferse, eine leichte Beugung des rechten Knies, über den rechten Winkel herab, während das hintere Bein in seiner straffge streckten Lage verbleibt und mit der Fußsohle völlig auf dem Boden bleibt. — Auf das zweite Commando (streckt!) wird die Ferse des

vorderen Fußes wieder zu Boden gesenkt, das Knie in den rechten Winkel zurückgebracht, der ganze Körper aber in der Ausfallstellung erhalten. — Damit dann auch dieselbe Bewegung für das andere Knie erfolgen kann, wird commandirt:

FüÙe wechselt um! — (f. S. 20, 5) u. f. w.

6. Knie=Aufwartsbeugung (f. Fig. 6a).

Ebenfalls mit Hüsten fest und wechselseitig, aber in lebhaftem Tempo ausgeführt, und zwar aus der Grundstellung. Die Bewegung schließt zugleich die Fußgelenksbeugung in sich ein, welche gleichzeitig mit der Kniebeugung erfolgt. — Das betreffende Knie wird rasch soweit emporgehoben, daß der Oberschenkel horizontal, und zwar in derselben schrägen Richtung zu liegen kommt, welche der Fuß in der Grundstellung hatte. Der Unterschenkel lothrecht herab. — Der Fuß wird in seinem Gelenk gleichzeitig und so weit, als möglich, gebeugt, d. h. mit der Spitze nach oben und rückwärts gewinkelt. — Die Commandos zu dieser Bewegung sind:

R. Knie aufwärts: beugt! — niederstellt! (oder: Stellung!)

L. Knie aufwärts: beugt! — dto. dto

Oder auch: R. Knie aufwärts: beugt! — FüÙe wechselt um! — Stellung!

Wird der Wechsel von rechts auf links durch das Commando: FüÙe wechselt um! — bewirkt, so muß dieser Wechsel nicht übereilt werden, das linke Knie vielmehr nicht eher erhoben werden, als bis der rechte Fuß völlig niedergestellt und das rechte Bein straffgestreckt steht. — Auch bei diesen Kniebeugungen (welche, wie die folgenden Bewegungen sub 7 bis 11, gute Balance-Uebungen sind) muß der Oberkörper fest in seiner aufrechten Grundhaltung erhalten bleiben. — Soll übrigens späterhin gelegentlich das Knie höher als bis zur horizontalen Lage des Oberschenkels aufwärts gebeugt werden, so daß es bis in die Nähe der Brust kommt, ohne daß jedoch das stehende Bein einknickt und der Oberkörper seine aufrechte Haltung aufgibt, so erfolgt dazu das Commando: „R. (L.) Knie hoch aufwärts beugt!“

7. Knie-Vorwärtsstreckung.

Mit Hüften fest und aus der sub 6 beschriebenen Knie-Aufwärtsbeugung (Steigstellung) vorgenommen, und zwar als wechselseitige Bewegung (rechts und links).

R. Knie aufwärts: beugt! (Ausführung s. sub 6.)

Knie vorwärts: streckt!

Auf: streckt! wird das rechte Knie, und ebenmäßig mit demselben auch der Fuß, langsam gestreckt, so daß das ganze Bein in der vom Oberschenkel bereits eingenommenen Richtung in gerader Linie liegt. — Das stehende, linke Bein muß währenddem straff und der Oberkörper fest erhalten werden.

Um dieselbe Streckbewegung dann auch mit dem linken Bein vorzunehmen, wird erst auf das Commando: **r. Knie beugt!** — das rechte Knie in die Knie-Aufwärtsbeugung zurückgewinkelt und dann folgt:

Füße wechselt um! — u. s. w.

8. Knie-Rückwärtsstreckung (s. Fig. 6 b).

Mit Hüften fest und aus der sub 6 beschriebenen Steigstellung ebenfalls wechselseitlich vorgenommen.

R. Knie aufwärts: beugt!

R. Knie rückwärts: streckt!

Auf: streckt! wird der rechte Oberschenkel, während der Unterschenkel noch gegen ihn gewinkelt bleibt, langsam bis zu lothrechttem Gang herabgeführt, sogleich aber auch stetig weiter zurück, wobei nun Knie und Fuß sich ebenmäßig strecken, bis das ganze zurückgeführte Bein in gerader Linie gestreckt, etwa im halben rechten Winkel schwebt. — Der Oberkörper darf dabei nicht verdreht werden, neigt sich jedoch, kaum merklich, etwas nach vorn. — Um dieselbe Bewegung mit dem andern Knie vorzunehmen, wird erst commandirt: **r. Knie aufw. beugt!** und dann:

Füße wechselt um! — u. s. w.

9. Knie=Seitwärtsführung (s. Fig. 7a).

Zuerst wird die sub 6 beschriebene Knie-Aufwärtsbeugung vorgenommen. Dann wird commandirt:

R. Knie seitwärts: führt!

worauf, ohne daß der Oberkörper folgt, der Oberschenkel langsam so weit rechts seitwärts geführt wird, bis das Knie in die Frontlinie kommt. — Nach kurzem Verweilen in dieser Stellung wird auf: r. Knie vorwärts führt! das Knie wieder in die vorherige Richtung zurückgeführt; dann erfolgt, um dieselbe Bewegung mit dem andern Knie vorzunehmen, das Commando:

Füße wechselt um! — u. s. w.

10. Knie=Streckung aus der Knie=Seitwärtsführung (s. Fig. 7b).

Nachdem die sub 9 beschriebene Seitwärtsführung erfolgt ist, wird commandirt:

R. Knie: streckt!

worauf das Knie ruhig gestreckt wird. Zum Wechsel von rechts auf links wird dann commandirt: r. Knie beugt! — vorwärts führt! und sodann:

Füße wechselt um! — u. s. w.

11. Fußrollung in Steigstellung.

Nach Hüften fest! wird nach Commando (sub 6) das eine Knie in die einzunehmende Ausgangsstellung gebracht; dann erfolgt:

Fuß rechts um: rollt!

Der Fuß des emporgewinkelten Beins wird in kleinen Kreisen nicht zu langsam in seinem Fußgelenk in der Richtung nach rechts herum gedreht. Nach einigen Umdrehungen (Rollungen) nimmt der Fuß auf: Halt! seine feste, nach oben gewinkelte, Lage wieder ein, und es erfolgt dann das:

Fuß links um: rollt!

indem der Fuß nun in gleicher Weise, aber in entgegengesetzter Richtung in seinem Gelenk gerollt wird. — Es ist darauf zu sehen, daß

der Unterschenkel während der Fußrollung möglichst fest gehalten wird und die Kreise, welche die Fußspitze in der Rollung beschreibt, recht regelmäßige sind. — Hat die Rollung des einen Fußes nach beiden Richtungen herum stattgefunden, so erfolgt:

Füße wechselt um! — u. s. w.

c) Sprungbewegungen auf der Stelle.

§. 22. Auch diese Bewegungen gehören noch zu den Fuß- und Beinbewegungen, indem dabei die übrigen Leibesglieder sich möglichst passiv verhalten sollen. Durch diese Sprungbewegungen sollen die untern Extremitäten 1. geübt werden, die Kniebeugungen und Streckungen, so wie die resp. Spreizbewegungen der Beine, nun auch in lebhaftem Tempo und mit concentrirter Energie auszuführen; 2. sollen sie als vorbereitende Uebungen zu den eigentlichen Springübungen dienen, namentlich auch dazu, den Körper im letzten Moment eines Sprungs beherrschen zu lernen. Damit sich diese Bewegungen auf die untern Extremitäten concentriren, ist der Oberkörper dabei gerade und aufrecht zu erhalten, und damit nicht durch Herumschleudern oder Zucken der Arme der Oberkörper verdreht werde, erfolgen diese Uebungen mit Hüften fest.

1. Schlußsprung aus der Grundstellung.

Dieser Sprung muß erst eine geraume Zeit hindurch nur nach Zählen geübt werden, und zwar in drei voneinander abzusetzenden Tempos oder Momenten. Es wird dazu commandirt:

Schlußsprung auf der Stelle nach Zählen: Eins! — Zwei! — Drei!

Auf Eins! erfolgt eine schnelle und kräftige Doppelkniebeugung (s. §. 21, 4), ohne daß der Oberkörper seine lothrechte Haltung aufgibt. — Auf Zwei! schnellst sich der Uebende unter kräftigem Strecken der Kniee, und ohne daß die Fersen beider Füße sich voneinander trennen, lothrecht empor, stukt auf den Fußzehen in die

Doppelniebeugung zurück, und richtet sich auf: Drei! aus dieser Stellung durch ruhiges Strecken der Kniee wieder in die Grundstellung auf.

Es kommt bei dieser Uebung nicht auf einen hohen Sprung an, sondern auf die correcte Ausführung der Bewegungsform. Ist dieser Sprung nach Zählen genügend geübt, so erfolgt er später auf das Commando:

Schlußsprung auf der Stelle: springt!

2. Spreizsprung auf der Stelle.

Dieser Sprung erfolgt auch erst nach Zählen auf das Commando:

Spreizsprung auf der Stelle nach Zählen: Eins! — Zwei! — Drei! — dann ohne Zählen auf:

Spreizsprung auf der Stelle: springt!

Erster Moment: nur leichtes Beugen der Kniee mit geringer Lüftung der Fersen vom Boden. Zweiter Moment: kräftiges Seitwärtschnellen der möglichst gestreckten Beine, unter Emporspringen und Zurückkommen in die Stellung des ersten Moments. Dritter Moment: Strecken der Kniee in die Grundstellung. — Es ist auch bei Ausführung dieses Sprunges darauf zu achten, daß der Oberkörper lothrecht erhalten bleibt.

C. Arm- und Handbewegungen.

Mit Ausnahme der im §. 24 (sub b 4 u. 5) beschriebenen Bewegungen, welche in einem ruhigen, jedoch nicht zu langsamem Tempo ausgeführt werden, sind alle übrigen hierher gehörigen Bewegungen in lebhaftem Tempo und kräftig auszuführen. Bei denjenigen, welche in unterschiedenen Momenten ausgeführt werden, ist jedoch ein taktmäßiges Bewegen zu beachten.

§. 23. a) Streckungen nach den fünf Grundrichtungen.

Die Streckbewegungen des Arms beziehen sich hauptsächlich auf das Ellenbogengelenk, weshalb daher jeder Streckung erst die Beugung als erstes Tempo vorangehen muß. Zu gleicher Zeit aber verbindet man damit eine correspondirende Beugung und Streckung des Handgelenks und der Finger. Jede der hier angegebenen Streckungen erfolgt in zwei Tempos, von welchen das erste durchgängig in der Aufwärtsbeugung der Arme besteht, deren Form aus Fig. 1 d ersichtlich ist, und welche auch als besondere Bewegung geübt werden mag.

a) Beidseitliche Streckungen, d. h. mit beiden Armen gleichzeitig dieselbe Streckung.

Arme aufwärts: streckt! — abwärts: streckt! (Fig. 1 b u. a.)

Arme seitwärts: streckt! — dto. (- 1 c u. a.)

Arme vorwärts: streckt! — dto.

Arme rückwärts: streckt! — dto.

Diese Bewegungen, deren Form aus Fig. 1 ersichtlich ist, werden erst im Einzelnen und anfangs nach Zählen (Eins! Zwei!) geübt; demnächst so, daß aus einer Streckung in die andere übergegangen wird, z. B. aus aufwärts in seitwärts, oder vorwärts zc. Endlich aber werden auch sämtliche Streckungen hintereinander ausgeführt auf das Commando:

Arme aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts: streckt!

Hierbei namentlich ist ein bestimmter Takt einzuhalten, damit alle Uebenden gleichzeitig dieselbe Streckung vornehmen. — Es ist ferner sowohl hier, wie auch bei den einzelnen Streckungen, streng darauf zu halten, daß in jeder Streckung die Hände straff und in die Verlängerung des Arms gestreckt werden und die vorgeschriebene Wendhalte haben, nämlich bei Aufwärts-, Vorwärts- und Rückwärts-Streckung mit den innern Handflächen einander zugekehrt, bei Seit-

wärts=Streckung die Knöchelfläche nach oben gewendet. — Es ist ferner streng darauf zu halten, daß bei jeder Armstreckung im ersten Tempo aufwärts gebeugt, der Unterarm gerade vor den Oberarm zu liegen kommt, und das Handgelenk so gegen den Oberarm gewinkelt wird, daß die leicht gekrümmten Finger den Letztern berühren. — Sind die beidseitlichen Streckungen gehörig geübt, so folgen nun noch:

β) Wechselfeitliche Armstreckungen, d. h. solche Streckungen, bei welchen jeder Arm in gleichzeitigen Momenten eine andere Streckung macht als der andere Arm. Die Commandos dazu sind:

R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm seitwärts: streckt!
Arme wechselt um!

R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm vorwärts: streckt!
Arme wechselt um!

R. (l.) Arm aufwärts, l. (r.) Arm rückwärts: streckt!
und analog so weiter in andern Combinationen der Richtungen.

Auf: streckt! — werden beide Arme tempomäßig zugleich in Bewegung gesetzt in die bezeichnete Strecklage. Auf: wechselt um! werden beide Arme gleichzeitig erst in das erste Strecktempo herangezogen und dann in die andere Richtung gestreckt. — Derselbe Wechsel wird mehrmals repetirt.

§. 24. b) Andere Arm- und Handbewegungen.

1. Arme halb vorwärts: beugt! — rückwärts streckt!

Die Oberarme werden rasch seitwärts bis zur Schulterhöhe emporgehoben und gleichzeitig die Unterarme in der Richtung nach vorn bis zu einem rechten Winkel gegen die Oberarme gebeugt. Die Knöchelfläche der straff gestreckten Hände nach oben gerichtet. — Auf: rückwärts streckt! werden die Unterarme in die Strecklage zurückgestreckt, wobei aber die Oberarme in ihrer Seitwärtslage unverrückt verbleiben, so daß nach der Streckung beide Arme in gleicher und horizontaler Richtung in der Frontlinie sich be-

finden. — Zur Wiederholung wird kurz hin commandirt: beugt! — streckt! — c.

2. Arme vorwärts: beugt! — rückwärts: streckt!

Eine, der vorigen ganz analoge Bewegung, nur daß der Unterarm so weit bis an den Oberarm herangewinkelt wird, daß der Daumen der gestreckten Hand das Schultergelenk berühren kann. — Die zweite Bewegung (Rückwärtsstreckung) erfolgt ebenfalls genau horizontal und nur bis in die Richtung des festgehaltenen Oberarms, also auch nur bis zur Frontlinie (Fig. 16 a u. b).

3. Arme voll vorwärts: beugt! — rückwärts: schlägt!

Die Beugung analog der vorigen, nur daß dabei der Oberarm so weit nach vorn gezogen wird, daß die äußersten Fingerspitzen von beiden Händen dicht vor der Brust einander berühren. — Die darauf folgende Streckbewegung ist eine genau horizontal nach hinten geführte Schlagung, welche so weit hinter die Frontlinie zurückgeht, als es die Einrichtung des Schultergelenks gestattet. Die Arme dürfen sich dabei aber nicht senken. — Zur zwei- bis dreimaligen Wiederholung wird commandirt: beugt! — schlägt! (s. Fig. 17 a u. b.)

Nach jeder der drei eben beschriebenen Arm-Vorwärtsbeugungen, nebst zugehörigen Streckbewegungen, wird die Grundstellung auf das Commando: Grundstellung! wieder eingenommen. — Auch mag hier wieder daran erinnert werden, daß zur Ausführung dieser drei Bewegungen, so wie zu den sub a. beschriebenen Streckungen, die Uebenden entweder in Aufstellung mit Doppelabstand, oder in Flankenstellung formirt sein müssen. — Dasselbe gilt für die noch folgenden Arm-Bewegungen, sofern dabei beide Arme seitwärts gestreckt sind.

4. Arme seitw.: streckt! — vorw. rollt! — halt!

rückw. rollt! — halt! — Stellung!

Die Rollung besteht in einer mäßig raschen Kreisführung der gestreckten Arme aus dem Schultergelenk. Die Kreise müssen möglichst regelmäßig und mit beiden Armen gleichmäßig und nicht zu groß gemacht werden, etwa nach oben so hoch, daß die Hände die Scheitelhöhe erreichen. — Beim Vorwärtsrollen beginnt die Bewegung nach vorn hin; beim Rückwärtsrollen nach hinten hin.

Ist die Uebung mit beiden Armen nach gleicher Richtung geübt, so kann sie auch in ungleicher erfolgen, wozu das Commando: r. Arm vorwärts, l. Arm rückwärts: rollt! — Halt! — l. Arm vorwärts, r. Arm rückwärts: rollt! u. s. w.

5. Arme seitwärts: hebt! — senkt!

Die frei herabhängenden gestreckten Arme werden unverdrehet und in ruhigem Tempo stetig seitwärts emporgehoben, bis etwa 45° über die horizontale Schulterlinie, die Rückenflächen der Hände einander zugekehrt. — Auf: senkt! werden die Arme eben so ruhig seitlich herabgesenkt. — Soll die Bewegung als Fliegung ausgeführt werden, so wird das Commando zusammengezogen in: Arme hebt und senkt! worauf jene Bewegungen repetitorisch, jedoch von allen Uebenden in gleichem Takt auf und nieder bewegt, und zwar etwas rascher, als in der einfachen Hebung und Senkung. — Auf: Halt! hört die Fliegung mit Herabführen der Arme auf.

6. Handwendungen in die vier Hauptlagen.

Diese Bewegungen werden durch die Pronation (d. h. durch Einwärtsdrehung) und durch Supination (d. h. Auswärtsdrehung) der Hände bewirkt. Für diese Uebung werden die Arme entweder vorwärts oder seitwärts gestreckt. — Nachdem die Arme z. B. vorwärts gestreckt sind, wird commandirt:

Handwenden: Eins! Zwei! Drei! Vier! (s. Fig. 24.)

Auf: Eins! die Hände aufwärts drehen, so daß die Knöchel (Handrücken) nach unten kommen. — Zwei! Drehung einwärts, bis die Knöchel nach oben kommen. — Drei! Drehung auswärts, bis die Knöchel nach außen kommen, und also der Daumen oben,

der Kleinfinger unten liegt. — Vier! Drehung einwärts, bis die Knöchel nach innen kommen, also der Daumen unten, der Kleinfinger oben. — Die Bewegungen erfolgen mäßig rasch und die Hand bleibt stets völlig gestreckt.

7. Handschlagungen.

Die Bewegungen sind den vorigen insofern analog, als sie in ähnlichen Handwendungen bestehen. Sie werden aber energischer und schlagartig ausgeführt und zugleich mit entsprechenden Winkelungen im Handgelenk. Auch fällt dabei die Wendelage Vier weg, wogegen die Wendelage Drei auf zweierlei Weise erzielt wird. Diese Schlagungen entsprechen nämlich den vier Grundhieben beim Hiebfechten: der Quart, Terz, Prim innen und Prim außen; weshalb man auch ganz passend diese Hiebe commandirt, nämlich, nachdem die Arme vorwärts gestreckt sind:

Handschlagungen: Quart! — Terz! — Prim innen!
Prim außen!

Quart! die Hände rasch nach außen herum gedreht, und indem sie die Quartlage (Knöchel unten) erreichen, mit kräftigem Nachdruck nach innen gewinkelt, so daß die Mittellinie der Hand einen Winkel gegen die des Arms bildet. — Aus dieser Lage erfolgt sodann Terz! durch rasches Einwärtsdrehen in die Terzlage (Knöchel oben) und Handwinkelung nach außen. Dazu kommt Prim innen! Diese Schlagung erfolgt mit einer bogenförmigen Bewegung der Hand nach unten und innen herum und endigt in einen kräftigen Schlag von oben nach unten, worauf die Knöchel der Hand nach außen gerichtet und letztere nach unten gewinkelt ist. Aus dieser Lage erfolgt Prim außen! durch Winkelung des Handrückens nach außen, bogenförmige Drehung von unten nach oben und kräftigen Schlag abwärts, indem die Hand die vorige Lage (Knöchel außen) wieder gewinnt.

Es müssen diese vier Schlagungen möglichst aus dem Handgelenk erfolgen und die Arme so unbeweglich als möglich in ihrer Strecklage erhalten bleiben. — Sie werden übrigens auch in der

Armseitwärtsstreckung vorgenommen, so wie in ungleicher Armstreckung (r. Arm vorwärts, l. Arm seitwärts).

8. Finger=Spreizen und Schließen.

Vorgenommen aus verschiedenen Armstreckungen, zunächst aus: Arme vorwärts streckt!

Finger: spreizt! — schließt!

Die Finger werden alle auseinander gespreizt und aufschließt! wieder geschlossen, welche beide Bewegungen bald in langsamerem, bald in rascherem Tempo vollzogen werden mögen.

Finger paarweis spreizt! — schließt!

Die Spreizung findet nur zwischen dem dritten (dem Mittel-) und vierten Finger statt.

D. Kumpfbewegungen.

Sie werden alle in langsamem Tempo ausgeführt, zunächst aus der Grundstellung und Schlußstellung; später auch aus andern Ausgangstellungen.

§. 25. 1. Vorwärts- und Rückwärtsbeugen (nebst Strecken*).

Hüften fest! — Kumpf vorwärts: beugt! — streckt!

Der Kumpf wird gerade, ohne Verdrehung, durch Beugung des Rückgrats und Winklung im Hüftgelenk vorwärts gebeugt, wobei jedoch die Kniee straff bleiben müssen. Die Halswirbel beugen sich stetig mit, so daß also in der Beugstellung auch das Gesicht nach unten gerichtet ist. — Auf: streckt! wird der ganze Oberkörper wieder in die Grundstellung aufgerichtet (s. Fig. 9).

*) Von der Kumpfbeugung vorwärts würde noch die Kumpfeigung zu unterscheiden sein, welche nur aus dem Hüftgelenk erfolgt und wobei das Rückgrat sich nicht biegt.

(Hft. fft.) Kumpf rückwärts: beugt! — streckt!

Der Oberkörper wird gerade, ohne Verdrehung und ohne Einbiegen der Kniee stetig rückwärts gebeugt; eine Bewegung, die vorsichtig und ohne Uebertreibung stattfinden muß. — Auf: streckt! langsam wieder aufrichten (s. Fig. 8).

2 Seitwärts-Beugen, nebst Strecken. — Bei frei herabhängenden Armen; aber gewöhnlich in Schlußstellung der Füße.

Kumpf rechts (links) seitwärts: beugt! — streckt!

Der Oberkörper beugt sich ohne Verdrehung so weit rechts herab, als es ohne Hüften des linken Fußes möglich ist. Der Kopf folgt der Beugung. Die rechte Hand gleitet am Schenkel bis zum Knie hinab, die linke Hand gleitet aufwärts bis zur Hüfte. (Fig. 25.)

3. Kumpfdrehungen.

In Drehungen des Oberkörpers um seine Längsachse bestehend. Damit die Drehung recht sicher und kräftig erfolgen kann, läßt man die Hüften festigen und nimmt mit den Füßen die Schlußstellung ein. — Commando:

Kumpf rechts: dreht! — vorwärts dreht! (Fig. 10.)

Auf das erste Commando erfolgt stetig und ruhig die Drehung rechts, und zwar so weit, daß die Schulterlinie einen rechten Winkel gegen die Frontlinie bildet und also eine Viertelwendung gemacht ist. Der Kopf folgt ebenmäßig dieser Drehung, ohne sich jedoch weiter zu verdrehen. — Nach einer kleinen Pause erfolgt aufs zweite Commando das Wiedervordrehen. — Dann:

Kumpf links: dreht! — vorwärts dreht!

welche Bewegung ganz analog der vorigen ausgeführt wird.

Bei den spätern Uebungen kann man zuweilen auch die beiderseitigen Drehungen in das Commando: Kumpf rechts und links dreht! zusammenziehen, worauf die Uebenden sich zwar ebenso, wie vorhin, aber unmittelbar aus einer Seitendrehung in die andere

drehen, so wie auch wieder vorwärts; nur müssen auch hier die kleinen Pausen (etwa ein Athemzug) eingehalten werden.

E. Beispiele von Zusammensetzungen und von Bewegungen aus besondern Ausgangstellungen.

§. 26. Die sub A. bis D. beschriebenen Gliederbewegungen sind als Elementarbewegungen zu betrachten, die sich nun aber, wengleich nicht in beliebiger, doch in sehr mannigfaltiger Weise combiniren und variiren lassen, und zwar dadurch, daß ein und dieselbe Bewegung in verschiedenen Ausgangstellungen vorgenommen wird. — Jede Gliederbewegung erzeugt eine modifizierte, ja unter Umständen eine wesentlich andere Wirkung auf den Körper, wenn sie aus einer andern Ausgangsstellung vorgenommen wird. (Vergl. „System der Gymnastik“. Abschnitt II. die allgemeine Bewegungslehre.)

Es folgen hier einige Beispiele von Combinationen, welche häufig Anwendung finden. Es versteht sich von selbst, daß man diese und ähnliche Zusammensetzungen nicht eher üben läßt, als bis die resp. einfachen Stellungen und Bewegungen correct ausgeführt worden sind.

1. Aus Kopfwendstellung die Kopf-Beugungen und Streckungen.

Kopf halblinks: dreht! — sodann:

Kopf vorwärts: beugt! — streckt! — Fig. 23.

Kopf rückwärts: beugt! — streckt! — Fig. 22.

Kopf halbrechts: dreht! — u. s. w.

2. Aus Kumpfdrehstellung Kumpfbeugungen und Streckungen.

Kumpf halbrechts: dreht! — sodann:

Kumpf vorwärts: beugt! — streckt! — Fig. 11.

Kumpf rückwärts: beugt! — streckt! — Fig. 27.

Kumpf halblinks: dreht! — u. s. w.

3. Aus der Streckstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt!)

α) Hebung und Senkung der Fersen (s. §. 21, 1).

β) Doppelniebeugung (s. §. 21, 3). Fig. 2a.

γ) Vorwärts- und Rückwärts-Kumpfbeugung (s. §. 25, 1).

4. Aus Streckspreizstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt!)

Dieselben drei Bewegungen wie sub 3.

5. Aus Streckschrittstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt und r. (l.) Fuß vorwärts stellt!)

Dieselben drei Bewegungen, wie sub 3, natürlich mit dem aufeinanderfolgenden Fußwechsel (r. u. l.) und die Kniebeugung nur als Wechselkniebeugung nach §. 21, 5.

6. Aus Streckschlußschrittstellung (d. h. nach: Arme aufwärts streckt und Füße schließt! r. (l.) Fuß vorwärts stellt!)

Fersen-Hebung und Senkung.

7. Aus Seitstreckstellung (d. h. nach: Arme seitwärts streckt!)

Linkes Bein seitwärts hebt und Kumpf rechts seitwärts beugt! — streckt!

Rechtes Bein seitwärts hebt und Kumpf links seitwärts beugt! — streckt! — Grundstellung!

8. Aus Halbstreck-Schlußstellung (d. h. nach: r. Arm aufwärts streckt und Füße schließt!)

Kumpf links seitwärts: beugt! — streckt! Arme wechselt um! — u. s. w. Fig. 25a, und Fig. 26 für Halbstreck-Schlußschrittstellung.

9. Aus Streck- oder aus Seitstreckstellung, oder vorher auch unter Hüften fest.

l. (l.) Knie aufwärts beugt! — rückw. streckt! Fersen hebt! — senkt! (Fig. 28, in welcher jedoch das Standbein fälschlich nicht straff gestreckt erscheint.)

Knie aufwärts beugt! — Füße wechselt um! — u. s. w.

10. Aus Halbstreckschlußschrittstellung (d. h. nachdem der rechte (l.) Arm aufwärts gestreckt ist, die Füße geschlossen sind und dann der linke (r.) Fuß vorgefetzt ist):

Rumpf rechts (l.) seitwärts beugt! — streckt! (Fig. 26.)

Arme und Füße wechselt um!

Rumpf links (r.) seitwärts beugt! — streckt!

Stellung!

11. Armschlagungen rückwärts unter Marschbewegung (nachdem die Abtheilung links um in Flankenstellung gestellt):

Arme voll vorwärts: beugt! — Rückwärts-Armschlagungen, im langsamen Schritt: marsch!

Die Lebenden treten mit dem linken Fuß an und vollziehen dabei zugleich die erste Rückwärtschlagung mit den Armen. Mit dem Vorsetzen des rechten Fußes erfolgt gleichzeitig die Vollvorwärtsbeugung der Arme, und so werden etwa 5—6 Schritte gethan. Dann Halt! Kehrt! — mit rechtem Fuße antreten: marsch! worauf in gleicher Weise die Schlagung gleichzeitig mit dem rechten Tritt erfolgt.

Ähnlich sind auch Doppel- oder Wechselarmstreckungen mit der Marschbewegung zu verbinden.

F. Körperwendungen.

§. 27. Zu den Bewegungen auf der Stelle gehören außer den einzelnen Gliederbewegungen, welche in dem Bisherigen beschrieben wurden, nun auch noch die Wendungen des Körpers im Ganzen, d. h. diejenigen Drehbewegungen, durch welche der Körper, um seine Längsaxe sich drehend, seine Frontrichtung verändert. — Die Ausführungs-Commandos hierzu sind: Rechts um! — Links um! — Halb rechts um! — Halb links um! — kehrt! Werden diese Bewegungen für sich hintereinander geübt, so annoncirt man sie

im Ganzen erst durch das Ankündigungs-Commando: Wendungen! — theilt nun aber jene Ausführungs-Commandos so, daß der Commando-Accent auf das Wörtchen: um! fällt; vor „kehrt!“ aber setzt man stets als Ankündigungs-Commando „ganze Abtheilung“, selbst, wenn man nur einen Einzelnen die Wendungen machen läßt. — Für die Viertel- und Achtelwendungen, wenn sie gelegentlich zwischen anderen Bewegungen vorkommen, nehme man noch zur Ankündigung das Vorcommando: „Abtheilung!“ — Diese Anordnung ist der bei den militairischen Exercitien analog, und es werden die Wendungen auch in der militairischen Weise ausgeführt, nur mit dem Unterschiede, daß die Kehrtwendung bei den gymnastischen Uebungen nicht immer ausschließlich nach der einen Seite, sondern auch nach der andern herum auszuführen sind.

Als selbstständige Uebungen vorgenommen, erfolgen also hier die Wendungen auf folgende Commandos:

Wendungen!

Rechts — um!

Links — um!

Halb rechts — um!

Halb links — um!

Ganze Abtheilung: (links um) — kehrt!

Ganze Abtheilung: (rechts um) — kehrt!

Wenn die Drehrichtung bei der Kehrtwendung nicht besonders bezeichnet wird, so ist diese Wendung immer links herum auszuführen.

Jede Wendung auf der Stelle besteht nun darin, daß der Körper bei allen Rechtswendungen auf der Ferse des rechten, bei allen Linkswendungen auf der Ferse des linken Fußes sich dreht und die im Commando verlangte Frontveränderung mit dem übrigens aufrecht erhaltenen Körper rasch vornimmt. Nach jeder Wendung müssen die Füße wieder im rechten Winkel zu einander stehen.

G. Einige beiläufige Bemerkungen.

§. 28. Es würde ganz gegen die Betriebsprincipien der rationellen Gymnastik verstoßen, wenn man die bisher beschriebenen Gliederbewegungen in derselben Reihenfolge üben wollte, in welcher sie hier aufgeführt wurden. Diese Reihenfolge ist hier nur der bessern Uebersicht wegen gewählt, damit man die mit einem und demselben Leibesglied vorzunehmenden Uebungen zusammen findet. — In der Betriebspraxis wird dagegen eine durchaus andere Aufeinanderfolge der Uebungen beobachtet, worüber sub VI. B. das Nähere gesagt ist.

§. 29. Es liegt, wie schon in der Vorrede angedeutet, nicht in der Tendenz dieser Schrift, die darin aufgestellten Bewegungsformen näher zu motiviren, ihre gymnastische Bedeutung, die Vortheile ihrer Anwendung nachzuweisen u. s. w. — Indessen dürfte es doch dienlich sein, außer dem schon in §. 3, §. 5 bis 9 Gesagten, hier noch einige, wenn auch nur aphoristische, Bemerkungen einzuschalten.

1. Es ist eine ganz entschiedene, wenn auch wenig beachtete Thatsache, daß in Betreff der Finger und ihrer Functionen, sowohl bei den Verrichtungen im alltäglichen und praktischen Leben, als auch bei den allermeisten Leibesübungen, wie sie vorgenommen zu werden pflegen, fast ausschließlich die Beugethätigkeit der Finger beansprucht und unbedingt vorwiegend entwickelt wird gegen die Streckthätigkeit derselben Glieder. Eine nothwendige Folge dieser so sehr überwiegenden Aktivität der Fingerflexoren muß ein physiologisches Mißverhältniß in der vitalen Dynamik der Finger-Muskeln und Nerven sein, eine Störung des natürlichen Verhältnisses dieser Dynamik in den Flexoren und Extensoren

der Finger*). Es soll dieser Uebelstand hier nicht weiter ausgeführt, sondern nur hervorgehoben werden, um die Zweckmäßigkeit in der Anordnung der Armbewegungen nachzuweisen, welche sub C. a u. b vorgeschrieben ist. Mit Rücksicht nämlich auf jenen Uebelstand ist es eben von Ling angeordnet, daß bei den Streckungen und einigen andern Bewegungen der Arme stets auch eine kräftige Streckung der Hände und Finger eintritt.

2. Daß die Kumpf- und Kopfbewegungen nicht in einem raschen, lebhaften Tempo ausgeführt werden sollen, ist ebenfalls eine wohl durchdachte Anordnung. Der Kopf nebst Hals und der Kumpf umfassen Organe, deren anatomische Einrichtung und physiologische Bestimmung ein heftiges Bewegen jener Glieder durchaus unräthlich machen. Es fehlt hier an Raum, dies näher nachzuweisen.

3. Eine bekannte und von Physiologen vielfach besprochene Erscheinung in dem Muskel- und Nervenleben sind die s. g. Mitbewegungen (s. „System der Gymnastik.“ Abschnitt II. Zweite Auflage, S. 19, S. 58). Sie möglichst zu beseitigen, oder doch ihrer Herr zu werden, liegt wesentlich mit in der Aufgabe gymnastischer Uebungen, namentlich der Freilübungen. Auch dies ist in der Ling'schen Anordnung derselben beachtet, u. a. namentlich in den Wechselbewegungen der obern Extremitäten, an welchen Gliedern sich Mitbewegungen vielfach geltend machen und gerade sehr störend sind.

4. Daß eine und dieselbe Gliederbewegung unter verschiedenen Ausgangsstellungen vorgenommen werden

*) Bei sonst dazu disponirten Individuen, oder unter Hinzutreten noch anderweitiger Veranlassungen, werden in Folge jenes gestörten Verhältnisses mancherlei pathologische Zustände erzeugt, wie z. B. der Fingerkrampf u. s. w.

folll, wird in der rationellen Gymnastik nicht im Mindesten darum gefordert, um eine gewisse, „Abwechslung“ in dem Sinne, wie dies von Turnlehrern gemeint zu werden pflegt, in die Uebungen zu bringen, blos um das Einerlet zu unterbrechen u. s. w., ja nicht einmal blos darum, weil durch eine andere Ausgangsstellung für eine und dieselbe Bewegung andere mechanische Bedingungen eintreten, deren man, theils um praktischer Zwecke, theils um der allseitigen körperlichen Ausbildung willen, ebenfalls Herr werden soll. So wesentlich dieser letztere Grund für jene Anordnung der Uebungen ist, so ist er doch nicht der einzige, sondern es kommt dazu der eben so wesentliche, daß durch die verschiedenen Ausgangsstellungen sich die physiologische, und somit auch die gymnastische Wirkung der Bewegung stets modifizirt, und oft eine wesentlich andere wird. (Man vergleiche hierüber: „System der Gymnastik“, Abschnitt II. Zweite Auflage, S. 68, S. 212 zc.)

5. Daß so einfache Gliederübungen, wie sie in den vorstehenden Paragraphen beschrieben wurden, ihrer Form nach so genau vorgeschrieben sind und in ihrer Ausübung auf das Exakteste diesen Formen gemäß vorgenommen werden sollen, hat nicht blos den allgemeinen, schon im §. 3 und §. 5 zc. erwähnten Grund, sondern auch noch den ganz unmittelbaren und sehr gewichtigen, daß nur bei völlig bestimmten Bewegungsweisen und exakter Ausübung jener Bewegungen, der Gymnast sich und Andern Rechenenschaft geben kann von dem, was durch die Uebungen erwirkt und bewirkt wird.

II.

Bewegungen von der Stelle, ohne wechselseitige Stützung.

Die hierher gehörigen Freiübungen bestehen in Fortbewegungen des ganzen Körpers und umfassen die verschiedenen, ohne äußere, technische Hilfsmittel und Geräthe z. auszuführenden Gang-, Lauf- und Springübungen.

A. Gangübungen.

Der Gang kann entweder in Beziehung auf die Zeitform ein bestimmt abgemessenes, gleichförmig taktmäßiges, und in Beziehung auf die Körperhaltung ebenfalls mehr gemessenes, Gehen sein, oder er kann in einem mehr freien Gehen bestehen, bei welchem kein bestimmtes und gegebenes Raum- und Zeitmaß für die Schritte befolgt und auch dem Körper im Ganzen eine freiere Haltung gestattet wird. — Die erste hierher gehörige Art des Gehens ist das Marschiren, die andere ist der freie Gang. — Welche von beiden Arten des Gehens in der Betriebspraxis der Freiübungen zuerst vorzunehmen sei, wird sich nach den Umständen richten.

a) Der freie Gang.

§. 30. Die hierher gehörigen Uebungen haben nicht sowohl den Zweck, den Uebenden das Gehen überhaupt erst zu lehren,

auch nicht den, ihnen einen bestimmt vorzuschreibenden Gang beizubringen. Vielmehr handelt es sich darum, den Gang ausüben zu lassen, wie er jedem Lebenden durch Gewohnheit bereits eigen ist, und nur insofern belehrend einzugreifen und durch geregelte Übung einzuwirken, als etwa offenbare Fehlerhaftigkeiten, schlechte Angewohnheiten zc. zu berichtigen und zu beseitigen sind, als z. B. schief und krumm gehen, plump oder schiebend gehen, mit den Armen allzusehr pendeln oder sie zu steif halten beim Gehen, ungleich festes Auftreten der beiden Füße, unverhältnißmäßig große Schritte u. s. w.

Diese Gangübungen würden in dreierlei Tempos auszuführen sein, nämlich:

1. Gang im gewöhnlichen Tempo; d. h. der Uebende geht mit derjenigen Geschwindigkeit, in welcher man für gewöhnlich zu gehen pflegt. (Gewöhnlicher Gang oder Wandergang), etwa 105—115 Tritt à Minute. — Dieser Gang wird auch als Dauer- gang geübt bei gelegentlich anzuordnenden Fußwanderungen in die Umgegend des Schulorts.

2. Gang im langsamen Tempo; d. h. so, wie man etwa bei einer ruhigen Promenade langsam einherschreitet. (Promenaden- oder Wandelgang), etwa 70—80 Tritt à Minute.

3. Gang im raschen Tempo; d. h. so, wie man zu gehen pflegt, wenn man besondere Eile hat und doch nicht laufen will. (Eilgang), im Tempo von 130—150 Tritt à Minute.

Diese Uebungen werden nicht nach Commando vorgenommen, sondern der Gymnast läßt die einzelnen Uebenden (oder auch wohl Zwei oder Drei) vortreten und sie ihren Gang von selbst antreten, ihnen aber die Berichtigungen zurufend und resp. nachher genauer erklärend. — Bei allen diesen Gangübungen handelt es sich jedoch nur um den schlichten Gang, in dem sich noch keine besonderen ästhetischen Momente geltend machen sollen. Es soll für die gegenwärtigen Uebungen nur auf einen anständigen Gang überhaupt ankommen, nicht soll sich in ihm ein bestimmter Seelenzustand, ein

gegebener Charakter, oder sonst etwas Mimisches darstellen. Wohl aber lassen sich mit diesen Gangübungen einige der unter V (Vorbemerkungen sub 5) ange deuteten Anstandsübungen verbinden.

b) Das Marschiren.

§. 31. In diesen wesentlich auch in das Gebiet der Gymnastik gehörigen Gangübungen hat sich der Betrieb doch möglichst den in den militairischen Reglements vorgeschriebenen Formen anzuschließen.

Die Folgereihe der Marschirübungen bei den gymnastischen Freiübungen würde etwa folgende sein:

a) Marschiren in Reihen (die einzelnen Uebenden mit 2 Schritt Abstand voneinander), auf geraden Linien (im Viereck) und mit scharfen Wendungen, und zwar:

1. im langsamen Schritt; 80 Tritte à 1 Minute;
2. im Geschwindschritt; 110 Tritte à 1 Minute.

Bei diesen Uebungen ist zugleich der Trittwechsel zu üben. Das erste Antreten bei allen Marschirübungen erfolgt aber stets mit dem linken Fuß.

β) Marschiren in geschlossenen Fronten und Reihen, wobei es nun sehr darauf ankommt, im Gleichtritt zu marschiren, Fühlung zu behalten, die Richtung nicht zu verlieren etc.

1. Mit einfachen Wendungen und Schwenkungen.
2. Mit Evolutionen (nach Eintheilen der ganzen Abtheilung in Unterabtheilungen, Züge, Sectionen etc.); durch Schwenkungen, Wendungen, in Reihensetzen, Abbrechen, Aufmarschiren u. s. w.

Man wird gut thun, die Uebungen sub β. erst in der Formation der ganzen Abtheilung in einem Gliede vorzunehmen, ehe man sie mit einer in zwei Glieder formirten Abtheilung üben läßt.

Wie außerordentlich bildend diese Uebungen sind, braucht hier nicht näher nachgewiesen zu werden, da diese Thatsache

zu sehr in die Augen springt und erfahrungsmäßig bei der militairischen Ausbildung von Rekruten beobachtet werden kann. Es sei hier nur im Allgemeinen bemerkt, daß sie nicht nur in Beziehung auf die Leibesglieder und deren Bewegungsfähigkeit bildend einwirken — dies kommt hier weniger in Betracht; sondern daß sie zugleich den Raum- und Zeitsinn der Uebenden, ihr Taktgefühl, den Ordnungssinn u. s. w. fördern und bilden. Man hat sich jedoch davor zu hüten, diese Uebungen zur „Soldatenspielerlei“ ausarten zu lassen.

Taktische Elementariübungen *).

§. 32. Da diese Uebungen eine taktische Eintheilung der Uebenden voraussetzen, so sei zuvor hierüber folgendes bemerkt. — Man bezeichne die Gesammtheit der Uebenden als „Abtheilung“, theile diese weiter ein in „Züge“ und resp. „Halbzüge“ und diese wieder in „Sectionen“.

Bei einer in einem Gliede aufgestellten Abtheilung von z. B. 24 Uebenden würden 2 Züge à 12 und jeder Zug in 3 Sectionen à 4 zu formiren sein; eine Eintheilung in Halbzüge würde bei so geringer Anzahl nicht stattfinden. — Bei 48 Uebenden könnte man die Abtheilung eintheilen entweder in 4 Züge à 12 und jeden Zug in 3 Sectionen; oder in 2 Züge à 24, jeden Zug in 2 Halbzüge à 3 Sectionen. — Die Section muß mindestens aus 3 Uebenden nebeneinander bestehen. — Bei zweigliederiger Aufstellung werden für die Zug- und Sectionseintheilung die Kotten gezählt.

*) Man hat diese und daraus hervorgehende Uebungen auch wohl „Ordnungsübungen“ genannt; das ist aber eine schlechte Bezeichnung, theils weil sie das Charakteristische nicht genug bezeichnet, theils weil sie zu der Meinung verleitet, als sollten oder brauchten die übrigen gymnastischen Uebungen nicht auch mit Ordnung oder ordnungsmäßig betrieben zu werden.

1. Das Einnehmen einer bestimmten Richtung.

Soll die in einem Gliede aufgestellte Abtheilung eine recht genaue Richtung erhalten oder sich nach einem bestimmten Alignement einrichten, so wird commandirt:

Points vor!

worauf der rechte und der linke Flügelmann, so wie der in der Mitte des Gliedes Stehende drei Schritt oder soweit vortreten, daß sie in das gegebene Alignement zu stehen kommen, nach welchem sie der Lehrer genau einrichtet. Sodann folgt:

Vorwärts richt euch!

worauf alle Uebrigen mit Gleichtritt in die durch jene 3 Points markirte Linie einrücken, in welcher sie sich theils selbst (n. S. 16, 6) theils unter Nachhülfe des Lehrers einrichten.

2. Das Seitwärts schließen.

Soll eine in Linie stehende Abtheilung u. s. w. ohne Frontveränderung um eine kurze Entfernung von einigen Schritten seitwärts vorrücken, so geschieht dies auf das Com-mando:

Rechts (links) schließt euch: marsch!

auf die Ankündigung wenden Alle ihren Blick nach der bezeichneten Seite, und auf: marsch! rücken sie mit kurzen Seitentritten fort bis Halt! commandirt wird. Hierbei hat Jeder die leichte Fühlung an seinem Nebenmanne und die Schultern genau in der Linie zu erhalten. Bei Rechtsschließen wird mit dem rechten, beim Linksschließen mit dem linken Fuß angetreten.

3. Frontmarsch und Reihemarsch.

Soll ein Trupp zum Marschiren antreten, so wird com-mandirt:

Abtheilung: marsch! — oder bei Anwendung des langsamen Marschtempos: Abtheilung im langsamen Schritt: marsch!

Erfolgt das Commando für einen in Linie aufgestellten Trupp unmittelbar, so daß also beim Marschiren die sich fortbewegende Linie der ursprünglichen Aufstellung stets parallel bleibt (wie es in Fig. 58 durch die punktirten Querlinien angedeutet ist), so entsteht dadurch ein Frontmarsch; bei welchem darauf zu sehen ist, daß die Richtung und Fühlung gut erhalten bleibt.

Wird dagegen für einen in Linie aufgestellten Trupp zuvor commandirt: Abtheilung rechts (oder links) um! und hierauf erst: Abtheilung marsch! so entsteht dadurch ein Reihenmarsch, dessen Marschdirection in die Verlängerung der ursprünglichen Frontlinie kommt, und bei welchem Alle genau hintereinander marschiren (Fig. 59).

Der Reihenmarsch kann aber auch während des Frontmarsches angeordnet werden, wozu man für den im Frontmarsch sich bewegendem Trupp nur commandirt: Abtheilung rechts (links) um! worauf die Marschirenden während der Fortbewegung die Wendung alle zugleich machen und in der neuen Marschrichtung fortmarschiren.

Soll der Reihenmarsch in derselben Richtung erfolgen, welche der Frontmarsch hatte, so wird commandirt: In Reihen gesetzt, rechts (links) um! — worauf der Flügelmann, nach dessen Flügel hin in Reihen gesetzt werden soll, ohne die Wendung mitzumachen, also in der Richtung des Frontmarsches fortmarschirt, alle Uebrigen aber rechts (links) um machen, fortmarschiren und einzeln, sobald sie an den Wendepunkt a kommen, sich ebenfalls wieder in jene Richtung mit links (rechts) um wenden (Fig. 60).

4. Schwenkungen.

Diese Art von Bewegungen dient ebenfalls dazu, eine Front- oder Marschrichtung zu verändern. Meistens erfolgt die Schwenkung in einem Viertelkreis. Wird dieselbe auf der Stelle vorgenommen, so macht der Flügelmann, um welchen als Drehpunkt die Bewegung erfolgt, einfach rechts oder resp. links um, die Uebrigen aber marschiren mit Gleichtritt im Viertelkreis fort, bis sie in die Frontrichtung jenes Flügelmanns kommen, und wobei, damit Alle die Schwen-

fung gleichzeitig vollenden und die Richtung der Linie nicht verloren gehe, die Schritte von dem schwenkenden Flügel etwas größer gemacht werden müssen, während die dem stehenden Flügelmann näher Stehenden entsprechend kleinere Schritte zu machen haben. Während der Schwenkung ist Blick und Richtung nach dem schwenkenden Flügel, die Fühlung dagegen nach dem stehenden Flügel hin zu nehmen. — Ähnlich ist die Ausführung der Schwenkung, wenn sie von einer schon im Marsch begriffenen Linie vollzogen werden soll, nur daß dann der Flügelmann am Drehpunkt nicht wie vorhin die scharfe Wendung für sich macht, sondern unter Treten auf der Stelle sich selbst allmählig mit in die neue Marschrichtung dreht, und daß, wenn Alle in diese neue Richtung gekommen sind, commandirt wird: „Gerade aus!“

Soll eine Abtheilung ab (Fig. 61) im Ganzen schwenken, so wird commandirt: Abtheilung rechts (links) schwenkt: marsch!

Soll die Abtheilung ab (Fig. 62) zugweise schwenken, so wird commandirt: Mit Zügen rechts (links) schwenkt: marsch! — und soll sie sectionsweise schwenken: Mit Sectionen rechts (links) schwenkt: marsch!

Ist eine mit Zügen abgeschwenkte Abtheilung in Marsch begriffen und es soll die Marschrichtung durch Schwenken verändert werden, so wird commandirt: Erster Zug rechts (links) schwenkt: marsch! — und wenn der Zug in die neue Marschrichtung gekommen ist: „Gerade aus!“ — Jeder nachfolgende Zug bleibt solange in der vorherigen Marschrichtung bis er an den Drehpunkt kommt, wo der vorangehende Zug die Schwenkung begann, und hier erst wird dieselbe nun auch von dem herangekommenen Zug (entweder von selbst oder auf Commando des Zugführers) ausgeführt.

Ist eine mit Sectionen abgeschwenkte Abtheilung im Marsch oder marschirt sie in Reihenmarsch, so wird, wenn die Marschrichtung durch Schwenken verändert werden soll, kurzbin commandirt: Tete

rechts (links) schwenkt! — worauf die vorderste Section oder resp. die vorderste Rotte die Schwenkung sogleich beginnt, die nachfolgenden sich ebenso verhalten wie vorhin die Züge.

5. Das Aufmarschiren.

Soll eine mit Zügen oder Sectionen abgeschwenkte oder eine in Reihen gesetzte Abtheilung wieder in die volle Front oder Linie gebracht werden und zwar in die durch Abschwenken gewonnene neue Frontlinie, so erfolgt dies durch das Aufmarschiren.

Steht z. B. die Abtheilung ab (Fig. 63) in Reihen und soll sie in die Frontlinie ax einrücken, so wird commandirt: Abtheilung links marschirt auf, marsch! — worauf alle Einzelnen gleichzeitig mit halblinks vormarschiren, nach und nach in die Linie ax einrücken und sich in derselben genau einrichten.

Steht die Abtheilung ab (Fig. 65) in Sectionen (oder Zügen) und es wird der Aufmarsch commandirt, so erfolgt derselbe zwar in ähnlicher Weise, jedoch rücken die Sectionen oder resp. Züge in sich gerichtet in die Frontlinie der stehendenbleibenden Section ein.

Soll jedoch durch den Aufmarsch nicht die volle Abtheilungsfront hergestellt werden, sondern resp. aus der Reihenstellung rechts die Sections- oder Zugfront, so wird commandirt: In Sectionen (resp. in Züge) links marschirt auf: marsch! — worauf der rechte Flügelmann jeder Section (resp. jedes Zugs) stehen bleibt, die Uebrigen jeder Section (resp. jedes Zugs) den Aufmarsch zur Sections- (resp. Zug-) Front vollziehen (s. Fig. 64).

In ganz ähnlicher Weise erfolgt der Aufmarsch, wenn der Trupp bereits in Marschbewegung ist, nur bleiben dann die resp. Flügelleute während des Aufmarschirens nicht stehen, sondern sie marschiren mit festem Tritte (jedoch nicht mit zu großen Schritten) fort, und die Aufmarschirenden vollziehen den Aufmarsch im Laufschrift und suchen, sobald sie in der Linie eintreffen, so rasch als möglich den Gleichtritt mit den resp. Flügelleuten wieder zu gewinnen. — Um in dem Com-

mando anzudeuten, daß ein Aufmarsch im Lauffschritt erfolgen soll, wird statt des einfachen „Marsch!“ commandirt: „Marsch marsch!“

6. Das Abbrechen.

Soll ein in größerer Front, z. B. in Zugfront marschirender Trupp sich während des Marsches in kleinere Fronten, Sectionsfronten, umsetzen, so wird commandirt: In Sectionen nach rechts (links) bricht — ab!

Die Section a auf dem rechten Flügel marschirt gerade aus fort, die andern Sectionen b, c, d machen halb rechts um und setzen sich mit Diagonalmarsch hinter a unter Beobachtung der Sectionsdistanz; hierbei bleiben jedoch c und d so lange mit b in gleicher Linie bis b hinter a gekommen ist und geradeaus marschirt, und ebenso bleibt dann noch d mit c in gleicher Linie bis c hinter b und a geradeaus marschirt. — Ganz analog erfolgt das Abbrechen nach links hin.

Combinirt man die vorstehend beschriebenen taktischen Elementarbewegungen zu bestimmten Evolutions-Complexen, welche von einer bestimmten Formation ausgehen, einen bestimmten Fortgang nehmen und einen bestimmten Abschluß erhalten, so entstehen auch schon aus ihnen taktogymnastische Darstellungen und Uebungen. — Hierzu kann es erforderlich werden, die taktische Eintheilung der Zusammenübenden nicht bloß bis zu Sectionen vorzunehmen, sondern sie noch bis zu je Dreien oder je Zweien der Uebenden fortzuführen.

B. Die Laufübungen.

§. 33. Die hierher gehörigen Laufübungen bestehen zunächst überhaupt in dem Kurzlauf und in dem Schnelllauf. — Bei dem Erstern kommt es nicht darauf an, die Schnellfüßigkeit der Uebenden auszubilden, sondern nur über-

haupt zu laufen und dabei eine möglichst gute Körperhaltung zu beobachten, die Elasticität der Fuß- und Kniegelenke zu fördern, bestimmte Richtungen im Laufe einzuhalten u. s. w. Es erfolgt daher der Kurzlauf nur in kurzen Schritten (etwas größer als der gewöhnliche Gangschritt); das Auftreten dabei möglichst nur mit dem vordern Theile des Fußes; der Oberkörper nur wenig vorgeneigt, die Unterarme leicht aufgenommen und lose an den Hüften gehalten. Das gewöhnliche Tempo 160 Tritte à 1 Minute. Auf den Zuruf: schneller! wird die Geschwindigkeit mehr oder weniger verschärft; dann aber auf den Zuruf: kürzer! die vorige wieder angenommen. — Der Kurzlauf wird auch noch als Dauerlauf angeordnet, d. h. so, daß eine längere Zeitdauer hindurch ohne Unterbrechung gelaufen wird. Hierbei ist durchaus die Vorsicht zu beobachten, daß man an einem und demselben Übungstage nicht zu anhaltend laufen läßt, auch im Anfange nur kurze Zeiträume (etwa 5 Minuten) festsetzt und an andern Tagen successive durch Zulage einiger Minuten die Dauer steigert. Bei dem Dauerlauf ist es gestattet und gut, die Hände in die Hüften zu setzen. — In geschlossenen Räumen (großen Sälen 2c.), muß eine entsprechende Verminderung der einzuhaltenden Dauer eintreten, weil der Lauf wegen der oft wiederholten Wendungen ermüdender wird.

Der Schnell-Lauf kann füglich nur auf freien Plätzen geübt werden. Er unterscheidet sich von dem Kurzlauf durch seine größere Geschwindigkeit, welche gleichzeitig sowohl durch größere und schnellere Schritte, als auch durch stärkeres Vorneigen des Oberkörpers und freieres Bewegen der Arme erreicht wird. — Die Uebungen sind einmal so anzustellen, daß eine gegebene Bahnlänge in gegebener kurzer Zeit von den Uebenden zu durchlaufen ist; dann aber auch so, daß er als Wettlauf zwischen je Zweien oder Mehreren angeordnet

wird. Die Bahnlänge selbst sei anfangs auf etwa 80 Wegeschritte (à 2 Dez. Fß.) angenommen, und bei den späteren Uebungen nach und nach bis auf 200 Wegeschritte gesteigert*).

In Betreff der Laufrichtungen und anderer einfacher Raumbedingungen werden die Laufübungen (im Kurzlauf) in folgender Ordnung zu betreiben sein:

α) auf geraden Linien; verbunden mit einfachen Wendungen zc.;

1. in Reihen, d. h. die Uebenden hintereinander;
2. in Fronten mit loser Fühlung;

β) im Kreise; die Uebenden hintereinander. Bei Kehrtwendungen ist die Wendung nach dem Innern des Kreises herum vorzunehmen;

γ) auf Schlangenlinie;

1. die Uebenden, in Abstand von einander aufgestellt, laufen einzeln nach und nach um die Uebrigen mit Windungen herum.
2. Die Uebenden, geführt vom Lehrer oder einem dazu Bestimmten, laufen zugleich und folgen genau den mehr oder weniger scharfen Windungen, in welchen die Vordersten geführt werden.

Das Commando zum Kurzlauf selbst ist: „im Kurzlauf: marsch!“ — während die unter diesem Laufe etwa vorzunehmenden militairischen Schwenkungen, Wendungen zc., wie bei den Marschirübungen nach den oben in §. 32 gegebenen Commandos, erfolgen. Bei Kreis- und Schlangenlauf wird noch vorangeschickt: „im Kreise“ — oder resp. „auf Schlangenlinie.“

*) In unserm Werk: System der Gymnastik, Abschnitt II. Zweite Auflage, S. 163 zc. finden sich Angaben über Leistungen im Schnell- und Dauerlauf. — Außerdem verweisen wir auf das Athenaeum für rationelle Gymnastik Bd. IV. 1857, wo wir S. 109—168 eine ausführliche Abhandlung „Ueber den Lauf und die Laufübungen“ und S. 297—345 eine eben solche Abhandlung „Ueber den menschlichen Gang“ lieferten.

C. Springübungen*).

§. 34. Außer einer Repetition der sub I. §. 22 angeführten Sprungbewegungen auf der Stelle, würden zunächst den eigentlichen Springübungen noch folgende vorbereitende Uebungen vorangehen: nach Commando und im Ganzen auszuführen:

1. Schlußsprung von der Stelle: springt!

Die Form der Ausführung ist der im §. 22 (sub 1) analog, nur daß der Oberkörper im ersten Tempo etwas vorgeneigt und der Körper durch Abschnellen um etwa einen gewöhnlichen Schritt vorwärts bewegt wird. Da es bei dieser Uebung nicht darauf ankommt, einen großen Sprungraum zu gewinnen, sondern nur die Momente des Fortspringens in correcter Form einzubalten, so springt man nicht weiter, als eine Schrittlänge.

2. Seitsprung rechts (links): springt!

Dieser Sprung ist an sich ein einseitlicher Spreizsprung und besteht darin, daß, indem das rechte (linke) Bein seitwärts gespreizt wird, der linke (rechte) Fuß den ganzen Körper rechts (links) mit kräftigem Druck fortschnellt. Der Fuß des fortgespreizten rechten (linken) Beins tritt für sich auf, der andere, abstoßende Fuß wird rasch nachgezogen und beigelegt. — Dieser Sprung wird einige Male auf das Commando: „springt!“ nach rechts wiederholt und dann ebenfalls wiederholentlich nach links hin ausgeführt.

3. Schreitsprung rechts (links): springt!

Dieser Sprung vorwärts besteht im ersten Moment in einem raschen Vorschnellen des einen Beins unter kräftigem Abschnellen mittelst des andern Fußes; im zweiten Moment, welcher jedoch durch keine andere Zeitpause, als die des Schwebens beider Füße über

*). Vergl. die Abhandlung „Ueber den Sprung“ im Athenaeum für rationelle Gymnastik, I. Bd. — Berlin 1854.

dem Boden, getrennt ist, erfolgt das gleichzeitige, unter Kniebeugung stattfindende, Auftreten beider mit den Fersen aneinandergeschlossenen Füße, und im dritten Tempo das Strecken der Fuß- und Kniegelenke, oder Aufrichten des Körpers in die Grundstellung.

4. Schrittsprung rechts (links): springt!

Das Vorschnelles des einen Fußes und das Abschnellen mit dem andern wie vorhin; aber es treten beide Füße nicht gleichzeitig wieder auf, sondern der zuerst vorgeschnellte Fuß tritt zuerst auf, der andere wird nachgezogen und tritt einen Moment später auf. — Dieser Sprung ist keinesfalls weiter als bis höchstens Körperlänge zu üben.

Diese vier Sprungübungen erfolgen stets mit Hüften fest, damit nicht durch das Schleudern der lose gehaltenen Arme der Körper verdreht werde. Auch ist hier, wie überhaupt bei allen Sprüngen, streng darauf zu achten, daß der Niedersprung (d. h. das Wieder-Auftreten der Füße) mehr mit dem vordern Theil der Füße (Ballen und Zehen), keinesfalls aber zuerst mit den Fersen erfolge.

§. 35. Es erfolgt ferner nun noch die Einübung des Anlaufs in Verbindung mit dem Schreit- und dem Schrittsprung; auf das Commando:

1. Schreitsprung mit drei Schritt Anlauf und rechts (links) Antreten: springt!

Erst nach Zählen; Eins! — Zwei! — Drei! — Auf jede Zählung erfolgt ein Anlaufschritt, mit dem dritten Auftreten aber zugleich das Fortschnellen zum Sprung, der das nicht gezählte vierte Tempo ausmacht. — Später wird nicht mehr gezählt.

2. Schrittsprung als Lauffprung mit freiem Anlauf und rechts (links) Abschnellen: springt!

Die Uebenden beginnen den Anlauf aus größerer Entfernung (8—10 oder mehr Schritt). Der Sprung selbst erfolgt in seinem ersten Tempo wie der Schrittsprung §. 34, 4; aber es wird der zweite Fuß nicht wie bei diesem blos herangezogen, sondern er wird

vor den zuerst auftretenden auf Schrittweite vorbeigeführt und der Sprung im Ganzen überhaupt geht sogleich in den Fortlauf über. Dieser Sprung ist nicht weiter als auf Körperlänge auszu dehnen.

§. 36. Nachdem die vorbereitenden Uebungen genügend betrieben sind, folgen hier nun die Uebungen im Hochsprung und Weitsprung. Soll man durch diese Uebungen allerdings recht hoch und weit springen lernen, so kommt es im gymnastischen Betrieb derselben zunächst und hauptsächlich doch darauf an, daß man correct, sicher und schön springen lerne. Um dies zu erreichen, muß man eine geraume Zeit hindurch nicht höher und nicht weiter springen, als man ohne erhebliche Anstrengung kann, und dann nur nach und nach zu größeren Sprungmaßen fortschreiten. — Beide Sprünge erfolgen längere Zeit hindurch nur mit 3 Schritt Anlauf (r. u. l.), dann aber auch mit weiterem und freiem Anlauf.

1. Der Hochsprung. — Soll dieser Sprung als reine Freiübung d. h. ohne technischen Apparat vorgenommen werden, so erfolgt das Markiren der einzuhaltenden Sprunghöhe in der Art, daß zwei Uebende an der Stelle, wo der Sprung erfolgen soll, sich mit Ausfallstellung einander gegenüber stellen, Jeder einen Arm vorstreckt und Beide sich mit den Fingern leicht erfassen (Fig. 39); die Unterarme und Hände werden dabei in der resp. Sprunghöhe gehalten. Die übrigen Uebenden springen dann einzeln über die so hingehaltenen Arme hinweg. Wird von jenen zwei Uebenden ein zusammenge drehtes Taschentuch an den beiden Endzipseln leicht erfaßt und mäßig straff hingehalten, so läßt sich hierdurch die Sprunghöhe noch besser markiren; am besten jedoch übt man den Hochsprung an einem Schnursprunggestell ein, dessen Einrichtung wohl allgemein bekannt ist.

Der Sprung an sich erfolgt in der Form des Schreit-
sprungs, jedoch so, daß der Abstoß vom Erdboden den Körper mehr aufwärts
treibt und die Kniee im Moment des Emporspringens nach Maß-
gabe der Sprunghöhe mehr an die Brust herangezogen werden. In
dem Moment, wo der Sprung die Culmination erreicht, müssen beide
Füße sich schon wieder aneinanderschließen, um dann gleich darauf
im Niedersprung den Erdboden gleichzeitig zu erreichen. Der Lehrer
hat darauf zu halten, daß der Sprung mit möglichst aufrecht ge-
haltenem Oberkörper und ohne Vorwenden der einen Seite desselben
erfolge; daß im Niedersprung die Fersen aneinander geschlossen, die
Füße zwischen 60° und 90° auswärts gerichtet sind und die Ballen
und Zehen den Boden zuerst berühren, gleichzeitig hiermit Knie-
beugung erfolge, die Kniee sich dann ruhig wieder strecken und der
Uebende erst dann von der Niedersprungsstelle wetritt.

Die Abstoßstelle wird beim reinen Hochsprung in einer Entfernung
vom Sprungziel genommen, welche etwa der jedesmaligen Sprung-
höhe gleich ist; außerdem ist der Sprung auch noch als Weithoch-
sprung zu üben, wobei dann die Abstoßstelle successiv weiter ab-
angenommen wird.

2. Der Weitsprung. — Das bei demselben einzu-
haltende Sprungmaß wird auf dem Erdboden markirt. Im
Allgemeinen möge man immer mit einer Körperlänge
beginnen und dieser Sprungweite nach und nach eine ganze
oder halbe Fußlänge zulegen. Erreicht man mit voller Sicher-
heit zwei eigene Körperlängen, so kann man sich für ge-
wöhnlich damit begnügen.

Die Ausführung des Weitsprungs erfolgt ebenfalls in der Form
des Schreit-
sprungs. — Abgesehen von der Berichtigung von Fehlern,
ist streng darauf zu sehen, daß der Niedersprung (im Wiederauftreten)
ebenso erfolge, wie es bei dem Hochsprung angegeben ist; ferner aber
daß der Springende sich an der Niedersprungsstelle fest zu erhalten
strebe (nicht vorn überstürze oder fortstürze) und daß er die gegebene
Sprungweite genau einhalte. Diese Maßhaltung im Sprung
hat nicht nur ihren formalen Zweck, sondern auch praktische Bedeu-

tung, weil es oft vorkommt, daß man z. B. über einen Graben 2c. springen muß, dessen jenseitiger Rand nur eine schmale Austrittsfläche darbietet.

Die Uebungen im Hoch- und Weitspringen werden demnächst noch so angeordnet, daß die Uebenden nicht bloß einzeln nacheinander, sondern auch zu Zweien, Dreien 2c. gleichzeitig springen; auch wird, wo die Gelegenheit sich darbietet, der Weitsprung über Gräben, der Hochsprung über Erdtraversen 2c. geübt.

D. Takto-gymnastische Uebungen.

Die hier folgenden Uebungen unter Beobachtung besonderer Raum- und Zeitformen können als Uebergangsübungen zur Aesthetischen Gymnastik betrachtet werden. Abgesehen von der durch sie zu bewirkenden Ausbildung der Leibesglieder und deren Bewegungsfähigkeit, sollen diese Uebungen dazu dienen, noch weiter, als es durch die sub A. u. B. angeführten Uebungen geschehen kann, den Raum-, Zeit- und Ordnungsfinn der Uebenden auszubilden, und diese zugleich für gefällige Bewegungen empfänglich und geschickt zu machen. Es erfolgen auch diese Uebungen mehr oder weniger nach Commando, jedoch in einer minder scharfen und detaillirten Weise; vielmehr etwa so, wie es bei Contretänzen und Quadrillen 2c. geschieht; denn es hat die allgemeine Anordnung und Ausführung dieser Uebungen etwas Verwandtschaftliches mit jenen Tänzen. — Werden diese Lauf- und Gangübungen so ausgeführt, daß die Uebenden sich wechselseitig alle an den Händen erfassen (Commando: „Hände faßt!“), so entsteht der Ketten-Gang oder =Lauf. — Desters erfolgt das Erfassen der Hände nur paarweis.

Bei den nachfolgenden Uebungen bildet eine gewisse Reihe von Bewegungen ein formelles Ganzes, welches dann bei

unmittelbarer Fortsetzung der Uebung sich in ganz derselben Weise wiederholt; ein so in sich geschlossenes combinirtes Ganzes von Bewegungen heißt eine Tour.

Uebrigens bleibt noch voraus zu bemerken, daß die in nachstehenden §§. angegebenen Uebungen nur als Beispiele und als Anhalt dienen sollen, weil eine noch weitere Ausdehnung dieser Uebungsgruppen den Umfang vorliegenden Buchs über die zulässigen Gränzen desselben ausdehnen würde. — Daß auch schon die oben beschriebenen taktischen Elementarübungen zu takto-gymnastischen sich combiniren lassen, wurde bereits am Schluß des §. 32 bemerkt.

§. 37. Als besondere Weisen der Fortbewegung kommen außer dem gewöhnlichen, hier aber immer taktmäßig ausgeführten Gang und Kurzlauf, bei den takto-gymnastischen Uebungen noch in Anwendung: der Gang mit Spitztritt, der Kurzlauf mit rhythmischem Schwertritt und der Hüpflauf.

1. Der Gang mit Spitztritt.

Derselbe erfolgt auf das Commando: „Gang im Spitztritt — marsch!“ und besteht darin, daß die Uebenden nicht wie beim gewöhnlichen Gang (d. h. im Volltritt) mit der vollen Sohle auftreten, sondern nur mit den Fußspitzen. Man läßt jedoch diesen Gang abwechseln mit gewöhnlichem Gang und zwar kurz hin auf den Zuruf: „im Volltritt!“ — „im Spitztritt!“ — „im Volltritt!“ u. s. w. — Dieser Wechsel beider Gangweisen kann dann auch so angeordnet werden, daß man denselben nach einer bestimmten Schrittzahl, etwa nach 4—8 Schritt, wiederholentlich eintreten läßt. In diesem Falle wird commandirt: „Gang im Spitztritt und Volltritt mit Wechsel nach vier (sechs oder acht) Schritt — marsch!“

2. Gang abwechselnd mit Kurzlauf.

Diese Uebung ist als eine Erweiterung der vorigen zu betrachten.

Da nämlich im Kurzlauf stets nur mit den Fußspitzen aufgetreten wird, außerdem aber auch ein rascheres Tempo als im Gang einzuhalten ist, so tritt hier zugleich ein Wechsel im Tempo ein. Die Uebung erfolgt auf das Commando: „Gang und Kurzlauf abwechselnd nach vier und acht Schritt — marsch!“ — die Uebenden machen nun vier Schritt im taktmäßigen Gang (mit Volltritt), acht Schritt Kurzlauf, dann wieder vier Schritt Gang u. s. f. abwechselnd.

3. Kurzlauf mit rhythmischem Schwertritt.

Der Kurzlauf an sich muß hierbei so leicht und schwebend als möglich erfolgen, damit sich der nach einer bestimmten Schrittzahl eintretende, nicht stampfend, sondern nur mit schwerem Volltritt auszuführende Schwertritt genügend merkbar gegen die leichten Tritte absetzt. Man läßt den Schwertritt in drei oder vier Schritten eintreten und commandirt hierzu entweder:

„Kurzlauf mit Schwertritt auf den dritten (vierten) Schritt — marsch!“ — worauf in der Bewegung immer der dritte (vierte) Tritt als Schwertritt erfolgt: oder man commandirt:

„Kurzlauf im Dreitritt (Viertritt) — marsch!“ worauf sogleich der erste Schritt mit Schwertritt erfolgt und somit in der Weiterbewegung immer wieder der erste Tritt von je drei (resp. vier) Tritten der accentuirte Tritt wird.

Späterhin lasse man den Kurzlauf mit rhythmischem Schwertritt auch noch so ausführen, daß mit dem Schwertritt zugleich ein Händeklatschen verbunden wird.

§. 38. Fortsetzung. — 4. Der Hüpfhau besteht an sich darin, daß der eine leicht sprunghaft abschnellende Fuß eigentlich nur der fortschreitende oder raumgewinnende ist, weil der andere jedesmal nur an den erstausgeschrittenen herangezogen wird, so, daß er mit der Mitte seines innern Fußrandes die Ferse des andern Fußes leicht berührt. — Bevor man diese Bewegung in dem raschern Tempo des Hüpfhau vornehmen läßt, lasse man sie erst im gangmäßigen Tempo als „Nachstellgang“ ausführen, welche Bewegung

auch für sich in den takt- = gymnastischen Uebungen Anwendung finden kann. — Das Auftreten beider Füße erfolgt nur mit Ballen und Zehen und möglichst elastisch. Die Schritte nur klein und im Galopptakt, jedoch nicht zu schnell. — Ausgeführt sowohl in Kette, als auch ohne dieselbe. Der Richtung nach erfolgt dieser Lauf nach dem Commando:

1. Hüpflauf vorwärts, mit rechts (l.) Antreten: marsch!

Die Laufrichtung vorwärts im rechten Winkel auf die Frontlinie. Die Schultern werden dabei nicht verdreht.

2. Hüpflauf rückwärts mit rechts (l.) Antreten: marsch!

Analog dem Vorigen, nur rückwärts.

3. Hüpflauf rechts (links) seitwärts: marsch!

Die Bewegung erfolgt seitwärts, genau in der Verlängerung der Frontlinie. Die Schultern ebenfalls genau in derselben erhalten.

4. Hüpflauf halbrechts (halblinks) vorwärts: marsch!

Die Laufrichtung unter einem halben rechten Winkel auf die Frontlinie.

5. Hüpflauf halbrechts (halblinks) rückwärts: marsch!

Analog dem Vorigen, nur rückwärts.

6. Combinationen:

Der Hüpflauf muß selbst auf freiem Platze nicht zu lange andauern, und namentlich in einer und derselben Richtung nur wenige Schritte, etwa 10 bis 12, umfassen. — Ist er genügend nach jeder Richtung geübt, so combinirt man zunächst die entgegengesetzten Richtungen. Der Leitende kündigt die Combination an, bemerkt dabei die Anzahl der zu machenden Hüpf-Tritte und commandirt dann nur: im Hüpflauf: marsch! Indem der letzte Tritt in der einen Richtung erfolgt, tritt der eben ausgeschrittene Fuß kräftig auf und der andere setzt nun im richtigen Tempo als ausschreitender die Bewegung in der neuen Richtung fort u. s. w.

Bei der Combination von halbrechts und halblinks beschreibt der Lauf eine Zickzack-Bahn, deren Aeste mehr oder weniger lang sind, je nach der Schrittzahl, nach welcher der Richtungswechsel

eintritt. Dieser Richtungswechsel, der zugleich ein Trittwechsel ist, kann schon für den zweiten Schritt angeordnet werden; jedoch ist es gut, diesen Wechsel anfänglich erst nach einer größeren Anzahl von Schritten (etwa nach 6, 5, 4, 3 Schritten) anzuordnen.

Nachdem man den Hüpf- und Sprunglauf halbrechts und halblinks von allen in einer Linie Stehenden gleichmäßig und also in einfacher Zickzackbahn hat üben lassen, kann man diesen Lauf noch so anordnen, daß er eine doppelte Zickzackbahn beschreibt. Man theilt dann die Linie in zwei Hälften *abcd* und *efgh* (Fig. 69) und commandirt: Hüpf- und Sprunglauf halbrechts und halblinks mit Viertrittwechsel: marsch! worauf die Uebenden des rechten Flügels mit halbrechts, die des linken mit halblinks beginnen, und so nach $a^1 h^1$ kommen, sich darauf nach Trittwechsel wieder nähern in $a^2 h^2$, wieder entfernen nach $a^3 h^3$ und so abwechselnd fort. — Auf diese Weise mag der Hüpf- und Sprunglauf auch geübt werden bei Aufstellung der Uebenden hintereinander in Doppelreihe.

Auch die Combination des Hüpf- und Sprunglaufs mit dem Gang mag noch geübt werden in ähnlicher Weise wie die des Gangs mit dem Kurzlauf.

§. 39. Der Ketten-Durchgang.

Eine Uebung, welche auch im Kurzlauf oder im Hüpf- und Sprunglauf ausgeführt wird.

Die Uebenden werden in zwei Abtheilungen (A u. B) getheilt und stellen sich in angemessener Entfernung (etwa 20 Schritt) voneinander vis-à-vis auf, und zwar in Kette und mit gewöhnlichem Abstand. Auf das Commando: Zum Ketten-durchgang: marsch! nähern sich beide Abtheilungen in anständigem Gang, Gleichtritt und guter Frontrichtung, bis sie aneinander kommen. In diesem Moment hebt Abtheilung A momentan die Arme, die Uebenden B lassen ihre Hände los, gehen unter den Armen der A durch, fassen sich wieder zur Kette, und jede Abtheilung setzt ihren Weg fort, bis sie an dem frühern Aufstellungsort der andern Abtheilung anlangt, wo sie Kehrtwendung macht, wieder der andern entgegengeht und nun das Durchgehen unter den Armen von Abtheilung B erfolgt; beide Ab-

theilungen gehen nun ohne Unterbrechung auf ihren ursprünglichen Aufstellungsort hin, machen Halt und Kehrtwendung.

Der Durchgang unter den Armen erfolgt von jedem Einzelnen seinerseits nach rechts, so daß sein vis-à-vis ihm links bleibt.

Ein beidmaliges Durchgehen bildet eine Tour des Ketten-Durchgangs. — Es kann nun aber diese Uebung noch mit andern vorgängigen Bewegungen combinirt werden, etwa in folgender Weise:

1. Annähern beider Abtheilungen, Kehrtmachen und Zurückgehen auf den Aufstellungsort; hier kehrt und

2. sogleich abermaliges Annähern; beim Zusammentreffen An-einanderklatschen der Hände eines Jeden mit seinem vis-à-vis; Kehrtmachen, Zurückgehen, und dann sogleich

3. drittes Annähern und Durchgang, der in der vorhin beschriebenen Weise zweimal erfolgt.

So ausgeführt, bilden nun sämtliche Bewegungen der bezeichneten drei Momente im Ganzen eine Tour.

Eine weitere Variation kann dadurch entstehen, daß man z. B. die Bewegungen des ersten Moments im Hüpf-lauf, die des zweiten im Kurzlauf, die des dritten im Gang machen läßt.

Bei einer größern Anzahl von Uebenden kann man dieselben in vier Abtheilungen theilen: (A, B und a, b) und sie so aufstellen, daß die Abtheilungen auf den Seiten eines Quadrats zu stehen kommen und dann die Abtheilungen a, b sich zu bewegen anfangen, sobald die andern beiden Abtheilungen nach ihrem Zusammentreffen in der Mitte kehrt machen und sich zurückbewegen.

§. 40. Der Trabantenlauf und der Schlingen-Gegang.

a) Der Trabantenlauf.

Die Uebenden, in ein Glied formirt, theilen sich in Nr. 1 und Nr. 2 ab (s. S. 14, 4), machen auf Commando rechts um, werden, unter Gleichtritt fortgehend, so geführt, daß sie einen Kreis bilden,

in dessen Mittelpunkt sich der Leitende aufstellt. — Aus dieser Formation erfolgt dann auf das Commando:

Trabantenlauf: marsch! die Bewegung in der Weise, daß die Nr. 1 in einem ruhigen Tempo den Kreisgang gehen, die Nr. 2 dagegen gleichzeitig ein Jeder im raschen Kurzlauf um seine fortschreitende Nr. 1 im Kreise (und zwar nach außen hin beginnend) herumläuft; so daß also Nr. 2 eine Bahn beschreibt, wie sie der Mond in seinem Umlauf um den sich fortbewegenden Planeten macht. — Auf das gedehnt abzugebende Commando: „im Schritt!“ hören die Nr. 2 zu laufen auf, setzen sich in Gleichschritt mit Nr. 1 und begeben sich in die Kreisbahn. Ist dies geschehen, so erfolgt nun für die Nr. 1 der Trabantenlauf nach Commando.

Damit diese Uebung recht exakt ausgeführt werde, muß die ganze Abtheilung nicht zu groß sein, etwa nur 10 bis 20 Uebende enthalten. Bei mehr Uebenden hätte man dieselben in zwei oder drei Abtheilungen zu theilen. Die Formation zum Kreise muß auch der Art sein, daß ein genügender Zwischenraum zwischen je zwei Uebenden bleibt (von Nr. 1 zu Nr. 1 mindestens 3 Schritt, je nach dem disponibeln Raum auch mehr). Es muß ferner jede Nummer unter sich in exaktem Gleichtritt bleiben. — Wird die Gesamtbewegung völlig correct ausgeführt, so muß jede Nr. 2 in jedem Augenblick auf dem gleichliegenden Punkt der Trabantenbahn eintreffen. — Wegen der engen Kreisbewegungen seitens der Nr. 2 darf jede Lauf-Tour nicht zu lange andauern.

Die Uebung läßt noch mancherlei Variationen zu; z. B. indem entweder die Nr. 2 mit Nr. 1 in gleicher, oder in entgegengesetzter Hauptrichtung sich fortbewegen; oder indem die gehende Nummer einen bestimmten Tritt als Schwerttritt markirt, u. s. w.

β) Der Schlingen=Gegengang.

Die Uebenden (in gerader Anzahl, etwa 10—24), zu Zweien abgetheilt, stehen in Front mit kleinem Abstand.

1. Rechts um! — Abtheilung marsch! — Alle machen rechts um und gehen in gewöhnlichem, aber taktmäßigem Gang mit Volltritt auf gerader Linie in Reihe. — Auf das Commando:

2. Zum Kreise marsch! wendet sich der Vorderste mit Linksschwenken auf eine Kreisbahn bis alle Folgenden ebenfalls auf diese Bahn gelangt sind und durch Alle ein geschlossener Kreis gebildet ist. Hat Jeder den vollen Kreis zweimal umgangen, so wird commandirt:

3. Schlingen=Gegang marsch! — worauf sämtliche Nr. 1, ohne die Gesamtbewegung zu unterbrechen, nach dem Innern des Kreises zu (also links herum) Kehrtwendung machen und den Nr. 2, welche ihre Gangrichtung beibehalten, entgegengehen, so jedoch, daß beide Nummern unter abwechselndem Rechts- und Linkshandreichen und Loslassen auf der Grundbahn des Kreises sich schlingenförmig umeinander fortbewegen (ähnlich wie in der s. g. großen Chaîne bei Contretänzen). Diese schlingenförmige Gegenbewegung erfolgt im Gang mit Spitztritt. — Ist die Grundbahn des Kreises auf diese Weise zweimal umschritten (d. h. begegnet die Nr. 1 ihrer Nr. 2 zum zweiten Male), so wendet sich auf den Zuruf:

4. Volltritt! jede Nr. 1 mit Kehrtwendung wieder in die gleiche Gangrichtung mit den Nr. 2 und Alle gehen wieder mit Volltritt hintereinander den Kreisgang (wie sub 2). — Dann folgt:

5. Gerade aus! — worauf vom Vordersten der Gang auf gerader Linie wieder angenommen wird, die Uebrigen folgen und die ganze Abtheilung schließlich wieder auf den ursprünglichen Aufstellungsort zurückkehrt.

§. 41. Der Webelauf. (Fig. 66.)

Auch diese Uebung wird mit einer in Nr. 1 u. Nr. 2 getheilten Abtheilung ausgeführt. Die Nr. 1 (s. Fig. ABCD....) stehen in Kette mit Abstand in Front, die Nr. 2 (abc...) stehen in Reihe hintereinander, seitwärts von den Nr. 1 und um einige Schritte weiter vor. Auf das Commando:

Zum Webelauf: marsch!

gehen die Nr. 1 in Front und Kettengang in gerader Richtung und in ruhigem Gleichschritt vorwärts, die Nr. 2 dagegen beginnen gleichzeitig den Kurzlauf in Querrichtung vor Nr. 1 vorbei. Sobald der hinterste Nr. 2 (zuerst c) den Zwischenraum zwischen A und B, und somit die übrigen Nr. 2 die entsprechenden Zwischenräume erreicht, laufen sie mit scharfer Wendung, indem die Nr. 1 die verbundenen Hände momentan heben, durch die Zwischenräume durch, wenden wieder dicht hinter der Front und umlaufen D, um wieder vor die Front zu kommen; worauf dann das Durchlaufen von Neuem erfolgt u. s. w. — Nach etwa 5 bis 10 maligem Durchlaufen (je nach dem disponibeln Raum) wechseln die Abtheilungen mit den Bewegungen.

Um diese Uebung gut ausführen zu können, muß die ganze Abtheilung nicht unter 7 und nicht über 20 bis 24 Uebende enthalten und die Eintheilung so erfolgen, daß die geradeaus gehenden Nr. aus Einem mehr, als die andern, bestehen, damit Jeder im Durchlauf einen Zwischenraum finde.

§. 42. Der Rad-Gang und Lauf. (Fig. 70.)

Passenderweise nur auszuführen von Abtheilungen zu 8 oder 12 Uebenden. Bei 8 Uebenden theilt sich jede solche Abtheilung zu Paaren, bei 12 Uebenden zu Dreien. — Die Ausführung soll hier zu 4 Paaren angenommen werden. — Nachdem die Uebenden in Front aufgestellt sind und sich zu Nr. 1 und Nr. 2 abgetheilt haben, erfolgt die Uebung nach folgenden Commandos:

1. Nr. 2 Kotten deckt! (s. §. 48, 1.)
2. Abtheilung: rechts um! — Hände faßt! (paarweis)
3. Zum Radgang: marsch!

Die Paare hintereinander gehen im Gleichtritt mit anständiger, gefälliger Körperhaltung einige (etwa 4—6) Schritte geradeaus, dann schwenkt das erste Paar links auf eine Kreisbahn, und die

übrigen Paare, indem sie am Drehpunkt anlangen, machen nun ebenfalls dieselbe volle Schwenkung, und zwar so, daß je zwei Paare einen Durchmesser des Kreises bilden, und die dem Drehpunkt nächststehenden Nummern sich über Kreuz die Hände reichen. — Wenn nun so das Rad im Gehen hergestellt ist, erfolgt das Commando:

4. Kurzlauf: marsch!

worauf sogleich der Kurzlauf im Gleichtritt erfolgt. Nach einigen Umläufen in derselben Richtung erfolgt dann zum Lauf in entgegengesetzter Richtung entweder:

5. „Abtheilung: kehrt!“ oder „zu Paaren: kehrt!“

Im ersten Falle lassen Alle ihre Hände los, Jeder macht für sich kehrt, die Hände werden wieder erfaßt und der Lauf fortgesetzt.

Im andern Falle lösen sich nur die am Drehpunkt befindlichen Hände, die Uebenden machen paarweis Kehrtschwenkung, erfassen sich wieder am Drehpunkt, u. s. w.

Soll endlich die Uebung schließen, so erfolgt erst das gedehnte Commando:

6. Schritt!

und sobald Alle im Gang mit Gleichtritt sind, noch:

7. Erstes Paar geradeaus!

worauf die Hände am Drehpunkt sich lösen, das erste Paar mit Hilfspfad in einer der ursprünglichen Aufstellung parallelen Richtung sich fortbewegt und die übrigen Paare in gleicher Weise folgen. Schließlich wird nach etwa acht Hilfspfritten nach und nach von jedem Paare links geschwenkt und die Abtheilung kehrt mit Gang in die ursprüngliche Aufstellung zurück.

Es wird gut sein, die ganze Tour des Radlaufs erst einige Male durchgängig im Gang auszuführen, ehe man den Kurzlauf darin aufnimmt.

§. 43. Die Ketten-Artschwenke. (Fig. 67.)

Anzahl der gleichzeitig Theilnehmenden etwa 8—10. Sie werden in zwei Unterabtheilungen à 4 (oder 5) getheilt, und diese stellen sich vis-à-vis (etwa 20 Schritt voneinander) auf, jede Abtheilung in sich eine Kette bildend (s. Fig. 45 A—D und a—d). Aus dieser Formation würde nun die Tour der Doppelschwenke so erfolgen:

1. Annähern beider Abtheilungen im Kettengang; im Moment des Zusammentreffens:

2. Hüpf-lauf rechts seitwärts bis die linken Flügelleute D und d sich ihre linke Hand reichen und fassfen; dann ohne Unterbrechung der Bewegung:

3. Linkschwenken im Kurzlauf $1\frac{1}{2}$ Kreis, und dann

4. sogleich, indem D und d sich wieder lösen, durch Hüpf-lauf links sich hintereinanderbringen (dos à dos), und endlich

5. geradeaus in Kettenfront nach dem entgegengesetzten Aufstellungsort gehen. — Dieselben 5 Momente wiederholen sich dann sogleich, wodurch schließlich im zehnten jede Unterabtheilung an ihren ursprünglichen Aufstellungsort zurückgelangt.

Es kann diese Uebung recht passend auch so angeordnet werden, daß sich je zwei Paare gegenüberstehen als eine Gruppe, und nun mehrere Gruppen in gleichen Fronten und genügendem Abstand nebeneinander. Es machen dann alle Gruppen die Bewegung, welche vorhin für 8 Uebende beschrieben war, gleichzeitig. (Fig. 68.)

§. 44. Noch mag hier folgende takto-gymnastische, in Ar- und Flügel-Schwenkungen bestehende Uebung Platz finden. — Dieselbe wird gleichzeitig ausgeführt von Abtheilungen zu Sechsen, in zwei Sectionen zu Dreien. Aufstellung in gerader Linie mit fast Doppelabstand (§. 14). Die Ausführung besteht aus folgenden Akten (Fig. 71):

1. Die Nr. 1 machen kehrt. Die Nr. 2 erfassen die dargebotenen

Hände von Nr. 1 und 3 und jede Section macht in sich, jedoch mit durchgängigem Gleichtritt, eine Arschwenkung im Gang um Nr. 2, der sich auf der Stelle um sich selbst dreht. Die Schwenkung beträgt einen vollen Kreis, so daß Nr. 1 und 3 wieder auf ihre Plätze kommen. (Fig. 71 a.)

2. In demselben Moment, wo Letzteres erfolgt, machen die Nr. 1 wieder Front und es beginnt sogleich die Flügelschwenkung in Sectionen (b), wobei Nr. 1 der ersten Section und Nr. 3 der zweiten Section die Drehpunkte abgeben, indem sie sich auf der Stelle um sich selbst drehen. Diese Schwenkung erfolgt im Hüpf-lauf mit resp. Rechts- und resp. Links-Antritt und wird ebenfalls bis zum vollen Kreis fortgesetzt.

3. Sobald die Schwenkenden beider Sectionen wieder in der Aufstellungslinie angekommen sind, macht die zweite Section sogleich kehrt und es erfaßt Nr. 1 der zweiten Section die dargebotene Hand von Nr. 3 der ersten Sectionen, und sofort beginnt auch die Arschwenke (c) von beiden Sectionen um den zwischen beiden liegenden Drehpunkt, und zwar im Hüpf-lauf mit Links-Antritt.

4. Sind die Sectionen nach voller Kreis-schwenkung wieder in der Aufstellungslinie und jede Nummer an ihrem Platze angelangt, so macht die zweite Section wieder Front und es beginnt sogleich von der ganzen Abtheilung eine Ketten-Flügelschwenke (d) nach rechts hin um den auf der Stelle sich drehenden Nr. 1 der ersten Section, und zwar im Kurzlauf.

5. Endlich, wenn die volle Kreis-schwenkung erfolgt ist, wird sie von der ganzen Abtheilung ebenso nach links hin als Flügelschwenke (e) um den sich auf der Stelle drehenden Nr. 3 der zweiten Section vorgenommen.

Bei der Ausführung ist darauf zu sehen, daß die Schwenkenden während jeder Schwenkung den Abstand voneinander, so wie die Richtung unter sich gehörig erhalten und daß von den den Drehpunkten näher Stehenden die Gang- und Lauf-Schritte nicht zu groß gemacht werden. — Bei recht geordneter Durchführung müssen in den drei ersten Akten die cor-

respondirenden Nummern beider Sectionen sich stets auf den correspondirenden Punkten der beschriebenen Raumfigur befinden.

Um die Uebung nicht mit dem Lauf, sondern mit einer ruhigen Bewegung zu schließen, möge dem fünften Akt noch ein sechster hinzugefügt werden, in welchem die Uebenden, nachdem sie in der Aufstellungslinie angekommen, Alle rechts = um machen und in ruhigem, anständigem Gang hintereinander einen Kreisgang (c) gehen, der sich dann in eine gerade Linie wieder auflöst.

E. Die Schwimm = Uebungen.

Diese Uebungen gehören an und für sich genommen ganz wesentlich in das Gebiet der gymnastischen Freiübungen; denn daß man sich zur schulmäßigen Erlernung dieser allgemeinen Fertigungsübung in den Schwimmanstalten gewöhnlich der Beihülfe gewisser Apparate bedient, ist nicht durch die Natur der Bewegung bedingt, sondern nur der Unterrichtserleichterung und des raschern Erlernens wegen gebräuchlich und rathsam.

Eine specielle Anweisung für die Unterrichtsertheilung im Schwimmen liegt nicht in dem Plane des vorliegenden Leitfadens; es soll hier nur den Schwimmübungen ihr Platz im System der Freiübungen gewahrt und der Gang, welchen sie bei einem methodischen Betrieb zu nehmen haben, in Kürze angedeutet werden. — Dieser Betriebsgang würde folgender sein:

a) Vorübungen auf dem Lande.

Die Uebenden stellen sich wie zu den Gliederübungen auf der Stelle (sub I.) auf und führen nach Commando und Tempozählung diejenigen Gliederbewegungen aus, welche die Schwimmbewegung

(im Schwimmen vorlings) ausmachen. Die Armbewegungen werden sogleich beidseitig ausgeführt; die Beinbewegungen dagegen können hier nur abwechselnd mit dem einen und dann mit dem andern Bein vorgenommen werden. — Diese Vorübungen, die sich übrigens schon den sub I. angegebenen Gliederübungen anreihen lassen, haben nur den Zweck, die Uebenden mit der Form und tempomäßigen Ausführung der Schwimmbewegung vertraut zu machen, damit auf deren elementare Einübung im Wasser nicht zu viel Zeit verwendet zu werden braucht.

b) Uebungen im Wasser, und zwar das Schwimmen vorlings.

1. Uebungen an der f. g. Angel; zuerst auf der Stelle, dann nach und nach unter Fortbewegen derselben und somit auch des Uebenden.

2. Uebungen an der losen Leine; die Leine anfangs noch mehr oder weniger kurz und straff gehalten; demnächst aber mit der zunehmenden Fertigkeit des Uebenden immer loser und länger. Vermag Letzterer eine Viertelstunde hindurch an der völlig losen, keine Unterstützung gewährenden Leine andauernd zu schwimmen, so wird er

3. zum freien Schwimmen zugelassen, wobei er ohne Leine, jedoch zunächst noch unter Aufsicht des Lehrers schwimmt. Ist endlich auch diese Aufsicht nicht mehr erforderlich, so läßt sich der eigentliche Unterricht als geschlossen betrachten und der Uebende kann nach und nach zu den noch folgenden besonderen Uebungen fortschreiten.

c) Besondere Uebungen.

Es gehören dazu u. a.: das Schwimmen rücklings, das f. g. Wassertreten, das Tauchen, das verschiedenartige Hinabspringen ins Wasser, das Schwimmen mit Bekleidung, das Tragen von Gegenständen in der Hand, das Einüben des Rettens Anderer, die nicht schwimmen können, u. s. w.

III.

Bewegungen mit Stützung.

A. Erläuterungen.

§. 45. Es wurde schon in der Einleitung (§. 1) bemerkt, daß hier unter Stützung eine lebendige, von den Lebenden wechselseitig gegebene, zu verstehen sei, und dieselbe nicht bloß den Zweck einer Unterstützung oder bloßen Fixirung allein, sondern auch noch eine andere Bedeutung habe. — Der Stützende nämlich soll nicht bloß durch passende Handanlegungen zc. an die Glieder des Andern diese fixiren, in ihrer Bewegung sichern u. s. w., sondern der Stützende soll oft auch der Bewegung des Andern einen gewissen Widerstand entgegensetzen, oder er soll aktiv die Bewegung des Andern bewirken, während dieser Widerstand giebt; oder kurz: es sollen durch Anwendung jener lebendigen Stützung auch die im System der Ling'schen Gymnastik f. g. „halbactiven“ Bewegungen für die Freiübungen ermöglicht werden. — In dessen erhält nicht für alle Bewegungen mit Stützung diese Letztere die eben erwähnte besondere Bestimmung, sondern dient in sehr vielen Fällen nur zur Fixirung und Sicherung.

§. 46. Was die eben erwähnten halbactiven Bewegungen betrifft, so ist zu bemerken, daß die wahre Verständniß derselben, ihre Ausführung, Anordnung und richtige

Application eine so gründliche Kenntniß der gymnastischen Bewegungslehre erfordert*), daß hier Anstand genommen werden muß, diese Art von Bewegungen in die vorliegende reglementarische Darstellung mit aufzunehmen. Durch eine falsche oder mißbräuchliche Anwendung oder unrichtige Ausführung derselben kann leicht Schaden für die Lebenden erwachsen, während sie dagegen unter Leitung eines Sachkundigen von außerordentlich guter Wirkung sind.

Nur um eine Vorstellung von diesen Uebungen zu geben und um in der ganzen Reihe der Ling'schen Freiübungen hier nicht eine wesentliche Lücke zu lassen, sollen einige von den einfachern, leicht verständlichen Bewegungen dieser Art beispielsweise aufgenommen werden.

§. 47. Rücksichtlich der Bewegungen mit Stützung ist im Allgemeinen noch zu bemerken, daß ihr besonderer Nutzen sich hauptsächlich in folgenden Punkten dokumentirt: 1) Sie gewähren die Möglichkeit eines mehr specifischen Einwirkens, sei es um der Kräftigung überhaupt, oder um einer bestimmten Indication willen. 2) Sie bilden das Gefühl für richtige Bewegung bis zu einem überaus feinen Grade aus. 3) Sie bewirken eine noch weitere Ausbildung des Gleichgewichtsinns. 4) Mit dem richtigen Gefühl für die Bewegung der eigenen Glieder bilden sie zugleich noch das Gefühl für die Bewegung Anderer und deren Kraftäußerungen aus. 5) Durch die überaus mannichfaltigen Handanlegungen, Fixirungen zc., welche bei diesen Uebungen rasch und geschickt erfolgen müssen, bildet sich die Fähigkeit aus, Andern bei Vorkommnissen im praktischen Leben rasch und passend mit Hülfen beizustehen. 6) Lernt man durch

*) S. System der Gymnastik. II. Abschnitt. Zweite Auflage. sub B 1 f.

diese Uebungen seine Bewegungen und Kräfte in Gemeinschaft mit denen Anderer zu einem und demselben Zweck zu dirigiren und zu verwenden.

§. 48. In den Freiübungen werden diejenigen Stützungen, welche von einem einzigen Mitübenden gegeben werden, einfache genannt, im Unterschiede von den mehrfachen, bei welchen zwei oder mehrere Mitübende eine Stützung bewirken.

Die Formation zu den Stützübungen ist zum Theil dieselbe, wie im §. 13 2c. angegeben worden, theils aber noch anderer Art, je nachdem die einfache, doppelte oder mehrfache Stützung in Anwendung kommt. — So wird, nachdem für die Uebungen mit einfacher Stützung das Abtheilen der Uebenden in Nr. 1 und Nr. 2 erfolgt ist, u. a. commandirt:

1. Nr. 2 Rotten: deckt! — Die Nr. 2 treten mit dem linken Fuß einen Schritt zurück, ziehen den rechten nach, setzen ihn aber rechts seitwärts, d. h. hinter Nr. 1, und ziehen nun den linken heran. So stehen alle Nr. 1 und 2 paarweis hintereinander in der Rottenstellung.

Oder es wird commandirt:

2. Nr. 2 Lücken: deckt! — worauf die Nr. 2 sämmtlich einen Schritt zurücktreten und so hinter den Zwischenräumen von je zwei Nr. 1 stehen in der Lückenstellung.

Soll aus einer dieser beiden Stellungen die volle Front wieder hergestellt werden, so wird commandirt:

Nr. 2 eingerückt: marsch! worauf die Nr. 2 in umgekehrter Weise wieder vortreten zwischen die Nr. 1.

In analoger Weise erfolgen diese Formationen für die Uebungen mit doppelter und mehrfacher Stützung.

Daß man bei den gymnast. Freiübungen mit Stützung diese Formationen nicht dadurch herstellt, daß man die Uebenden von Hause aus nach der militairischen Forma-

tion sogleich in zwei (oder resp. 3 Gliedern) aufstellt, geschieht deshalb, weil behufs sicherer Ausführung der Stützungen, die zusammengehörigen, ein Paar oder eine Gruppe bildenden, Nummern möglichst von gleicher Größe sein müssen. Ein jedes solches Paar (oder Gruppe) bildet gleichsam einen einzigen lebendigen Körper, dessen Stellungen und Bewegungen in strengster Correspondenz stehen müssen.

§. 49. Von den bei den Stützübungen anzuwendenden Handanlegungen mögen hier nur die einfachen und am häufigsten vorkommenden angeführt werden, wobei im Allgemeinen zu bemerken ist, daß diejenigen Handanlegungen, welche nach einem Gelenk benannt werden, das betreffende Gelenk selbst nicht binden dürfen, sondern in der unmittelbaren Nähe desselben angebracht werden müssen. Auch darf kein Kneifen zc. stattfinden.

a) Am Kopf. — Der Gürtel der Anlegungen oberhalb der Augenbraunen und obern Ohrantenn.

1. Kopf vorn stützt! (Hand quer gegen Stirn)
2. „ hinten stützt! (Hand quer gegen Hinterhaupt)
3. „ rechts (l.) stützt! (Hand quer an der Seite des Schädels)
4. Nacken stützt! (Die Hand, mit den Fingerspitzen nach oben und den Fingern gegen das Hinterhaupt, Vollhand mit Ballen zc. in den Nacken, Unterarm längs Rückgrat herab.)

b) Am Kumpfe. — Zu bemerken ist, daß hier unter Achsel das Schultergelenk und die es unmittelbar bildenden Knochentheile, unter Schulter dagegen das Schulterblatt allein verstanden werden soll.

a) Obere Anlegungen.

1. Achsel vorn stützt! (Hand, mit den Fingern nach oben, an der vordern oder Brustseite der Achsel.)
2. Achsel hinten stützt! (Hand an die hintere oder Rückseite der Achsel, Finger nach oben.)

3. Achsel oben stützt! (Achsel von oben mit Daumengriff umfaßt, resp. der Daumen vorn oder hinten.)

4. Achsel unten stützt! (Hand mit Daumengriff von unten her in die Achselgrube! Daumen resp. vorn oder hinten.)

5. Achsel außen stützt! (Hand mit Daumengriff gegen die äußere Seite der Achsel am Oberarm.)

6. Rechte (linke) Schulter stützt! — Die straffe Flachhand gegen das resp. Schulterblatt gelegt. Finger oben.

7. Zwischen Schultern stützt! — Die straffe Flachhand mit Fingern nach oben zwischen beide Schulterblätter gegen das Rückgrat gelegt.

β) Untere Anlegungen.

1. Unterleib stützt! — Hand quer gegen die Nabelgegend.

2. Hüften rechts (links) stützt! — Hand quer gegen das resp. Hüftbein, am Kamm desselben.

3. Kreuz stützt! — Hand quer gegen das Kreuzbein und untersten Lendenwirbel! also dicht über dem Gefäß.

§. 50. Fortsetzung: Obere Extremitäten.

c) Armstützungen.

1. Ellenbogen hinten (vorn) stützt! — Die Hand umfaßt mit Daumengriff von hinten (vorn) her den untern Theil des Oberarms; der Kleinfinger dicht am Gelenk. (Fig. 29.)

2. Ellenbogen innen stützt! — Die Hand umfaßt mit Daumengriff den untern Theil des Oberarms von vorn her, aber mit dem Daumen dicht am Gelenk.

3. Handgelenk stützt! — Der Stützende umfaßt mit Daumengriff den Unterarm dicht am Handgelenk, so daß Daumen und Zeigefinger am Gelenk liegen. (Fig. 30.)

4. Handgelenk innen stützt! — so, daß der Kleinfinger am Handgelenk liegt. (Fig. 31.)

5. Handgelenk oben stützt! — Der Stützende greift von hinten unter den halbvorwärtsgebeugten Armen des Andern hindurch und

umfaßt mit seiner Hand von oben her die Unterarme, so daß Daumen und Zeigefinger dicht am Handgelenk, die übrigen Finger auf dem Unterarm liegen. (Fig. 32).

d) Handstützungen.

1. Hand stützt! (auch: Hände faßt!) — Die beiden Uebenden erfassen wechselseitig ihre Hände so, daß Flachhand in Flachhand liegt; eines Jeden Daumen längs den Knöcheln von des Andern Hand; die übrigen Finger umgreifend.

2. Hand innen stützt! — Der Stützende legt seine fast gestreckten Hände mit ihren Innenseiten gegen die Innenseiten der vorge-
streckten Hände des Andern.

3. Hand außen stützt! — Der Stützende legt seine Hände mit ihrer Innenseite gegen die Rückenseite der Hände des Andern.

4. Finger stützt! — Die Finger der beiderseitigen Uebenden legen sich mit den vordern Fingergliedern aufeinander, oder auch fassen hakenartig ineinander ein.

§. 51. Fortsetzung: Untere Extremitäten.

e) Handstützungen für das Knie.

1. Kniee fest! — Der Betreffende erfaßt mit seinen Händen seine eignen Kniee dicht oberhalb der Kniescheibe von oben herab mit Daumengriff, die Arme auf die Kniee stemmend.

2. Kniee kehrtfest! — Der Betreffende legt seine Hand mit deren Rückseite auf die eignen Kniee, dicht über der Kniescheibe. Die Innenseite jeder Hand wird dabei etwas hohl gekrümmt. (Fig. 37.)

3. Kniee innen (außen, oben, unten): stützt! — Der Stützende legt seine Hand an der bezeichneten Kniesseite am untern Ende des Oberschenkels an. — Bei: Knie unten stützt! wird jedoch die Hand unter den erhobenen Oberschenkel so weit fortgeschoben, daß die Finger auf die innere Schenkelseite umgreifen und der Schenkel zum Theil auf dem Unterarm ruht.

f) Handstützungen am Fuße.

1. Fußgelenk unten stützt!

Der erhobene Unterschenkel wird von oben herum nach unten von des Stützenden Hand dicht über den Fußwöcheln umfaßt und getragen.

2. Fußgelenk oben stützt! — Der Stützende setzt seine Hand mit Daumengriff auf die Spanne (d. h. den Fußrücken). — (Fig. 38.)

Beide Fußstützungen (unten und oben) werden gewöhnlich zugleich angewendet und können auch als hinten und vorn bezeichnet werden.

Die untern Extremitäten des Einen werden außerdem auch noch durch die des Andern fixirt; nämlich:

1. Am Knie durch: Knie mit Knie (innen, außen) stützt! — Der Stützende setzt sein Knie mit der Innenseite gegen die Innenseite von des Andern Knie, oder mit der Außenseite gegen die Außenseite.

2. Am Fuß durch: Fuß mit Fuß innen (außen) stützt! Der Stützende setzt seinen Fuß mit dem innern (äußern) Rand gegen den innern (äußern) Rand vom Fuße, oder resp. auch nur der Ferse des Andern.

Nachdem der Gymnast diese und noch anderweitige Handanlegungen und Stützungen gezeigt und erklärt hat und die Uebenden damit vertraut sind, beginnen nun erst die eigentlichen Uebungen selbst, von welchen, wie schon bemerkt, hier nur einige beispielsweise angeführt werden können.

B. Beispiele von Bewegungen mit einfacher Stützung.

§. 52. Voraus zu bemerken ist: 1. daß, wo es hier nicht anders bemerkt wird, die Aufstellung der Uebenden entweder die Kottenstellung (s. §. 48, 1) oder, nach geschlossener Front mit rechts (links) um die Flankenstellung (§. 14) ist. 2. Die Signatur m. W. bedeutet hier, daß die betreffende Bewegung unter Widerstand der andern Nummer ausgeführt wird. Man kann die Signatur noch sicherer stellen durch

G. W. (d. h. der Gymnast, Gehülfe oder Stützende giebt Widerstand) und B. W. (der Gymnast oder Gehülfe bewegt das Glied des Andern und der Bewegte giebt dabei Widerstand). 3. Damit jede Nummer in die gleichen Stellungs- und Bewegungsverhältnisse kommt, müssen die Nummern nach erfolgter Aktion mit der Stütz- und Ausgangsstellung umwechseln. 4. Wenn eine Bewegung unter Widerstand erfolgt, so muß dieser gradatim und der Kraft des Bewegenden proportional erfolgen, und es ist streng darauf zu halten, daß er nicht gewaltsam gegeben werde. Es sollen hier nicht die Kräfte wechselseitig geprüft werden (das gehört in die Ringübungen), sondern es gilt die mit der Übung allmählig zu erzielende Steigerung der Gliederkraft. 5. Nachdem die Stütz- und Ausgangsstellung eingenommen ist, müssen die Stützenden stets ihre Stellung mit den Füßen fest innebehalten und mit dem Oberkörper entsprechend sich vor- oder zurückneigen, drehen etc., gewöhnlich in einer der eigentlichen Übungsbewegung entgegengesetzten Richtung. 6. Soll nach beendigter Aktion diese in den Nummern wechseln, so wird auf das Commando: Stellung! von beiden Nummern erst die Grundstellung eingenommen und dann auf: Stütze stellt! (oder Stütz- und Ausgangsstellung wechselt um!) das Stellungs- und Stützverhältniß umgewechselt.

a) Beispiele von einzelnen Gliederbewegungen.

§. 53. Beispiel 1: Zurück- und Vorführen der Oberarme m. W. (s. Fig. 29).

Nr. 1. Hüften fest!

Nr. 2. Linken Fuß vor und Ellenbogen (hinten) stützt!

Nr. 2. Arme rückwärts führt! B. W.

Nr. 1 behält die Hände fest an den Hüften; die Rückwärtsführung seiner Arme nicht bis zum Berühren der Ellenbogen.

Nr. 1. Arme vorwärts führt! G. W.

Nr. 1 führt seine Arme in die Frontlinie wieder vor. —
Dann folgt:

Grundstellung! — Ganze Abthlg. kehrt! — Stütze stellt! u. s. w.
(d. h. die Nr. 2 tritt nun in das Verhältniß der Nr. 1).

§. 54. Beispiel 2: Aufwärtsstrecken der Arme m. W.
(Fig. 30).

Nr. 1. Arme aufwärts beugt!

Nr. 2. linken Fuß vor und Handgelenk stützt!

Nr. 1. Arme aufwärts streckt! G. W.

Die Streckung erfolgt langsam, unter Widerstand des
Stützenden.

Nr. 2. Arme abwärts beugt! B. W.

Die Arme der Nr. 1 werden von Nr. 2 in die Aus-
gangsstellung herabgebeugt, unter Widerstand der Nr. 1.
Dann folgt:

Grundstellung! — Ganze Abthlg. kehrt! — Stütze stellt! u. s. w.

§. 55. Beispiel 3: Abwärts- und Aufwärtsführen
der Arme seitwärts m. W., und zwar:

a) Aus der Streckstellung (s. Fig. 31).

Nr. 1. Arme aufwärts streckt!

Nr. 2. linken Fuß vor und Handgelenk innen stützt!

Nr. 2. Arme abwärts führt! B. W.

Nr. 2 führt die gestreckten Arme von Nr. 1 seitwärts ab-
wärts bis zur Horizontal-Lage. Dann:

Nr. 1. Arme aufwärts führt! G. W.

Nr. 1 führt seine gestreckten Arme in die Ausgangsstellung
wieder hinauf unter Widerstand von Nr. 2.

Grundstellung! — Ganze Abthlg. kehrt! — Stütze stellt! u. s. w.

β) Aus Seitstreckstellung.

Nr. 1. Arme seitwärts streckt! (die Hände mit ihrer Innenseite
nach unten gewendet).

Die weitem Commandos und Aktionen analog wie vorhin, nur daß die Abwärtsführung bis zu den Schenkeln herab und die Aufwärtsführung bis zur Horizontallinie der Achseln erfolgt.

§. 56. Beispiel 4: Abwärts- und Aufwärtsführen der Unterarme m. W. (Fig. 32).

Nr. 1. Arme halb vorwärts beugt! (S. 24, 1).

Nr. 2. linken Fuß vor und Handgelenk oben stützt!

Der Stützende greift mit seinen Armen unter denen von Nr. 1 hindurch nach oben über das Handgelenk.

Nr. 2. Arme abwärts führt! B. W.

Die Bewegung nur so weit, daß die Unterarme von Nr. 1 vertikal herabhängen.

Nr. 1. Arme aufwärts führt! G. W.

Die Bewegung bis zur Horizontallage der Unterarme.

Grundstellung! — Ganze Abthlg. kehrt! — Stütze stellt! u. s. w.

§. 57. Beispiel 5: Rückwärts- und Vorwärtsführen der Arme m. W. (Fig. 33 und 34).

Diese Aktion erfolgt aus Lückenstellung und $\frac{1}{2}$ -Wendung wozu das Commando: Nr. 2. Lücken deckt! — Nr. 1. kehrt! — Nr. 1 und 2. halb rechts um! — sodann folgt:

Nr. 1. rechten Fuß rückwärts stellt und Arme vorwärts streckt!

Nr. 2. linken Fuß vorwärts stellt und Handgelenk innen stützt!

Nr. 2. Arme rückwärts führt! B. W.

Nr. 2 muß hier allmählig seinen Oberkörper vorneigen. Die Bewegung bis zur Seitstreckstellung.

Nr. 1. Arme vorwärts führt! G. W.

Nr. 2 bringt dabei seinen Oberkörper allmählig wieder in die aufrechte Haltung.

Grundstellung! — Stütz- und Ausgangsstellung wechselt um! — u. s. w.

§. 58. Beispiel 6: An- und Abziehen der Arme seitwärts m. W. (Fig. 35).

Aufstellung dazu in einem Gliede, aber mit Abstand (nach §. 13). Dann:

Füße seitwärts stellt!

Nr. 2. Arme aufwärts beugt und Nr. 2. Hände faßt!

Nr. 2. Arme seitwärts zieht!

Die Ziehung erfolgt unter Widerstand so weit, bis die Nr. 2 mit ihren Armen die Beugestellung haben und die Arme der Nr. 1 ausgestreckt sind.

Nr. 1. Arme seitwärts zieht!

Dieselbe Bewegung von Nr. 1 unter Widerstand von Nr. 2 ausgeführt.

Grundstellung!

§. 59. Beispiel 7: Stemmen der Arme m. W.

In Kottenstellung:

Nr. 1. kehrt!

Nr. 1 und Nr. 2. linken Fuß rückwärts stellt und Arme halb vorwärts beugt! (nach §. 24, 1).

Hände faßt!

Diese gegenseitige Handsstütze erfolgt unter etwas rückwärts gewinkelten Händen.

Nr. 1. Arme vorwärts stemmt! (Nr. 2. Widerstand).

Nr. 2. Arme vorwärts stemmt! (Nr. 1. „).

Jede der Nummern stemmt die eignen Arme gegen die der andern so weit, bis die ihrigen völlig gestreckt sind.

§. 60. Beispiel 8: Wechselkniebeugung, bei vorwärts erhobenem andern Bein. Diese Bewegung erfolgt ohne Widerstand und die Stütze sichert den Bewegenden nur in seiner Stellung.

Formation in Lückenstellung und Nr. 1. kehrt!

Finger stützt!

Die Nr. 1 reichen ihre Hände, etwas gekrümmt und mit den Knöcheln nach unten gewendet, so weit vor, daß die Nr. 2 sie bequem erreichen können.

Die Nr. 2 stützen ihre Finger auf die dargebotenen Hände.
Dann folgt zur Ausgangsstellung:

Nr. 2. rechtes Bein vorwärts hebt!

Das Bein wird gestreckt etwa bis zu 45° erhoben. Nun folgt die eigentliche Bewegung:

Nr. 2. linkes Knie beugt! — streckt!

Während dieser Beugung muß der Oberkörper möglichst lothrecht und das erhobene Bein gestreckt und schwebend bleiben. — Nachdem die Streckung beendet, folgt erst für Nr. 2 der Fußwechsel und die ganze Aktion für das rechte Knie, und dann erst wird Stütz- und Ausgangsstellung gewechselt, um die Bewegung von Nr. 1 vornehmen zu lassen.

§. 61. Beispiel 9: Kopfbeugungen und Streckungen m. W.

a) in der seitlichen Richtung.

Formation in geschlossener Front; dann Nr. 2 rechts um!

Nr. 2. rechten Fuß vor und Kopf rechts stützt!

Der rechte Fuß wird mit seinem innern Rande dicht hinter die Fersen der Nr. 1 gestellt. Die Kopfstütze so angebracht, daß die rechte Hand von hinten, die linke von vorn herum, den Kopf an der bezeichneten Seite und Stelle (nach §. 49a, 3) stützt, wobei die Finger der einen Hand die der andern bedecken. Die rechte Hand ist die hauptsächlich stützende, weshalb auch der rechte Ellenbogen eine feste Anlehnung an den Rücken der Nr. 1 nimmt. — Nach angebrachter Stützung folgt:

Nr. 2. Kopf links seitwärts beugt! B. W.

Nr. 1. Kopf streckt und rechts seitwärts beugt! G. W.

Nach der Rechtsbeugung verlassen die stützenden Hände den Kopf, den Nr. 1 ruhig aufwärts streckt. — Durch diese Aktion m. W. sind lediglich die rechtsseitigen Halsmuskeln der Nr. 1 in Aktivität gewesen; damit nun auch die linksseitigen in dieselbe Aktion kommen, folgt:

Nr. 1. Kehrt!

Nr. 2. Stütze stellt! — u. s. w.

Nach diesem Stützwechsel erfolgt die Bewegung des Kopfs für Nr. 1 ganz analog der vorigen. — Damit nun aber auch Nr. 2 dieselben Bewegungen erhalte, wird für die in der Kehrtwendung noch stehenden Nr. 1 commandirt:

Nr. 1. rechts um! — Stütze stellt! — u. s. w.

β) In der Richtung von vorn nach hinten.

Hierzu entweder für Alle Flankenstellung, oder die Kottenstellung.

Die weitere Ausführung der Uebung ist analog der vorigen; nur daß der Stützende seinen rechten Fuß dicht an den rechten des Andern stellt und die Kopfstütze resp. an der Stirn oder am Hinterhaupt mit beiden Händen anbringt.

b) Beispiele von noch andern Bewegungen mit einfacher Stützung.

Die nachfolgenden Beispiele gehören andern Uebungsreihen an, bei welchen es weniger, wie bei den vorigen, auf die Kräftigung einzelner Glieder und ein spezifisches Einwirken ankommt, als vielmehr darauf, den Körper im Ganzen sowohl zu kräftigen und gewandt zu machen, wie auch ins Besondere den Gleichgewichtssinn und die Fähigkeit, auch den belasteten eignen Körper fest und sicher in bestimmten Stellungen zu erhalten, auszubilden u. s. w.

§. 62. Beispiel 10: Stützsprung in den Stützhang.
Auszuführen in der Kottenstellung.

Rechten (linken) Fuß vorwärts stellt!

Nr. 1. Hüften fest und Nr. 2 auf den Achseln stützt!

Nr. 2 setzt seine Hände mit erhobenem Ellenbogen auf die Achseln von Nr. 1.

Nr. 2. In den Stützhang springt!

Nr. 2 springt hinter dem Rücken von Nr. 1 empor und

bleibt mit straffgestemmtten Armen, im Uebrigen aber ohne andere Stütze, im Stützhang auf Nr. 1.

Nr. 2. Ab!

Nr. 2 springt ab, bleibt jedoch mit seinen Händen auf den Achseln; abwartend, ob der Sprung wiederholt werden soll, was noch einige Male geschehen mag.

Grundstellung! — Ganze Abtheilung kehrt! — u. s. w.

§. 63. Beispiel 11: Doppel-Armbeugung und Streckung im Stützhang. — Formation: Luckenstellung.

Nr. 1. rechten Fuß vorwärts stellt und Hände faßt!

Nr. 2. rechten Fuß vor und auf den Achseln stützt!

Die Handstützung auf den Achseln findet so statt, daß Nr. 2 nachher zwischen zwei Nr. 1 in den Stützhang kommt, s. Fig. 41.

Nr. 2. in den Stützhang springt!

Nr. 2 erhebt sich mit Sprung und Beihülfe seiner Arme in den Stützhang, so daß er mit lothrecht hängendem Körper sich zwischen zwei Nr. 1 befindet.

Nr. 2. Arme beugt! — streckt!

Er nimmt die Beugung bis zum rechten Winkel im Ellenbogen vor und streckt die Arme dann wieder.

Nr. 2: Ab! — Stellung! — Ganze Abtheilung kehrt!

u. s. w., um nun auch Nr. 1 dieselbe Bewegung machen zu lassen.

Sind die beiden Nr. 1, zwischen welchen Nr. 2 den Stützhang einnimmt, merklich verschiedener Größe, so muß diese Ungleichheit durch die Fußstellung oder etwas gebeugte Knie von dem Größern ausgeglichen werden.

§. 64. Beispiel 12: Stützspreizsprung.

Die Formation zunächst Kottenstellung, dann aber die Nr. 2 drei (oder noch mehr) Schritte rückwärts marsch! Dann folgt:

Nr. 1. Stütze stellt!

Nr. 1 setzt einen Fuß etwas vor, beugt sich ein wenig vorn über und stemmt seine Hände durch: Knie fest! auf.

Nr. 2. Stützpreisprung: springt!

Nr. 2 nähert sich mit Anlauf der vor ihm stehenden Stütznummer, springt mit beidfüßigem geschlossenem Absprung und unter fast gleichzeitigem Stützen seiner Hände auf die Schultern, mit Preisprung (s. S. 22, 2) in die Höhe und, unter Abdrücken mit den Händen, über Nr. 1 hinweg; beim Niedersprung kommen die Füße wieder zusammen auf den Boden.

Nr. 2 stellt sich nun einige Schritte vor Nr. 1 als Stütznummer auf und Nr. 1 springt jetzt in derselben Weise über Nr. 2.

Die Uebung kann auch in anderer Formation, z. B. in geöffneter Flankenstellung erfolgen, in welchem Falle dann der hinterste Uebende nach und nach über alle vor ihm als Stütze Stehenden hinwegspringt u. s. f. — Es wird jedoch gut sein, diesen Sprung anfangs nach der vorhin angegebenen Anordnung zu üben.

§. 65. Beispiel 13: Fang- und Wurfsprung.

Formationen wie oben in Beispiel 12. — Dann:

Nr. 1. Kehrt und Stütze stellt!

Nachdem Nr. 1 kehrt gemacht, stellt er einen Fuß mit etwas Kniebengung vor, neigt den Oberkörper etwas nach vorn, und erhebt seine Arme vorwärts mit griffbereiten Händen.

Nr. 2. springt!

Nr. 2 nähert sich mit energischem Anlauf, springt mit beidfüßigem Absprung etwa zwei Schritt vor Nr. 1 mit stark sich vorneigendem Oberkörper und vorgestreckten Armen kräftig empor, stützt sich sogleich (fast im Moment des Emporspringens) auf die Achseln des Nr. 1 und wird von diesem in demselben Augenblick an den Oberschenkeln aufgefangen. — In dieser gestützten Lage, in welcher sein völlig gestreckter

Körper fast wagerecht liegt (s. Fig. 42), verbleibt Nr. 2 einige Augenblicke. — Auf das Commando aber:

Nr. 2: Ab!

schnellt er sich theils selbst, durch Abdrücken mit seinen Armen, wieder rückwärts ab, theils wird er von Nr. 1 gleichsam wieder zurückgeworfen. — Es folgt dann ohne Abänderung der Formation sogleich der Sprung von Nr. 1, indem sich Nr. 2 als Stütze stellt. — Ist dieser Sprung gehörig eingeübt, so kann er einige Male rasch nacheinander von Nr. 1 und 2 abwechselnd vorgenommen werden.

§. 66. Beispiel 14: Besteigen der Achseln und Tieffprung.

Diese Uebung, abgesehen von dem allgemeinen Zweck der Kräftigung 2c., soll hauptsächlich auch als Balance-Uebung dienen und kann übrigens auch in Vorkommnissen des praktischen Lebens oft Anwendung finden. Außerdem giebt die Stellung auf den Achseln eines Andern Gelegenheit, den Tieffprung in die Freiübungen einzuordnen. — Die Formation ist Kottenstellung.

Stütze stellt!

Nr. 1 und 2 setzen den rechten (linken) Fuß vor. — Nr. 1 hält seine Hände an den herabhängenden Armen, mit der Hohlhand nach hinten gewendet, gleichsam als Steigbügel hin. Nr. 2 stützt seine Hände auf die Achseln von Nr. 1 und tritt mit dem linken (rechten) Fuß leicht in die resp. Hand von Nr. 1. — Nun wird commandirt:

Nr. 2 auf die Achseln steigt!

Nr. 2 erhebt sich unter Mitwirkung seiner Arme rasch und setzt, indem er die rechte Hand von der Achsel des Nr. 1 losläßt und mit derselben die rasch emporgesührte Hand desselben faßt, seinen rechten Fuß sogleich auf die rechte Achsel von Nr. 1. — Hierauf läßt er auch seine linke Hand von

der Achsel los und erfaßt, indem er den linken Fuß nach der linken Achsel von Nr. 1 emporzieht, dessen rasch emporgerichte linke Hand. So an beiden Händen des Nr. 1 gestützt, erhebt er sich nun durch allmähliges Strecken der Kniee vorsichtig in die volle Stellung, bis er aufrecht und ohne Handstützung steht. — Nach einigen Augenblicken erfolgt das Commando:

Nr. 2 vorwärts ab! — oder: rückwärts ab!

worauf er in der bezeichneten Richtung gleichfüßig abspringt. Hierauf Wechsel der Nummern.

Es kann diese Uebung auch so angeordnet werden, daß Nr. 2 an der Vorderseite des Nr. 1 die Achseln besteigt. In diesem Falle nimmt der Stützende mit seinem vorgesezten Bein eine stärkere Kniewinkelung ein und reicht seine Hände vor, worauf

1. der Andere die dargereichten Hände erfaßt, und den passenden Fuß leicht auf das gewinkelte Knie setzt; 2. im zweiten Moment erhebt er sich auf diesem Knie unter Mitwirkung seiner Arme und setzt seinen andern Fuß auf die anderseitige Achsel des Stützenden; 3. im dritten Moment erhebt er seinen ersten Fuß auf die entsprechende Achsel und richtet sich nun vorsichtig auf, so daß seine Frontseite nach der Rückenseite des Stützenden gerichtet ist. — Das Abspringen rückwärts kann aus diesem Stande sehr leicht mit gegenseitiger Handstützung erfolgen.

Außer den angeführten Uebungen mit einfacher Stützung würden sich noch eine Menge anderer angeben lassen, u. a. mancherlei Auslagen, Trageübungen, Sprünge 2c. Doch mögen die angegebenen Beispiele genügen, um so mehr, da manche der noch nicht angeführten Uebungen mit einfacher Stützung, sicherer und zweckmäßiger unter Anwendung der doppelten Stützung auszuführen sind.

C. Beispiele von Uebungen mit doppelter Stützung.

Zur Ausführung dieser Uebungen theilen sich die in Front stehenden Uebenden zu Dreien (Nr. 1, 2, 3) ab und es bilden je Drei eine Gruppe. — Der Wechsel der Nummern, durch welche jede Nummer in dieselben Stellungs- und Bewegungsverhältnisse kommt, findet natürlich auch hier statt. — Die einfacheren und leichteren Uebungen mögen sogleich von allen Gruppen gleichzeitig ausgeführt werden; für die schwierigeren Uebungen dagegen wird es gut sein, die resp. Uebung erst in einzelnen Gruppen wenigstens so oft durchzunehmen, bis jede Nummer in jedem Stellungs- und Bewegungsverhältniß die nöthige Sicherheit erlangt hat. Obwohl auch für die Uebungen mit doppelter und mehrfacher Stützung das Einnehmen der Ausgangs- und Stützstellung, so wie die Ausführung der eigentlichen Uebungsbewegung reglementarisch anzuordnen und hiernach vor Beginn gehörig zu erklären ist, so wird doch zur nachherigen Ausübung das Commando nur für die Hauptmomente der ganzen Action gegeben, so daß also nicht jede einzelne Fußstellung, Handanlegung &c. commandirt wird.

§. 67. Beispiel 1: Doppel-Armbeugung und Streckung in neigstehender Stellung, ohne oder auch mit Widerstand.

Die Formation zu dieser Uebung ist zunächst geschlossene Frontstellung mit loser Fühlung. Dann machen nach Commando die Nr. 1 links, Nr. 3 rechts. Hierauf folgt: Stütze stellt!

Nr. 1 rechten, Nr. 3 linken Fuß zum Ausfall (nach §. 20, 5) vorwärts stellt und Knie fehr fest (§. 51, 2). Hierauf beugt sich Nr. 2 vorn über, stützt seine Hände mit gestreckten Armen auf die der Stütznummern und geht dann mit den Füßen so weit zurück, daß der Körper, völlig gestreckt in

geneigter Lage nur auf den Händen und Fußzehen ruht (s. Fig. 37).

Nr. 2. Arme beugt! — streckt!

Er beugt seine Arme bis zum rechten Winkel im Ellenbogen oder noch etwas mehr und streckt sie dann wieder. — Soll diese Bewegung unter Widerstand erfolgen, so legen Nr. 1 und 3 ihre freien Hände in die Schulterstützung (§. 49 b, 6) und geben durch proportionalen gleichmäßigen Druck den Widerstand.

Stellung! (d. h. Zurückgehen in die Formation).

Nr. 1 und 2 wechselt um! — Stütze stellt! — u. s. w. und nachdem Nr. 2 die Bewegung gemacht, folgt:

Nr. 1 und Nr. 3 wechselt um! — Stütze stellt! — u. s. w.

§. 68. Beispiel 2: Kumpfrückwärtsbeugung nebst Streckung in streckstehender Ausgangsstellung.

Formation in geschlossener Front mit loser Fühlung; dann Nr. 1 linken, Nr. 3 rechten Fuß rückwärts stellt. Dann folgt: Stütze stellt!

Nr. 2 streckt die Arme aufwärts. Nr. 1 und 3 legen ihre resp. Hände zur Kreuzstützung an (wie Fig. 36 zeigt).

Nr. 2. Kumpf rückwärts beugt!

Er beugt den Kumpf ruhig rückwärts; die Stütznummern legen sich nach und nach mit dem Körper etwas vor, damit die Stütze eine um so größere Festigkeit erhalte und Nr. 2 in voller Sicherheit die durch die Streckstellung sehr verstärkte Rückwärtsbeugung vornehmen kann. — Nach erfolgter Streckung:

Stellung! u. s. w.

§. 69. Beispiel 3: Oberschenkel-Niederdrückung und Hebung m. W.

Formation wie in Beispiel 1 und 2 mit Wendstellung der Stütznummern. Dann:

Stütze stellt!

Nr. 1 setzt den rechten, Nr. 3 den linken Fuß vor. Nr. 2 stützt sich mit den Händen auf die hinteren Achseln der Stütznummern und beugt das rechte Knie aufwärts (nach §. 21, 5), auf welchem Nr. 1 sogleich die Kniestützung oben (nach §. 51, 3) anlegt.

Nr. 1 Kniee niederdrückt! (B. W.)

Die Niederdrückung erfolgt langsam unter Widerstand des Nr. 2 bis zum lothrechten Hang des Oberschenkels. Dann:

Nr. 2. Knie hebt! (G. W.)

Er hebt das Knie wieder empor unter proportionalem Widerstand des Nr. 1. — Dann:

Nr. 2. Füße wechselt um!

Er stellt den rechten Fuß nieder und hebt das linke Knie, an welchem nun Nr. 3 die Kniestützung anbringt u. s. w.

§. 70. Beispiel 4: Unterschenkel=Streckung m. W. Formation wie Beispiel 1 bis 3. Dann:

Stütze stellt!

Nach Fig. 38 auszuführen. — Hierauf:

Nr. 2. rechtes Knie streckt! (G. W.)

Er streckt das Knie bis zur völligen Strecklage unter proportionalem Widerstand der Nr. 1 und 3.

Hierauf folgt erst der Fußwechsel für Nr. 2 u. s. w. Dann der Nummerwechsel u. s. w.

§. 71. Beispiel 5: Der Hochsprung.

Formation: Lückenstellung, indem die Nr. 1 und 3 in der Frontlinie stehen bleiben, aber Ausfallstellung einnehmen (Fig. 39), Nr. 2 dagegen mehrere Schritte (etwa 3 bis 6 Schritte) zurücktreten. —

Die Ausführung s. §. 36, 1.

Der Hochsprung kann übrigens bei dieser Stützstellung auch als Schlusssprung aus dem Stande geübt werden, indem der Springende so nahe an die Stütznummern heran-

tritt, daß er von der Stelle aus mit geschlossenen Fersen über die hingehaltenen Arme springt.

§. 72. Beispiel 6: Stützumsprung.

Formation: Die Lückenstellung wie in Beisp. 5. — Dann: Stütze stellt!

Nr. 1 und 3 nehmen mit Viertelwendung die Stellung wie in Fig. 40 ein, Nr. 2 tritt wieder etwas vor und stützt seine Hände mit vollem Daumengriff auf die Stützhände der Stütznummern, deren Ellenbogen sich fest an die Hüften anlegen.

Nr. 2. springt!

Er schnellst sich kräftig, mit beiden Füßen zugleich, so von dem Boden ab, daß die Füße (geschlossen) in die Luft und der Kopf nach abwärts gerichtet kommen, und durch den erhaltenen Schwung der ganze Körper sich überschlägt und jenseit der Stütze wieder auf die Füße zu stehen kommt. Die Handstütze bildet hierbei die Drehachse und die Stütznummern helfen, durch angemessene Hebung, der ganzen Bewegung nach, während sie ihre freien Arme und Hände griffbereit halten, um den Springenden beim Herabkommen nöthigenfalls zu sichern. — Es wird gut sein, diese Uebung erst gruppenweis einzüben, ehe man sie von allen Gruppen zugleich vornehmen läßt.

Nachdem die Uebung in der eben beschriebenen Weise aus dem Stande gehörig geübt ist, kann sie dann auch noch mit Anlauf geübt werden.

§. 73. An die in Beispiel 5 und 6 beschriebene Springübungen lassen sich für Gruppen zu Dreien hier auch recht gut die schon sub B. angeführten Springübungen, so wie überhaupt mehrere der dort beschriebenen Uebungen anordnen; u. a.:

1. Der Sprung in den Stützhang mit Doppel-Armbeugung.
2. Der Stützdurchsprung aus dem Stande oder mit Anlauf.
3. Das Besteigen der Achseln nebst Tieffsprung. — Das Besteigen der Achseln würde hier jedoch so anzuordnen

sein, daß die steigende Nummer mit jedem Fuße auf eine Achsel der beiden Stütznummern zu stehen kommt.

§. 74. Hebe=Übungen.

Vergleichen Übungen lassen sich zwar auch für Gruppen zu Zweien, also mit einfacher Stützung anordnen, indessen leichter für Gruppen zu Dreien, also mit doppelter Stützung. Es können diese Übungen auf mancherlei Weise durchgeführt werden, u. a.:

Beispiel 7: Lasthebe (tiefe).

Formation in Front. Nr. 2 einen Schritt vor, Nr. 1 links um und Nr. 2 rechts um.

Stütze stellt!

Nr. 1 und 3 reichen sich die Hände, so daß die von Nr. 1 flach und mit der Innenseite nach oben gewendet ist, Nr. 2 dieselben mit „Handgelenk unten stützt!“ erfaßt. Nachdem dies geschehen, beugt sich Nr. 2 rückwärts, wird von den Armen der Stütznummern aufgenommen und legt sich horizontal und völlig gestreckt auf dieselben.

Nr. 1 und 3. Kniee beugt! — streckt!

Die Stütznummern beugen sich in den Knieen und strecken diese dann wieder, wodurch nun eben wegen der Belastung ihrer Arme die Aktion der Lasthebe entsteht.

Beispiel 8: Lasthebe (hohe).

Sie besteht darin, daß Nr. 2 sich mit seinen Händen auf die des Nr. 1 stützt, nachdem dieser seine Unterarme etwas emporgewinkelt hat. Hierauf hebt Nr. 3 die Beine des Nr. 2, an dessen Kniee fassend, so hoch empor, daß jedes Bein auf eine von seinen Achseln zu liegen kommt. — Hierauf erfolgt auf „Hebt!“ die Hebung dergestalt, daß Nr. 1 und Nr. 3 ihre Arme aufwärts strecken und so den stützliegenden Nr. 2 in die Höhe heben, auf „senkt!“ langsam wieder herablassen; u. s. w.

§. 75. Trageübungen.

Auch diese lassen sich in mannigfacher Weise anordnen, z. B.

Beispiel 9: Tragen auf den Armen.

Formation wie in Beispiel 7: — Dann:

Stütze stellt!

Nr. 1 und 3 reichen sich die hintern Hände und erfassen sich mit denselben fest. Nr. 2 setzt sich auf die so gebildete Armtrage und legt seine Arme auf die äußeren Achseln der Stütznummern. Auf „vorrwärts marsch!“ tragen dann die Stütznummern den Nr. 2 im Schritt (später auch wohl im Kurzlauf) eine angemessene Entfernung fort.

Beispiel 10: Tragen an der Seite.

Formation: Geöffnete Flankenstellung; dann treten die Nr. 2 etwas rechts (links) seitwärts.

Stütze stellt!

Nr. 2 beugt sich rückwärts und wird von Nr. 3 mit dessen rechtem Arm um den Oberleib herum so gefaßt, daß der Unterarm von Nr. 3 an den Rücken von Nr. 2 zu liegen kommt, und diesen fürs Erste stützt. Hierauf umgreift Nr. 1 die Beine des Nr. 2 bei den Knien und hebt sie so empor, daß Nr. 2 horizontal an der rechten Seite beider Stütznummern in der Höhe der Hüften zu liegen kommt. Sodann erfolgt auf: „vorrwärts marsch!“ das Forttragen.

Die Lage des Nr. 2 kann übrigens bald so sein, daß er mit dem Rücken nach unten liegt, bald so, daß er mit dem Rücken nach außen oder innen liegt.

§. 76. Beispiel 11: Auf- und Abschwung an der Armstütze.

Formation: Lückenstellung, jedoch Nr. 2 nur wenig zurück.

Stütze stellt!

Nr. 1 rechten, Nr. 3 linken Fuß vorwärts stellt und Arme stützt! — Diese Stützung wird dadurch bewirkt, daß Nr. 1 und 3 ihre inneren Arme seitwärts heben, dicht aneinanderlegen und durch Daumgriff gegenseitig am Oberarm dicht an der Achsel festigen. Sobald dies geschehen, stellt sich Nr. 2 zum Aufschwung mit Untergriff (d. h. mit den Händen unter der Armstütze herumgreifend) zum Aufschwung bereit. Dann folgt:

Auffschwung: schwingt!

worauf sich Nr. 2 durch Abschnellen vom Boden nach vorn herum auf die Stützarme, welche die Drehachse bilden, aufschwingt bis zum Stützhang. Aus diesem Stützhang springt er auf das Commando: „Ab!“ entweder hinten herab, oder auf das Commando: „Abschwung: schwingt!“ wechselt er die Griffelage (so daß die Daumen nach vorn, die übrigen Finger nach hinten kommen) und schwingt sich nach vorn herum ab.

Bevor man den Abschwung unmittelbar nach dem Aufschwung folgen läßt, thut man wohl, den Abschwung erst für sich zu üben, indem man den Nr. 2 unmittelbar aus dem Stande in den Stützhang springen läßt und so den Abschwung vornimmt.

§. 77. Außer den angeführten Uebungen mit doppelter Stützung würden hier noch viele andere aufgenommen werden können, wenn es der Raum gestattete. Es sei nur noch ganz kurz erwähnt:

1. Der Stützpreisprung in die Weite, bei welchem die Stütze von zwei Uebenden gestellt wird, über welche dann der dritte hinwegspringt, in ähnlicher Weise wie längs über den Voltigirbock.

2. Der Sturzstand auf den Händen. — Derselbe Stand mit Doppelarmbeugung kann zweckmäßig auch auf den Knien der beiden Stütznummern angeordnet werden.

Die Uebungen mit drei- und mehrfacher Stützung, also bei Eintheilung der Uebenden in Gruppen zu je Vierern zc., müssen hier ganz übergangen werden. Es sei beiläufig nur das Pyramidenstellen erwähnt, eine Uebung, die sowohl Kraft, Gewandtheit, Gleichgewichtssinn zc. ausbildet, als auch in manchen Vorkommnissen des Lebens von praktischem Nutzen sein kann.

§. 78. Obwohl es sich nach den einleitenden Erläuterungen (§. 45—47) und aus der eigenthümlichen Bestimmung der sub III enthaltenen Uebungen wohl von selbst versteht, daß dieselben nicht durchgängig in streng reglementarischer Form und nach Commando zu üben sind, so mag dies dennoch hier besonders bemerkt sein. Die reglementarische Form mit Angabe bestimmter Commandos ist hier nur beibehalten zur übereinstimmenden Fassung des Textes und der leichtern Beschreibung wegen.

Außerdem möge noch bemerkt sein, daß einige dieser Uebungen, wie namentlich die Umschwünge, die Sturzstellungen, der Tieffprung zc., im Betrieb der Freiübungen gänzlich wegbleiben können, wenn die Uebenden außer den Freiübungen auch noch Rüstübungen betreiben.

IV.

Ringe-Uebungen

(aus der Wehrgymnastik).

Im „System der Gymnastik“, Abschnitt IV.: „Wehrgymnastik“, S. 90 bis 96, ist der Ringekampf, soweit er passender Weise Gegenstand der gymnastischen Uebungen sein kann, auch nach seinen speciellen Formen so deutlich erklärt worden, daß hier ohne Weiteres darauf hingewiesen werden kann.

Es genügt hier, den Lektionsgang und die reglementarische Anordnung der Ringeübungen anzugeben:

A. Schulübungen.

§. 79. Die Uebenden stellen sich zunächst nach ihrer Größe in einem Gliede auf und theilen sich (nach §. 14) in Nr. 1 und Nr. 2 ab. Die Nr. 1 bilden die erste und die Nr. 2 die Gegner-Abtheilung. Es ist nämlich für die Schulübungen, so wie auch anfangs für die Contra-Uebungen zweckmäßig, daß jedes Ringepaar aus zwei möglichst gleich großen Uebenden besteht.

Die Schulübungen müssen auf ebenem Boden und die letztern Lektionen derselben, so wie das Contraringen auf

einem zugleich weichen oder lockeren Boden vorgenommen werden.

§. 80. Erste Lektion: Aufstellung, Einnehmen der Gardstellung, Gardwechsel, Anrücken und Mensurnehmen.

Die beiden Abtheilungen Nr. 1 und Nr. 2 stellen sich in etwa 10—12 Schritt Entfernung einander gegenüber auf; jede in sich mit Abstand zwischen den einzelnen Uebenden (nach §. 13, 2). — Dann wird commandirt:

Zum Ringkampf rechts vorwärts: Gard!

Die Gardstellung wird von Allen eingenommen. — S. Fig. 43 und das Nähere in „Wehr-Gymnastik“ §. 94.

Das Einnehmen der Gardstellung wird mehrmals hintereinander geübt, wobei auf: „Grundstellung!“ jedesmal in die Grundstellung zurückgegangen wird.

Vorwärts wechselt: Gard!

Man dreht sich auf der Ferse des vordern Fußes und schwenkt den hintern vor, so daß nun die andere Körperseite nach vorn steht, und wechselt dabei auch die Haltung der Arme.

Rückwärts wechselt: Gard!

Drehung auf der Ferse des hintern Fußes und Zurückschwenken des vordern nach hinten, so daß die vorherige vordere Seite die hintere wird.

Rehrt wechselt: Gard!

Drehung auf den Fersen beider Füße um eine Viertelwendung, gleichzeitige Wendung des Rumpfs, so daß die Gesichtsfrent nach der entgegengesetzten Seite kommt.

Bei jeder dieser Uebungen ist es gut, nach eingenommener Gardstellung zeitweis auch die Wendungen rechts um und links um, welche durch Drehung auf dem hintern Fuße erfolgen, vornehmen zu lassen. Es folgt sodann auf das Commando:

Zum Ringen in Rechts (Links): vorwärts marsch! das Anrücken und Mensurnehmen. Jenes erfolgt von beiden Abthei-

lungen in einem freien, entschlossenen Gang auf den Gegner zu bis etwa auf 5 Schritt Entfernung von ihm. Hier setzen sich Alle von selbst in die bezeichnete Gardstellung und rücken nun mit ganz kurzen Tritten kampfbereit so nahe an den Gegner an, daß er bei völlig ausgestreckten Armen erfaßt werden könnte. — Hier nun läßt der Lehrer einige Male den Gardwechsel vornehmen und commandirt dann:

Rehrt — marsch!

worauf jede Abtheilung auf ihre frühere Stelle zurückgeht. — Mehrmalige Wiederholung dieser Uebung.

§. 81. Zweite Lektion: Einübung des Armgriffs.
S. Fig. 44, so wie „Wehrgymnastik“ S. 95, 1.

1. Zum Ringen mit Armgriff in Rechts (Links) — marsch!

Anrücken, Gardstellung und Mensurnehmen wie in Lektion 1.

2. Griff! — Gard!

Auf: Griff! erfolgt der Angriff in ebenmäßiger Weise von beiden Gegnern. — Auf: Gard! lassen sie rasch los, nehmen sogleich die Gardstellung und Mensur wieder ein. — Das Greifen und Loslassen zwei- bis dreimal und auch nach Gardwechsel wiederholen. — Auch können dabei die Gegner, ohne daß sie die Gardstellung aufgeben, nach Commando: drei Tritt rückwärts: marsch! — momentan von einander abrücken und auf Commando: „Mensur!“ wieder in Mensur rücken.

3. Rehrt! marsch!

Zurückgehen wie in Lektion 1.

§. 82. Dritte Lektion: Einübung des Rückengriffs.
S. Fig. 45, so wie „Wehrgymnastik“ S. 95, 2.

1. Zum Ringen mit Rückengriff in Rechts (Links): marsch!

Anrücken, Gardstellung und Mensurnehmen wie in Lektion 1.

2. Griff! — Gard!

Analog wie in Lektion 2, nur daß jetzt der Rückengriff ebennmäßig von den resp. Gegnern gemacht wird.

3. Kehrt! marsch!

§. 83. Vierte Lektion: Einübung des Spaltgriffs. S. Fig. 46, so wie „Wehrgymnastik“ §. 95, 3.

1. Zum Ringen mit Spaltgriff in Rechts (Links): marsch!

Wie in den vorigen Lektionen.

2. Nr. 1 Griff! — Gard!

Da der Spaltgriff immer nur von dem Einen ausführbar ist, muß die Nr. bezeichnet werden, welche den Griff ausführen soll. — Hat dieselbe den Griff aus gleicher Gardstellung einige Male wiederholt, so läßt man die Gegner durch drei Tritte rückwärts abrücken, wieder Mensur nehmen, und dann folgt:

3. Nr. 2 Griff! — Gard!

worauf Nr. 2 den Griff macht. — Dann erst erfolgt der Gardwechsel, und die Wiederholung des Griffs erst von Nr. 1 und dann von Nr. 2.

4. Kehrt! — marsch!

§. 84. Fünfte Lektion: Eine Zwischenübung, bestehend in gegenseitigem Stemmen und Ziehen, nebst Repetition der bisherigen Lektionen.

1. Zum Stemmen im Armgriff in Rechts (Links): marsch!

Wie in den vorigen Lektionen.

2. Griff! — Stemmt!

Die resp. Gegner ergreifen sich mit Armgriff und beginnen dann auf: „stemmt!“ sich durch gegenseitiges gerades Stemmen (mit Armen und Füßen) von der Stelle zu schieben. — Nachdem dies einige Augenblicke gedauert hat, erfolgt das Commando:

3. Halt! — Gard!

Auf: „Halt!“ hört das Stemmen auf, welches auf: „stemmt!“ wieder beginnen würde; auf: „Gard!“ aber lassen die Gegner sich los und nehmen Gardstellung und Mensur ein.

Hierauf folgt erst der Gardwechsel und die Erneuerung des Stemmens *ic.*, dann aber:

4. Kehrt! — marsch! — und demnächst:

5. Zum Ziehen im Armgriff in Rechts (Links): marsch!

Anrücken *ic.*

6. Griff! — Zieht!

Nun wie sub 2, nur daß die Gegner sich jetzt von der Stelle zu ziehen suchen. — Alles Uebrige demnächst analog wie sub 3 und 4.

Es ist das Stemmen und Ziehen in dieser Zwischenübung mit Armgriff angeordnet, weil es unter dieser Form nachher beim Contraringen Anwendung findet; indessen mag es immerhin auch noch unter andern Formen geübt werden, z. B. das Stemmen durch gegenseitiges Anlegen der Hände in „Achsel vorn stützt!“ und das Ziehen nach: „Hände faßt!“

§. 85. Bei der nun folgenden Lektion ist die Anordnung der Lebenden ganz so, wie bei den bisherigen, jedoch tritt jetzt das Ringen selbst nach Commando ein, weshalb die Lebenden jeder Abtheilung unter sich mit etwas mehr Abstand von einander aufzustellen sind, so daß nach dem Anrücken die einzelnen Ringerpaare etwa 3 Schritt von einander entfernt sind. Das Ringen in dieser Lektion soll jedoch noch nicht bis zum Niederwerfen des Gegners getrieben werden, weshalb der Lehrer zur passenden Zeit Halt! zu commandiren hat.

Sechste Lektion: Ringen nach Commando.

a) Mit Armgriff.

1. Zum Ringen mit Armgriff in Rechts (Links) — marsch!

2. Griff!

3. Ringt! — Halt!

Nach: Halt! folgt entweder nach kleiner Pause wieder ringt!
oder:

4. Gard! — und dann:

5. Wechselt Gard! — Griff! — Ringt! u. s. w.

6. Kehrt! — marsch!

b) Mit Rückengriff.

Wie bei a, nur daß jetzt Rückengriff genommen wird.

c) Mit Spaltgriff.

Wie bei a, jedoch muß hier bei Griff! die Nr. genannt werden, welche den Spaltgriff machen soll.

B. Contra=Ringens.

§. 86. Das Contra=Ringens besteht darin, daß nun wirklich, nachdem die resp. Gegner sich ergriffen haben, der Eine den Andern niederzuwerfen oder soweit zu bringen sucht, daß er sich für überwältigt erklären muß. — Es wird bei diesen Uebungen gut sein, nur immer ein Paar, höchstens zwei bis drei Paare gleichzeitig ringen zu lassen, theils der Ordnung und gehörigen Aufsicht wegen, theils damit ein abwechselndes Erholen für die Ringerpaare stattfinden kann. — Anfangs müssen auch bei den Contra=Uebungen die zusammengehörigen Gegner von möglichst gleicher Größe sein, später aber muß eine Mischung derselben eintreten, so daß selbst der Größte und der Kleinste ein Ringerpaar bilden.

Zur Vermeidung alles ungeschlachten rohen Wesens ist

streng darauf zu halten, daß der Kampf nicht in eine gemeine Balgerei ausarte, sondern den reinen Ringkampf darstelle, d. h. darin bestehe, daß die Gegner sich lediglich durch ihre Gliederkraft und Gewandtheit, durch Ziehen, Stemmen, Zucken, Kucken, Heben, Wuchten und Wippen, Ueberbiegen, Seitwärtsdrücken u. dergl. Aktionen niederzuwerfen und auf dem Boden festzuhalten suchen; wogegen alle nicht zulässigen Griffe, alles Treten gegen den Leib oder die Extremitäten des Gegners, alles Kneifen, Zausen, Kratzen u. s. w. durchaus nicht vorkommen darf. — Bemerkt der Lehrer einen Verstoß gegen das eben Gesagte, so unterbricht er den Kampf sofort durch den Zuruf: Halt!

§. 87. Erste Lektion: Contra-Ringen unter Anwendung eines vorher bestimmten Angriffs.

a) Zum Contra-Ringen mit Armgriff — marsch!

Die Gegner rücken aufeinander an und — ohne ein weiteres Commando zu erwarten — setzen sie sich in Garde und Mensur, und es bleibt nun Jedem überlassen, den Moment des Angriffs zu wählen, um das Ringen zu beginnen.

b) Zum Contra-Ringen mit Rückengriff — marsch!

Wie bei a, jedoch unter Anwendung des Rückengriffs, wobei es nun auch jedem der Gegner überlassen bleibt, diesen Griff innerhalb oder außerhalb der Arme des Gegners, oder innerhalb und außerhalb zu machen.

Der Spaltgriff wird aus dem in der „Wehrgymnastik“ angegebenen Grunde bei den Contra-Uebungen auf dem Uebungsplatz nicht angewendet.

§. 88. Zweite Lektion: Freies Contra-Ringen.

Zum Contra-Ringen: marsch!

Die Gegner rücken aufeinander an und beginnen, ohne ein weiteres Commando abzuwarten, den Kampf so, daß es Jedem über-

lassen bleibt, den Moment und die Art des Angriffs (in den erlaubten Griffen) zu wählen. Beim Ringen selbst kann Jeder auch zu einer andern Angriffsart übergehen, sich auf Augenblicke loszumachen suchen, um einen neuen Angriff zu machen u. s. w.

Als eine weitere Uebung ließe sich auch noch der Kampf zwischen mehreren Ringern anordnen, so daß jeder sich seinen Gegner in der Gegenpartei erwählt, ein wechselseitiges Zuhülfekommen stattfindet u. s. w. — Doch dürfte sich diese Uebung, wenn sie nicht in eine Balgerei ausarten soll, nicht füglich mit mehr als 6—8 Ringern in zwei Parteien à 3—4 durchführen lassen.

V.

Einige Elementarübungen aus der ästhetischen Gymnastik.

Vorbemerkungen.

Die ästhetische Gymnastik ist im System der gesammten Gymnastik das höchste Glied oder so zu sagen die Krone oder Blüthe; ihre Aufnahme und Ausübung in der gymnastischen Praxis setzt daher, abgesehen von dem gehörigen Verständniß ihrer selbst, eine eben solche Verständniß der vorangehenden anderen Zweige der Gymnastik voraus, sowie eine gründliche gymnastische Vorbildung nicht nur bei den an den Uebungen unmittelbar Theilnehmenden, sondern in der Generation überhaupt. Da nun aber in beiden Beziehungen noch keineswegs der erwünschte und für die praktische Aufnahme der ästhetischen Gymnastik zu fordernde Standpunkt erreicht ist, so würde es ein verfrühtes und sehr bedenkliches Unternehmen sein, schon jetzt in einem für den praktischen Betrieb bestimmten Leitfaden mit einer Anleitung zum Betrieb ästhetisch-gymnastischer Darstellungen hervorzutreten. Es muß dies namentlich überall da um so bedenklicher und mißlicher erscheinen, wo das Gymnastische noch von dem Turnerischen durchwuchert oder Letzteres vollends gar allein herrschend geworden ist.

Obgleich nun nach dem Gesagten in dem vorliegenden Leitfaden von einer Anleitung zum Betrieb eigentlicher ästhetisch-gymnastischer Uebungen und Darstellungen noch abstrahirt werden muß, so mögen doch für solche Kreise, in welchen eine rationelle Gymnastik angestrebt wird und die von uns nunmehr vollständig bearbeitete, wissenschaftliche Darstellung der ästhetischen Gymnastik*) Beachtung gefunden hat, wenigstens einige von den dahin gehörigen elementaren oder vorbereitenden Uebungen hier aufgenommen werden. — Solche Uebungen bestehen in:

1. Elementaren Gliederübungen, welche gewissermaßen als Fortsetzung und Ergänzung der oben sub I. §. 19 bis §. 26 enthaltenen Uebungen betrachtet werden können.

2. Combinationen von Gliedbewegungen zu einer Totalbewegung auf der Stelle, d. h. zu einer Bewegung, an welcher sich mehrere oder alle Gliedmaßen des Körpers entweder genau gleichzeitig oder in bestimmter Aufeinanderfolge betheiligen, ohne daß dabei der Körper im Ganzen den eingenommenen Ort verläßt. — Diese Uebungen sollen direct vorbereiten auf die mimische Aktion und, indem der Uebende dabei eine Weile in dem Schlußmoment der Bewegung zu verharren hat, auch auf die Stellung von Attituden. Es soll hier jedoch eigentlich Mimisches noch nicht zur Geltung kommen, sondern nur darauf ankommen, in die zu einer Totalbewegung sich vereinigenden Gliedbewegungen die gehörige Concordanz zu bringen und das Gefühl für die aus solchen Bewegungen hervorgehenden Körperstellungen auszubilden.

*) „Die Gymnastik, nach P. S. Ping's System. Abschnitt V. Aesthetische Gymnastik. Berlin 1854 — 1859.“

3. Gangübungen; als auch hierher gehörige Vorbereitungsübungen bestehen sie eigentlich nur in einer Wiederholung der bereits oben sub II. A a. aufgenommenen Uebungen, nur ist dabei jetzt noch bestimmter auf die allgemein ästhetischen Momente zu achten, auch insbesondere auf das anstandsgemäße und bestimmten, lokalen und Gelegenheitsbedingungen angemessene Gehen. In letzterer Hinsicht sind diese Uebungen mit den hier unter 5 genannten zu vereinigen.

4. Die takto-gymnastischen Uebungen, welche schon oben sub II. D. beschrieben wurden, sind hier ebenfalls wieder zu erwähnen, indem sie, wie früher schon angedeutet, einen Uebergang von der pädagogischen zur ästhetischen Gymnastik vermitteln. Sie sind hier als Vorbereitungsübungen für die zur ästhetischen Gymnastik gehörigen orchestrischen Uebungen und Darstellungen zu betrachten.

5. Anstandsübungen. Diese Uebungen bezwecken, daß man sich ein wohlanständiges Verhalten in Beziehung auf das äußerliche Auftreten und Bewegen im geselligen Leben zc. aneigene. Außer allgemein ästhetischen Bestimmungen sind hier besonders noch conventionelle Formen und lokale Bedingungen maßgebend. — Es mögen als solche Uebungen hier u. a. erwähnt sein:

Begrüßungen und Ehrenbezeigungen, die sich je nach den lokalen Verhältnissen, den eben vorhandenen Gelegenheiten und je nach den betreffenden Persönlichkeiten richten. Im Allgemeinen wird man hierbei hauptsächlich folgende Fälle zu supponiren haben: Begrüßungen und Ehrenbezeigungen beim Begegnen und im Vorübergehen, beim Herantreten an eine Respektsperson, beim Eintreten in eine Gesellschaft, beim Auftreten zu einem Vortrag vor einer Versammlung u. s. w. — Ueberreichungen und Darbietungen z. B. von

Ehrengeschenken, Bittgesuchen, Briefen 2c., das Herbeiholen und Anbieten eines Sessels u. s. w. Ferner als noch andere Uebungen das Aufnehmen zu Boden gefallener kleiner Gegenstände (Handschuh, Blatt Papier 2c.), das Sich=Niedersetzen und Niederlegen und das Aufstehen in anstandsgemäßer Weise u. s. w. — Junge Leute, welche schon durch die häusliche Erziehung und das Leben selbst eine befriedigende Anstandsbildung erlangten, werden derartiger Anstandsübungen weniger oder gar nicht bedürfen; Anderen dagegen sind sie um so nöthiger.

Beispiele von Uebungen.

§. 89. In Betreff der äußern Anordnung nachfolgender Elementarübungen wäre zu bemerken, daß die Formation der Uebenden zur Lückenstellung (nach §. 14, 4) als die angemessenste erscheint. Demnächst wäre zu bemerken, daß, wie überhaupt die Uebungen der ästhetischen Gymnastik, so auch die Elementarübungen derselben, in der Regel nicht „auf Commando“ erfolgen, sondern der Gymnast, nachdem er die vorzunehmende Uebung erklärt und resp. selbst vorgezeigt hat, bezeichnet nur mit vernehmlichem und entsprechendem Zuruf die betreffende Uebung, und durch einen zweiten Zuruf (etwa: stellt!) den Beginn der Aktion. Besteht Letztere aus mehreren Momenten, so würden diese kurz hin durch den Zuruf: Eins! Zwei! u. s. w. zu bezeichnen sein. Anstatt dieses Tempozählens und des Zurufs für den Beginn der Aktion, können später seitens des Gymnasten auch passende Winke oder Gesten mit der Hand angewendet werden, wobei dann zugleich die Richtung seines Armes und die Geschwindigkeit und Art der Bewegung desselben der von den Uebenden eben auszuführenden Aktion zu entsprechen hätte.

Die Ausführung der nachstehenden Elementarübungen geschieht noch von allen gemeinsam Uebenden gleichzeitig und gleichmäßig, so daß jede Aktion von allen Uebenden zugleich begonnen und in gleichem Tempo durchgeführt werden muß.

§. 90. Fuß-Positionen und Bewegungen.

Bei sämtlichen hier folgenden Fußpositionen werden die Füße rechtwinkelig gegeneinander gestellt.

1. Standpositionen (Fig. 52).

Ein! Der rechte Fuß aus Grundstellung mit kurzem Bogen so vor den linken, daß er mit seiner Ferse die Einbiegung des innern Randes vom linken berührt.

Zwei! Der rechte Fuß im Bogen zurück hinter den linken, so daß er mit seiner Mitte dessen Ferse berührt.

Drei! — Der linke Fuß aus Position 2 im Bogen hinter den rechten, so daß er mit seiner Mitte dessen Ferse berührt.

Vier! — Der linke Fuß im Bogen vor, bis er mit seiner Ferse die Mitte vom innern Rand des rechten berührt.

Fünf! — Der linke Fuß in die Grundstellung.

2. Kreuzstandpositionen (Fig. 53).

Dieselben sind den vorigen analog, nur wird der zu versetzende Fuß mit seiner Ferse dicht an die Spitze des andern oder resp. mit seiner Spitze dicht hinter die Ferse des andern gesetzt.

3. Seitpositionen.

Es sind deren nur zwei, welche jedoch in 4 Tempos erfolgen:

Ein! — aus der Grundstellung wird zuerst der rechte Fuß in ganz flachem Bogen um eine Fußlänge rechts seitwärts in die Spreizstellung gesetzt; auf Zwei! der linke Fuß an den rechten herangezogen; auf:

Drei! der linke Fuß im flachen Bogen links seitwärts in die Spreizstellung gesetzt und auf Vier! der rechte an den linken heran-

gezogen, so daß die ursprüngliche Grundstellung wieder eingenommen ist.

Der im ersten und dritten Tempo seitwärts gesetzte Fuß bleibt so lange im Zehenstand, bis der nachgezogene Fuß herangezogen ist, worauf sich beide auf die volle Sohle herabsenken.

4. Schrittpositionen (Fig. 54).

Diese Positionen werden wie in §. 20, a. 3. eingenommen, und zwar auf: Eins! rechts vorwärts; Zwei! rechts rückwärts; Drei! links vorwärts; Vier! links rückwärts; Fünf! Grundstellung. — Die Bewegungen dürfen nicht steif und schroff sein. — Es ist darauf zu halten, daß die Fußlänge Zwischenraum zwischen den Fersen beider Füße genau eingehalten wird.

5. Gangpositionen (Fig. 55).

Eins! — Der rechte Fuß wird mit leichtem, aber mäßig raschem Schwung und mit gehobener Ferse in der Ganglinie so weit vorwärts geführt, daß seine Ferse beim Niedersetzen eine Fußlänge von der Spitze des stehengebliebenen linken Fußes entfernt ist. Das Gewicht des Körpers auf den vordern Fuß verlegt und die Ferse des hintern etwas gelüftet.

Zwei! — Der rechte Fuß geht aus Eins! im flachen Bogen und mit gehobener Ferse so weit zurück, daß Letztere eine Fußlänge von der Ferse des stehengebliebenen entfernt ist: Senken seiner Ferse, Verlegen des Körpergewichts auf diesen Fuß und etwas Lüften der Ferse vom vordern Fuße.

Drei! — Aus Position Zwei! geht der linke Fuß im Bogen hinter den rechten zurück in gleicher Weise.

Vier! — Der linke Fuß im Bogen vor den rechten Fuß, und endlich

Fünf! — Der linke Fuß in die Grundstellung.

6. Kreuzgangpositionen (Fig. 56).

Dieselben sind den vorigen analog, nur daß die Ferse des zu versetzenden Fußes um eine Fußlänge entfernt geradeaus vor die

Spitze des andern ober resp. mit seiner Spitze um eine Fußlänge gerade hinter die Ferse des andern zu stehen kommt.

7. Ausfallpositionen (Fig. 57).

Sie werden eingenommen wie in §. 20, 5. und zwar auf Eins! rechts vorwärts; — Zwei! r. rückwärts; — Drei! links vorwärts; — Vier! l. rückwärts. — Nach jedem einzelnen Ausfall wird natürlich erst wieder in die Grundstellung zurückgegangen. — Die Hände werden hierbei mit leicht gestreckten, parallel und in der Richtung des Ausfalls schräg vorwärts abwärts geführten Armen frei erhalten und zwar in der Pronationslage.

Für die fünf letztern Arten von Fußpositionen, welche im Allgemeinen als geöffnete zu bezeichnen sind, ist noch zu bemerken, daß sie, je nach der Entfernung der Fußversetzung, auch noch als kurze, mittlere und weite unterschieden werden. Im Vorstehenden ist immer nur die mittlere Entfernung angenommen.

Nachdem das Einnehmen der Fußpositionen gehörig geübt ist, wird noch hinzugefügt:

Hebung und Senkung der Fersen

in der ersten und zweiten Standposition.

Beugung und Streckung der Kniee

in der ersten und zweiten Standposition und verbunden mit Fersenhebung und Senkung. Die Beugung nicht unter den rechten Winkel herab, die Arme freihangend an der äußern Seite des Oberschenkels.

Sprung auf der Stelle mit Positionswechsel;

aus der ersten Standposition springt man empor, wechselt dabei einmal die Füße und kommt in die zweite Position herab. — Ebenso aus der zweiten in die erste Position.

Sprung auf der Stelle mit Positionswechsel in der Luft.

Man springt aus der ersten Standposition empor, wechselt während des Sprungs in die zweite und zurück in die erste Position und kommt in dieser wieder zum Stehen. — Derselbe Sprung dann auch aus der zweiten Position.

Diese Sprünge werden im Uebrigen ähnlich wie in §. 22, 1. ausgeführt.

§. 91. Kopfwenden.

1. Kopfwende rechts und Kopfwende links.

Der Kopf wendet sich mit dem Gesicht nach der bezeichneten Seite hin, und zwar erst mit folgendem Blick, dann aber auch mit zurückgewendetem Blick.

2. Kopfwende rechts aufwärts und links aufwärts.

Die Bewegung besteht in einer gleichzeitig vor sich gehenden Drehung und Rückwärtsbeugung des Kopfes; der Blick folgt der Bewegung.

3. Kopfwende rechts abwärts und links abwärts.

Die Bewegung besteht in gleichzeitiger Drehung und Vorwärtsbeugung des Kopfes; der Blick folgt.

§. 92. Handwenden.

Ausgeführt bei leicht vorwärts bis zur Brusthöhe emporgehobenen Armen; erst mit einer Hand, dann mit beiden.

Ein! — Die Arme werden leicht emporgenommen und dabei die Hände in die horizontale Supinationslage gebracht (Knöchel nach unten).

Zwei! — Die Hände werden in die horizontale Pronationslage gewendet (Knöchel oben).

Drei! — Die Hände aus Lage 2 in die lothrechte Supinationslage (Knöchel außen, Daumen oben).

Vier! — Die Hände durch Pronation in die lothrechte Lage gewendet (Knöchel innen, Daumen unten).

Fünf! — Zurückwenden der Hände in Lage 1, und dann Herabziehen der Arme in die Grundstellung.

Sämmtliche Bewegungen gut abgerundet und dabei die Hände nicht steif gehalten.

§. 93. Arm-Bewegungen und Halten (Porte des bras).

Diese Uebungen machen einen der wichtigsten Theile der Vorbereitung zu den ästhetisch-gymnastischen Darstellungen aus und es ist denselben daher eine ganz besondere Sorgfalt zu widmen. — Die Lagen, in welche die Arme und Hände durch eine bestimmte Bewegung gelangen, werden, wenn sie auf einige Augenblicke oder eine längere Weile innebehalten werden, Halten genannt. Dabei werden unterschieden: Parallelhalten, Divergenzhalten, Convergenzhalten und Divershalten, und je nach der Höhe, in welche dabei die Hände zu liegen kommen: hohe, mittlere (Brusthöhe) und niedere. — Als Uebungsbeispiele nehmen wir hier zunächst nur folgende Armheben auf:

Eins! — Parallel vorwärts bis Brusthöhe;

Zwei! — " links " "

Drei! — " rechts " "

Vier! — " aufwärts " Kopfhöhe;

Fünf! — Divergirend seitwärts in Brusthöhe;

Sechs! — Herab in die Grundstellung.

Die Führung der Arme aus einer Lage in die andere erfolgt in flachen Bogen; die Arme selbst sind weder straff gestreckt, noch eckig gewinkelt. Die Hände sind dabei ganz flach gewölbt und in der ersten Wendlage. Der Blick folgt den Richtungen der Arme; bei Hebe 5 ist er geradeaus gerichtet. — Fußstellung entweder

Grundstellung oder Standposition 1. — Der Wechsel aus einer Halte in die andere ist in mannigfacher Weise zu üben und zwar zunächst in einem langsamen, ruhigen, dann aber auch in einem rascheren, jedoch nicht heftigen Tempo. — Außer den schon zum Einnehmen der verschiedenen Halten erforderlichen Armbewegungen hat man noch manche Führungsbewegungen zu üben, namentlich das Führen in Kreis- und Wellenlinien.

Eine andere Reihe von Übungsbeispielen werden wir weiter unten (§. 121 *zc.*) in einem Zusatz folgen lassen.

§. 94. Die hieher gehörigen Rumpfbewegungen beschränken sich auf die schon sub I. D. angeführten, nur daß sie jetzt in mancherlei Weise, namentlich auch durch Verbindung der verschiedenen Bewegungsrichtungen modifizirt werden. —

Es mögen nun einige einfache Combinationen folgen, bei welchen der Rumpf mit betheilt ist.

Verbeugung auf der Stelle.

1. In der ersten Standposition:

Ein! — Der Oberkörper beugt sich ruhig und ohne Verdrehung der Schultern vorwärts, die Kniee gestreckt erhalten; die Arme ganz leicht gebogen und etwas nach vorn herabhängend, Hände leicht gekrümmt. Der Blick erst geradeaus gerichtet, senkt sich während der Verbeugung. Ist diese vollendet, so richtet sich der Oberkörper und auch der Blick wieder auf.

Zwei! — Die Verbeugung erfolgt in ähnlicher Art nach rechts, indem er sich zunächst nach dieser Richtung hin (jedoch nur in $\frac{1}{2}$ -Wendung) dreht, in den letzten Momenten der Drehung aber auch die Beugung beginnt. Nach Wiederaufrichtung folgt:

Drei! — Die Drehung und Verbeugung nach links, und nach Wiederaufrichtung das Zurückgehen in die Grundstellung oder zweite Standposition.

2. In der ersten Gangposition:

Ein! — Indem der rechte Fuß (nach §. 90, 5.) in die erste Gangposition versetzt wird, beginnt in den letzten Momenten dieser Fußbewegung auch die Verbeugung (geradeaus) ähnlich wie in der Standposition, jedoch wird jetzt das Knie des vordern Fußes um ein Weniges gebogen, und nur der rechte Arm hängt wie vorhin herab, während der andere leicht aufgenommen und seine Hand in die Nähe der Brust gebracht oder auch leicht an selbige angelegt wird. — Im Aufrichten erfolgt correspondirend das Zurückführen des vordern Fußes in die Grundstellung oder in die zweite Standposition.

Verbeugung mit Antritt.

1. Mit drei Schritt Antritt:

Links antreten und mit Anstand drei Schritt vorgehen. Sobald der 3. Schritt erfolgt und also der linke Fuß vorn steht, wird nun statt des 4. Schrittes der rechte Fuß in leichtem Bogen bis zur 1. Standposition vorgezogen, während zugleich die Verbeugung erfolgt, die mit dem vollen Auftreten des rechten Fußes sogleich endigt, aber dieser Fuß wird nun auch alsbald und indem der Oberkörper sich aus der Verbeugung aufrichtet, im Bogen wieder zurückgeführt und in die 2. Standposition oder in Grundstellung gestellt.

2. Mit freiem Antritt:

Wie sub 1, nur daß jetzt der Uebende aus weiterm Abstand in freiem, anständigem Gang herantritt.

§. 95. Arm- und Handbewegungen mit Fußstellungen zc.

1. Schrittstellungen mit Armheben (Fig. 47 und 48).

Ein! — Einnehmen der Schrittposition rechts vorwärts. Indem der rechte Fuß austritt, hebt sich die Ferse des linken und dreht sich einwärts, so daß der Fuß etwas auswärts gerichtet ist. Gleichzeitig wird das Körpergewicht auf den vordern (rechten) Fuß verlegt und die Arme werden leicht emporgenommen, in die Armhebe 1 gebracht, die Hände in Handwende 1 jedoch im Gelenk etwas ab-

wärts gewinkelt. Oberkörper und Blick sind in die Richtung des vordern Fußes gewendet.

Zwei! — Diese Aktion besteht aus zwei Momenten, nämlich: 1. im Zurückgehen in die Grundstellung und 2. im Einnehmen der Schrittposition rechts rückwärts, wobei nun das Körpergewicht auf den hintern (rechten) Fuß verlegt und die Ferse des vordern (linken) gehoben und einwärts (nach vorn) gedreht wird. Die Arme analog erhoben wie vorhin, aber die Hände in die Wendlage 2 gedreht und etwas rückwärts gewinkelt (s. Fig. 48).

Drei!) Ganz analog wie resp. Eins! und Zwei! nur macht Vier!) hier der linke Fuß die Bewegungen.

Arm=Aufwärtshebe in der ersten (dann in der zweiten) Standposition, in Verbindung mit Hebung und Senkung der Fersen.

Indem die Hebung der Fersen erfolgt, werden gleichzeitig die Arme in ebenso ruhigem Tempo und ohne artikulierte Winkelung des Ellenbogens, vielmehr kaum merkbar gekrümmt, in flachen Bogen so hoch nach oben geführt, daß sie sich in fast lothrechter Halte befinden. Die Hände und Finger leicht geschlossen, wenig gekrümmt. — Bei der Senkung der Fersen gehen die Arme ebenso leicht wieder an die Seite herab.

§. 96. Einige andere Combinationen.

1. Ausfallstellung halb rechts (s. §. 20, 5.) mit Rechts-rückwärts-Kumpfwende und paralleler Arm-Abwärtslenke bei Handlage 2. Kopf mit gewendet und Gesicht und Blick nach unten gerichtet (Fig. 49). — Dieselbe Aktion in Ausfallstellung halblinks.

2. Ausfallstellung halb rechts, mit Linksvorwärts-Kumpfwende und Kopfwende links aufwärts parallele Armhebe links aufwärts bei Handlage 2 mit Rückwärtswinkelung (Fig. 50). — Dieselbe Aktion in Ausfallstellung halb links.

3. Ausfallstellung halb rechts (Fig. 51) verbunden mit: Hebung der Ferse des hintern Fußes und etwas Einwärtsdrehung der-

selben, Links-vorwärts-Kumpfwende, Kopfwende links aufwärts; linker Arm zur Schutzlage erhoben, mit starker Beugung im Ellenbogen; rechter Arm gestreckt und wie zum Hubstoß etwas zurückgenommen; die Hände beide geballt, die Linke mit Knöcheln oben, die Rechte mit Knöcheln hinten. (Die Stellung ist etwa die des s. g. Borghesischen Fechters.) — Als zweiter Akt erfolgt aus dieser so gewonnenen Stellung nach einer Pause: Drehung des vordern Fußes um einen rechten Winkel nach innen; gleichzeitig hiermit rasches Zurückschwenken des hintern (linken) Fußes ebenfalls im Viertelkreis, so daß seine erhobene Ferse in die Verlängerung des vordern (rechten) Fußes und etwa nur zwei Fußlängen von demselben abzustehen kommt; mit dieser Schwenkung wird zugleich der Kumpf entsprechend gedreht und der rechte Arm zum Hubstoß mit vorgeneigtem Oberkörper schräg aufwärts vorwärts gestreckt, der linke Arm verbleibt in der Schutzlage. — Auch in der so gewonnenen Stellung einige Zeit verweilen.

4. Schrittstellung rechts mit Hebung der Ferse des hintern (linken) Fußes und Verlegen des Körpergewichts auf den vordern (rechten) Fuß; zugleich: Kopfwende links, so wie Armhebe des linken Arms links bis fast zur Horizontallage, Hand in Pronationslage; der rechte Arm im Oberarm etwas zurückgezogen, im Ellenbogen etwas vorgewinkelt, die Hand ebenfalls in Pronation, aber aufwärts gewinkelt. (Die Stellung ist ähnlich der des Vaticanischen Apoll.)

Zusatz.

Bei den hier noch folgenden Uebungen soll allerdings das Hauptgewicht auf die Armbewegungen gelegt werden, weshalb denn auch in §. 93 auf diesen Zusatz hingewiesen wurde; indessen weil dabei doch auch Kopf und Kumpf sich concordierend betheiligen, so sind diese Uebungen auch als Combinations-Uebungen zu betrachten.

Zur Erläuterung der hier folgenden Uebungen sind die auf Tafel 4 dargestellten Figuren bestimmt. Sie betreffen die Fundamentalrichtungen für die Armführungen in der rhetorischen und declamatorischen Aktion ohne Ortsveränderung des Körpers. — Die Mittelfigur zeigt einen Uebenden, der sich zu solchen Uebungen aufgestellt hat. Man denke sich denselben in einer durch die gezeichneten Kreise bestimmten Sphäre stehend. Der erste Kreis ORUL liegt in der Vertikal-Ebene der Schulteraxe und es fallen in ihn alle genau nach Rechts und Links gehenden Richtungen. Die nur als gerade Linie erscheinende zweite vertikale Kreisebene (O. 12. 7. 2 U) steht rechtwinkelig gegen die vorige und bezeichnet genau die Richtungen nach Vorn und Hinten. Die dritte vertikale Kreisebene (U. 1. 6. 11. O. 15. 10. 5) und die vierte (O. 13. 8. 3 U *rc.*) stehen beide unter einem Winkel von 45° gegen die vorigen. Man denke sich nun ferner diese vier Vertikalkreise von drei Horizontalkreisen durchschnitten, von welchen der mittlere (R. 8. 7. 6 L *rc.*) durch die Schulteraxe geht, der obere (V. 11. 12. 13 W *rc.*) um 45° vom Zenithpunkt O und der untere (S. 1. 2. 3 T *rc.*) um 45° vom Punkt U abliegt. — Zieht man nun von jedem der beiden Schultergelenkspunkte nach den Punkten, in welchen die Vertikalkreise von den Horizontalkreisen geschnitten werden, gerade Linien oder Radien (in der Zeichnung ist es nur vom rechten Schulterpunkt aus geschehen), so bezeichnen diese Radien für den betreffenden Arm die 15 Hauptrichtungen, in welchen er bei den oben erwähnten Aktionen zu führen ist. Zu diesen 15 Richtungen kommen jedoch noch die für die Ruhehalte, bei welcher der Arm nach unten zur Seite gerade herabhängt, und die für die reine Aufwärtshalte, bei welcher der Arm nach dem Zenithpunkt O gerichtet ist. — Die beiden letzteren Armhalten zeigen sich in Fig. O; die durch die vorhin nach-

gewiesenen 15 Hauptrichtungen bestimmten dagegen in den Fig. 1. 2. 3. . . . bis 15. Die in der schematischen Mittelfigur den Endpunkten der Radien beigeetzten Ziffern entsprechen der Bezifferung jener 15 Figuren; jedoch, wie ersichtlich, nur in Beziehung auf den rechten Arm. Der andere (hier also der linke) Arm hat dazu nur concordirende Ergänzungshalten (Gegenstellungen) einzunehmen, so etwa wie es in den einzelnen Figuren sich zeigt.

Nehmen wir nun in dieser systematisch geordneten Reihe von Armführungen zur Bezeichnung der verschiedenen Richtungen die Terminologie aus Ling's gymnastischer Bewegungslehre an, so würden folgende Bezeichnungen eintreten und beim Uebungsbetrieb zu verwenden sein:

ab, d. h. rein abwärts im natürlichen Gang bei Ruhe:

auf, d. h. rein aufwärts.

Demnächst:

Für die Abwärtsführungen (nach dem untern Kreis):

1. linksvorab,
2. vorab,
3. rechtsvorab,
4. rechtsab,
5. rechtsrückab.

Für die Horizontalführungen (im mittlern Kreis):

6. linksvor,
7. vor,
8. rechtsvor,
9. rechts,
10. rechtsrück.

Für die Aufwärtsführungen (nach dem obern Kreis):

11. linksvorauf,
12. vorauf,
13. rechtsvorauf,
14. rechtsauf,
15. rechtsrückauf.

Diese Systematik der Armführungen ist darauf basirt, daß bei der rhetorischen und declamatorischen Aktion ohne Standortsveränderung der Akteur niemals der supponirten oder wirklich anwesenden Versammlung den Rücken zuzukehren soll, der Oberkörper sich also höchstens in Achtelwendungen nach rechts und links drehen darf. Unter dieser Bedingung und bei der allgemein ästhetischen Forderung, daß die Gliedbewegungen bei solchen Aktionen stets in ungezwungener Weise stattfinden sollen, müssen die Armführungen voll rückwärts ganz wegfallen und jeder Arm auch nur bis zum Winkel von 45° nach der ihm entgegengesetzten Seite hin (z. B. der rechte nach links nur bis 6, 11 oder 1 hin) geführt werden.

Obwohl man sich rücksichtlich der Armführungen in der wirklichen Aktion bei rhetorischen und declamatorischen Vorträgen keineswegs strikte an die schematisch festgestellten 15 Hauptrichtungen binden soll, so sind doch, wenn jene Armführungen rein gymnastisch, als bloße Vorbereitungs- oder Elementarübungen vorgenommen werden, die in der schematischen Mittelfigur durch die 15 Radien bestimmten Richtungen möglichst genau einzuhalten, damit keine der Hauptrichtungen übergangen werde und hauptsächlich damit in die Bewegungen die nöthige Bestimmtheit komme, ohne welche eine methodische Ausbildung des Gefühls und Sinns für solche Bewegungen nicht möglich wäre.

Obwohl ferner bei der rhetorischen und declamatorischen Aktion selbst für gewöhnlich der rechte Arm der hauptsächlich agirende ist und der linke dann nur zu Ergänzungs- oder Gegenbewegungen verwendet werden wird, so kann doch in vielen Fällen das umgekehrte Verhältniß eintreten; schon deswegen sind die obigen Armführungen auch mit dem linken Arm zu üben. Außerdem sind diese Bewegungen auch noch

gleichzeitig mit beiden Armen so durchzuüben, daß jeder Arm mit dem andern zugleich dieselbe Raumrichtung nimmt.

Bei dem Betrieb dieser Uebungen erfolgt jede Armführung auf den entsprechenden Zuruf, z. B.: vorab! — links vor! — rechts vor auf! u. — Zuerst werden die Führungen für den untern Kreis (1—5) einzeln nach einander, dann ebenso die für den mittlern (6—10) und für den obern (11—15) durchgenommen, wobei nach jeder Führung der Arm erst wieder in die Ruhehalte (Fig. 0) zurückgeführt wird. Demnächst aber wird aus irgend einer der Hauptrichtungen in irgend eine andere unmittelbar übergegangen, (z. B. aus rechts vor nach rechts rück auf, von da nach links vor ab u. s. w.) und hiermit fortgeföhren bis alle Richtungen an die Reihe kamen. Sollen die Bewegungen mit beiden Armen gleichmäßig vorgenommen werden, so wird dies durch das Avertissement „beidarmig!“ vorher angekündigt. — Bei allen diesen Uebungen wenden sich Kopf und Blick in die Richtung des fortbewegten Arms; der Oberkörper bleibt völlig aufrecht erhalten und macht bloß die etwa erforderlichen leichten Drehbewegungen. Die Füße an sich stehen bei den Armsführungen mit dem rechten Arm in der ersten, bei denen mit dem linken aber in der zweiten Gangposition (§. 90), jedoch in der engen, die vordere Ferse etwa nur um Handbreite vor der hintern. In denjenigen Fällen, wo der Oberkörper leichte Drehbewegungen nach rückwärts vornimmt (5. 10. 15), wird die Ferse des hintern Fußes ein wenig gelüftet.

Da diese Armsführungen, wie alle vorher angeführten Uebungen, nur als Vorbereitungsübungen und nur rein gymnastisch durchgeübt werden sollen, so ist auch bei ihnen alles spezifisch Mimische noch außer Betracht zu lassen.

Hat jedoch der Gymnast oder Lehrer solche Uebende zu unterweisen*), deren geistige Reife und deren rhetorische und gymnastische Ausbildung ein Weiteres gestattet, so möge immerhin von jenen Vorbereitungsübungen dahin fortgeschritten werden, daß auch das Mimische in den Stellungen und Bewegungen zur Geltung kommt. Der unterweisende Gymnast würde dann zunächst erst nach „System der Gymnastik, Abschnitt V.“ F. b. S. 64—75 und unter Beachtung des ebendasselbst in S. 76 Gesagten mannigfache Uebungsbeispiele zu formiren haben und diese in angemessener Weise von den Uebenden gymnastisch durchführen lassen. —

Haben die Uebenden auf diesem Wege einen befriedigenden Grad der Ausbildung erlangt, so sind die weiteren Uebungen unmittelbar mit oratorischen und declamatorischen Vorträgen zu verbinden, wobei dasjenige zu beachten ist, was im vorhin erwähnten Werke sub F. e. S. 91 *z.* (besonders S. 98 und 99) über die verschiedenen Gattungen und Stylarten mimischer Darstellungen bemerkt ist.

*) Wie etwa die Schüler der Prima und Secunda eines Gymnasiums.

VI.

Schlußbemerkungen.

A. Ueber den Werth und die Anwendung der Freiübungen.

§. 97. Ueberall da, wo man noch nicht den Begriff der rationellen Gymnastik erfaßt hat, herrscht fast durchgehends in Betreff der Freiübungen die ganz irrige Meinung, daß diese Uebungen nur als das ABC der gymnastischen Ausbildung, nur als Vorübungen zu jenen vermeintlich höheren Uebungen, welche an Gerüsten und mit Geräthen vorgenommen werden, gelten könnten! — Diese irrige Meinung hat freilich eine relative Berechtigung; insofern nämlich, als man dabei theils die fast allerorts befolgte dürstige Betriebsweise der Freiübungen vor Augen hat, theils dieselben lediglich auf die einfachsten und meist in sehr unpassender Form angeordneten „Gelenkübungen“ beschränkt, oder indem man das Ziel der Gymnastik in athletische Leistungen und staunenerregende Kunststückmachereien setzt. — Bei einer rationellen Auffassung des Ziels der Gymnastik und einer rationellen Betriebsweise der Freiübungen erweist sich aber jene Meinung gänzlich unhaltbar; ganz abgesehen davon, daß schon ein Blick auf die antike griechische Gymnastik und deren Erfolge zu einer ganz andern Ansicht, als jener, führen muß.

Jedenfalls dürfte die vorliegende Darstellung der Ringschen Freiübungen so viel gezeigt haben, daß wohl keinenfalls die Freiübungen in ihrer Gesamtheit als jenes vermeintliche ABC gelten können, sondern daß dies nur von gewissen Reihen oder Arten derselben möglicherweise zu behaupten wäre, wie namentlich von den sub I. beschriebenen elementaren Gliederübungen.

Aber selbst von den eben erwähnten Uebungen kann nur einseitigerweise jene Behauptung zur Geltung kommen. Allerdings erscheinen diese Uebungen den zusammengesetzteren Rüstübungen oder auch manchen anderen Leibesfertigkeiten gegenüber als die einfacheren, und somit in einem methodischen Stufengang der gymnast. Uebungen, welcher seine Richtschnur in der äußeren Kunstfertigkeit sucht, als die Vorstufen oder Vorübungen. Sie können ferner auch insofern stets als vorbereitende Uebungen angesehen werden, als sie ja eben die Leibesglieder erst kräftigen, tüchtig und geschickt machen zu allen anderweitigen besonderen Kraftäußerungen und Verrichtungen. — Nach diesem ganz einseitigen Maßstabe der äußeren Kunstfertigkeit gewürdigt, können also in der That die hier sub I. angeführten Gliederübungen als bloße Vorübungen angesehen werden. Aber: giebt es nicht innerhalb der Rüstübungen immer auch Rüstübungen, die ebenfalls nur ein ABC und zwar zum Theil ein leichteres ABC sind als jene Freiübungen? — Liegen ferner in der rationellen Betriebsweise auch der einfacheren Freiübungen (sub I. u. II.) nicht ganz wesentliche Bildungsmomente, die den Rüstübungen durchaus abgehen? — ist denn überhaupt die Kunstfertigkeit das einzige oder auch das hauptsächlichste Kriterium für die Würdigung gymnastischer Uebungen? steht nicht vielmehr gegen die doch immer nur einen relativen Werth habende Kunstfertigkeit der ganz wesentlich in

der Aufgabe der Gymnastik liegende absolute Zweck der harmonischen Ausbildung und einer rationellen Diätetik als der höhere obenan?

Es genüge, diese Fragen nur schlichthin entgegengestellt zu haben, da hier in eine Erörterung derselben nicht eingegangen werden kann.

Es sei hier aber außerdem noch auf einen Umstand aufmerksam gemacht, der scheinbar freilich als ein bloß äußerlicher Vortheil der Freiübungen sich darstellt, genauer betrachtet aber ein sehr gewichtiger und wesentlicher ist; der Umstand nämlich, daß die Freiübungen nicht erst besonders eingerichtete Übungsplätze fordern, die Beschaffung und Unterhaltung von Gerüsten und Geräthen nöthigenfalls entbehrlich machen, jedenfalls aber erleichtern u. s. w. Denn eben dieser Vortheil ist es, durch welchen eine allgemeine Aufnahme der gymnast. Übungen sowohl in das Schul- und Erziehungswesen als auch überhaupt in alle Lebenskreise überaus erleichtert, ja unter oft vorkommenden Verhältnissen einzig ermöglicht wird.

So sehr nach dem hier Ange deuteten die Freiübungen nicht als ein bloßes ABC, sondern vielmehr als der eigentliche Kern oder Stamm der gymnastischen Übungen anzusehen sind, so ist damit doch keineswegs gesagt, daß die Rüstübungen durch sie ganz entbehrlich gemacht würden. Auch im System der rationellen Gymnastik haben die an Gerüsten und mit Geräthen vorzunehmenden Übungen ihre besondere Bedeutung, und es würde eine wesentliche Lücke vorhanden sein, wenn z. B. in der Wehrgymnastik, in welcher das Ringen die Freiübungen liefert, nicht auch die Übungen mit der Stoß- und der Hiebwaaffe aufgenommen wären. Von andern Betriebsweisen unterscheidet sich aber der rationelle Betrieb der Gymnastik dadurch, daß er außer den gesammten Freiübungen nur solche Rüstübungen aufnimmt, welche einer vernünftigen Nothwendigkeit entspringen, d. h. nur solche, die entweder durch

diätetische Rücksichten gefordert oder um allgemein praktischer Zwecke willen zu betreiben sind.

Hält man sich nicht an eine solche logische, aus dem Begriff der Gymnastik hervorgehende Begrenzung der Kistübungen, so verliert man sich unvermeidlich in jene leere Endlosigkeit von Uebungen, die man mit Recht dem eigentlichen Sinne des Wortes nach als „Turnerei“ zu bezeichnen hat. Je mehr sich das Turnen an wesentliche positive Zwecke und diesen entsprechende Formen hält, um so mehr erhebt es sich zur Gymnastik.

§. 98. Mit der eben besprochenen irrigen Meinung hegt man meistens auch noch die andere ebenso irrige: „es seien die Freiübungen nur für Knaben und angehende Jünglinge bestimmt und passend, nicht für den reiferen Jüngling und Erwachsenen.“

Zunächst wäre hiergegen beiläufig zu bemerken, daß, so lange die gymnast. Erziehung noch nicht eine allgemein herrschende und bleibende geworden ist, die Freiübungen auch den Erwachsenen schon dann ganz unentbehrlich sind, wenn man diese Uebungen nur als Vorübungen ansieht. — Wird doch selbst ein ganz gewöhnlicher Turnmeister, wenn er nur einigermaßen gewissenhaft verfährt, die Erwachsenen, welche noch keine Leibesübungen durchgemacht oder sie jahrelang ausgesetzt haben, nicht ohne Weiteres an die Gerüste führen und sie hier sogleich mit den Kistübungen beginnen lassen; wie viel weniger der Gymnast! — Ja es sagt eine vernünftige Ueberlegung und ein Hinblick auf die mancherlei beklagenswerthen Erfahrungen, daß im Gegentheil gerade die Erwachsenen, schon um der nachtheillosen Ausübung der Kistübungen willen, einer längeren Vorbereitung durch Freiübungen bedürfen; denn ihr Körper ist im Vergleich zu dem von Jüngeren schwerfälliger, oft ziemlich steif, durch Gewöhnungen und Berufsgeschäfte in gewissen Gliedern und Dr-

ganen abgeschwächt oder verkümmert oder unbeholfen geworden u. s. w.

Recht auffallend und in großem Maßstabe hat sich die Unangemessenheit, Erwachsene ohne gehörige Vorbereitung durch Freiübungen zu den Rüstübungen zu führen, in den Armeen gezeigt, bei welchen man die doch übrigens kräftigen und wohlgewachsenen Soldaten auch durch Turnübungen für ihren Beruf im Felde tüchtig zu machen versuchen wollte. Es haben sich aber hierbei in Folge jenes unangemessenen Verfahrens so häufig Fälle von Verstauchungen, Verrenkungen, Knochen- und Leistenbrüchen, und andere, selbst mehr innerliche Schäden gezeigt, daß sich bei vielen militairischen Befehlshabern deswegen eine sehr entschiedene Opposition gegen die Aufnahme von Leibesübungen bei den Truppen erzeugt hat.

Aber das eben Gesagte, so beachtenswerth es ist, erscheint doch immer nur als eine bloß beiläufige Gegenbemerkung gegen die oben erwähnte irrige Meinung. — Sofern man nun aber, wie es bei einer Würdigung der Freiübungen geschehen muß, dieselben in ihrer Gesamtheit auffaßt, also auch die Stützübungen, das Ringen und die Uebungen der ästhetischen Gymnastik mit in Betracht zieht, so möchte nur die äußerste Ignoranz vermeinen können, daß die Freiübungen nur für die unreife Jugend passend seien.

Bevor man vernünftigerweise an das Ringen gehen kann, bei welchem es wesentlich auf eine gegenseitige Messung und resp. Ueberwindung der Gliederkräfte und auf große Gliedergewandtheit ankommt, müssen diese Kräfte in sich erst gehörig entwickelt und bis zu einem gewissen Grade erstarkt und die Glieder durch vorangegangene Uebungen erst eine gewisse Gewandtheit und zugleich Festigkeit erreicht haben, sonst erhält man — ganz abgesehen von den physischen und psychischen Nachtheilen eines verfrühten Beginns der Ringübungen — eine lose Balgerei, nicht ein gymnastisches Ringen. — Aehnlich verhält es sich mit den meisten Stützübungen. Noch viel weniger aber kann bei der unreifen Jugend von einer

Ausübung der Aesthetischen Gymnastik die Rede sein; denn diese setzt nicht nur eine bereits vorangegangene gründliche pädagogisch-gymnastische (ja eigentlich auch wehr-gymnastische) Durchbildung in den Lebenden voraus, sondern zugleich noch einen Grad von Geistes- und Charakterreife, der selbst in der günstigsten Entwicklung des menschlichen Wesens während des Knabenalters noch nicht, ja kaum in den ersten Jünglingsjahren erreicht wird. Nur jene sub II. D. angeführten Uebergangsübungen sind für das Knabenalter zulässig.

Weiter aber würde jene ganz irrige Ansicht, daß die Freiübungen nicht für reifere Jünglinge und Erwachsene passend seien, sehr entschieden in Rücksicht des diätetischen Zwecks der Gymnastik widerlegt und gezeigt werden können, daß in dieser Beziehung die Freiübungen ganz vorzüglich für die Erwachsenen von höchstem Werthe sind. Die Beweisführung dieser Behauptung geht aus physiologischen und diätetischen Gründen hervor, deren Darlegung hier zu weit führen würde. (Man vergl. „System der Gymnastik“ u. a. Abschnitt II. Zweite Auflage. §. 3. §. 100.)

§. 99. Ohne daß der positive Werth der mit Umsticht betriebenen und in gewissen Grenzen sich haltenden Rüstübungen nur im Mindesten herabgesetzt werden soll, sei hier aber doch noch eines besonderen Umstandes gedacht, welcher ebenfalls sehr zu Gunsten der Freiübungen spricht.

Bei einem vorwiegenden oder häufigen Betrieb der Rüstübungen nämlich, bei welchen meistens der menschliche Körper nicht seine natürliche und auch im praktischen Leben hauptsächlich geforderte Unterstützung findet, d. h. nicht in den Füßen und deren Tragkraft, sondern an andern Gliedern oder Gegenden des Körpers — kann es nicht ausbleiben, daß der natürliche, instinktive Gleichgewichtssinn, anstatt durch Uebung der Bestimmung des Menschen gemäß

gehörig entwickelt, vielmehr irritirt und das Gefühl für die feinere, sichere und graziöse Haltung und Bewegung des Körpers zurückgedrängt wird, während allerdings der Gleichgewichtssinn für gewisse künstliche, abnorme und im praktischen Leben bei Weitem seltener, zum Theil niemals vorkommende Körper=Lagen und Haltungen mehr entwickelt wird.

Nun kann freilich jeder Mensch durch seinen Lebensberuf oder auch durch besondere Umstände in Situationen gerathen, in welchen er seine Fixirung oder den Stützpunkt für Haltung und Bewegung an anderen Körpertheilen namentlich in den Händen suchen muß, und darum verlangt auch die rationelle Gymnastik neben den Freiübungen noch Rüstübungen; aber erstens beschränkt sie die letzteren auf die vorhin schon angedeuteten vernünftigen Grenzen, und zweitens verlangt die rationelle Gymnastik, daß selbst diese wenigeren Rüstübungen nicht vorwiegend gegen diejenigen Uebungen betrieben werden, bei welchen sich der Uebende in natürliche und der menschlichen Bestimmung entsprechende Stellungen und Bewegungen versetzt und wozu von den Rüstübungen, außer einigen anderen, besonders die Uebungen auf dem Schwebbaum gehören, im Uebrigen aber sämtliche Freiübungen (incl. Ringen und ästhet. Gymnastik) so wie hauptsächlich auch die Fechtübungen.

B. Betriebsregeln und cursorischer Fortgang der Uebungen.

§. 100. In Beziehung auf den leitenden Gymnasten wird vorausgesetzt, daß er diejenigen persönlichen Qualitäten und neben seiner gymnastischen auch diejenige allgemeine Bildung besitze, welche seine Stellung erfordert; daß er ins Besondere

auch befähigt sei, den Uebenden, je nach ihren Altersstufen und sonstigen Verhältnissen, entsprechend zu begegnen und die richtige Weise und den rechten Ton in seinem eignen Benehmen den Uebenden gegenüber zu treffen und einzuhalten verstehe. — Ohne diese Voraussetzung würde hier in eine weitläufige Abhandlung über das Verhalten des Gymnasten eingegangen werden müssen, was aber wegen Mangel an Raum in dieser reglement. Darstellung nicht zulässig ist. Es mögen nur einige Winke in Erinnerung gebracht werden:

1. So sehr es in der sachlichen Anordnung und in der Form und Bestimmung der Ling'schen Freiübungen liegt, daß dabei die größte Sammlung und Ordnung, Aufmerksamkeit, Präcision u. s. w. herrsche, und den Weisungen und resp. Commandos des Leitenden auf das Exakteste Folge geleistet werde: so muß doch alles harsche und barsche, steife, kalte und unlebendige Wesen den Uebungen fern bleiben. Es muß heiterer Ernst und ernste Heiterkeit über und in dem Betriebe walten.

2. Bei Abgabe der Commandos muß der Gymnast sich mitten vor der Front der Uebenden, und zwar in einer Entfernung aufstellen, daß er von Allen deutlich vernommen werden und er seinerseits Jeden gehörig sehen kann. — Auf dieser Stelle soll er aber nicht verharren; vielmehr, sobald die bestimmte Bewegung der Uebenden beginnt, der Front entlang gehen oder sich dahin begeben, wo er eine Correctur vornehmen zu lassen hat.

3. Dergleichen Correcturen müssen seitens des Gymnasten wozüglich nur durch bezeichnende Worte erfolgen, nicht durch Zurecht-rücken der Glieder des Betreffenden; damit dieser durch den eignen Willensimpuls (und Innervation) die Berichtigung selbst vornehme und so das Gefühl und Bewußtsein für richtige Haltung und Bewegung sicherer in sich ausbilde. Nur, wo es unerläßlich erscheint, mag der Gymnast durch Handanlegung die Berichtigung fördern.

4. Aus eben erwähntem Grunde muß der Gymnast auch nicht gestatten, daß der Uebende, namentlich bei Fehlern in den Stel-

lungen und Bewegungen der Extremitäten, nach diesen Gliedern hinsehe und so den Blick für die Berichtigung zu Hülfe nehme. Jedes Glied (wie jeder Muskel) muß das Gefühl für richtige Haltung und Bewegung in sich haben oder eben durch die Uebung in sich bekommen.

5. Alle Gliedbewegungen müssen ebenmäßig für beide Seiten des Körpers (rechts und links), überhaupt ebenmäßig oder symmetrisch nach den entgegengesetzten Richtungen, und zwar nach der einen, wie nach der andern entgegengesetzten Richtung oder Seite hin, auch gleich vielmal vorgenommen werden, wenn nicht besondere Gründe es anders verlangen.

6. Zwischen das Commando, durch welches die Ausgangsstellung für eine Gliedbewegung angeordnet wird, und das eigentliche Bewegungs=Commando muß eine hinreichende Pause fallen, damit die Ausgangsstellung erst von Allen völlig correct eingenommen werden kann; ja, bei den anfänglichen Uebungen thut man wohl, die Uebenden in der Ausgangsstellung erst einige Zeit verharren zu lassen, bevor man die vorzunehmende Bewegung commandirt. Die Stellung, welche der Körper durch Letztere erhält, ist ebenfalls nicht augenblicklich wieder zu verlassen.

7. Sind Einzelne unter den Uebenden, welche durch irgend eine Schwäche, Steifheit u. in diesem oder jenem Gliede, oder durch große Unbeholfenheit im Ganzen außer Stande sind, die Bewegungen übereinstimmend mit den Uebrigen auszuführen, so sind dergl. Individuen für sich abzutheilen und besonders zu üben. — Ueberhaupt müssen diejenigen Individuen, die ihres Leibes- und Gesundheitszustandes wegen, nach bestimmten Indicationen zu behandeln sind, besondere Abtheilungen bilden. (S. das „System der Gymnastik“, Abschnitt II. Zweite Auflage. S. 100 und S. 101.)

8. Für diejenigen Stützübungen, bei welchen die Bewegung unter Widerstandgeben erfolgen soll, ist wiederholt daran zu erinnern, daß dieser Widerstand nicht gewaltthätig, sondern der bewegenden Kraft proportional gegeben werde.

§. 101. Was nun die Betriebsanordnung rücksichtlich des cursorischen Fortgangs der Uebungen im Ganzen und rücksichtlich der einzelnen Uebungsstunden anbetrifft, so sind hier drei Fälle zu unterscheiden:

1. Die Uebenden sind Privatpersonen, welche aus Liebe zur Sache oder um ihrer Gesundheit willen einen kürzern oder längern Uebungscursus rein privatim durchgehen; oder

2. die Uebenden befinden sich durchgängig im jugendlichen Alter, gehören einer bestimmten Schulanstalt an, stehen unter der Disciplin dieser Anstalt und sind zur Theilnahme an den gymnastischen Uebungen eben so sehr verpflichtet, wie zu der an jedem andern Unterrichtsweige.

3. Die Uebenden sind Soldaten, für welche die gymnastischen Uebungen dienstlich angeordnet sind und so einen disciplinarischen Dienstzweig bilden.

Der erste Fall muß hier außer Betracht bleiben, weil er so verschiedenartige Umstände in sich schließt, daß sich die zu beobachtenden Anordnungen nicht füglich in Kürze angeben lassen; um so weniger, als sich bei solchen Uebenden in dem Betrieb ihrer Uebungen sehr oft eine mehr oder weniger heilgymnastische Behandlung als erforderlich herausstellen wird*).

§. 102. Auch für den zweiten Fall werden die anderweitigen Bedingungen und Umstände noch einen gewissen Spielraum zu Modifikationen in der Betriebs-

*) Wer indessen aus besondern Gesundheitsrücksichten vorliegendes Reglement zu seinen Uebungen benutzen will, ohne unmittelbare Anleitung und Aufsicht seitens eines Sachkundigen, der frage zunächst einen mit der rationellen Gymnastik vertrauten Arzt oder Gymnasten wenigstens um Rath, welche von den hier beschriebenen Uebungen ihm am zuträglichsten sein würden.

ordnung erheischen. — Als Anhalt und Beispiel sei hier ein mittelstark besuchtes Gymnasium von 6 Schulklassen angenommen, dessen Schüler sich in dem Lebensalter von 9 bis etwa 18 Jahren befinden; sowie ferner, daß auf jeden Schüler per Woche mindestens zwei gymnast. Übungsstunden (auf zwei Tage vertheilt) kommen.

Das Weitere wäre dann Folgendes:

1. Jede Schulklasse bildet auch eine Übungs-klasse und übt für sich. Nur für die Prima, wenn sie — wie es oft der Fall ist — schwach besetzt ist, mag eine Zusammenziehung mit der Secunda angeordnet werden.

2. Der Übungscursus correspondirt mit dem Schulcursus in der Unterrichtszeit und den Ferien und wird hier (incl. der Ferien) als ein jähriger angenommen.

3. Der Betrieb der Übungen in jeder Stunde erfolgt nach Übungszetteln, die sowohl innerhalb der resp. einzelnen Klassen, als auch des ganzen Schulcursus mit den Klassen vorschreiten*).

4. Sexta übt nur: die Einübung der verschiedenen Formationen zu den Freiübungen (nach §. 13 und 14), sowie von diesen selbst nur die sub I. §. 19—25 und §. 27 enthaltenen Übungen. Ferner noch die sub II. §. 30 und 32, 1. 2. 3., jedoch das Marschiren nicht mit Evolutionen verbunden. Ferner II. B.: den gewöhnlichen Kurzlauf auf geraden, Kreis- und Schlangelinien. Den Dauerlauf mit 5 Minuten. — Rüstübungen gar nicht; dagegen recht oft Spiele.

5. Quinta übt: die sub I. §. 19—27 enthaltenen Gliederübungen. Die sub II. §. 30 und 32, 1. 2. 3. angegebenen Übungen; dabei das Marschiren mit Schwenkungen in kurzen Fronten und ganz einfachen Evolutionen; auch wohl den Gang und Kurzlauf nach §. 37. Den Dauerlauf bis 8 Minuten. Schnelllauf auf 80 bis

*) Ueber die Aufstellung solcher Zettel s. §. 104. — Außerdem verweisen wir auf unsern Aufsatz über „Bedeutung und Gebrauch der Übungszettel“ im Athenäum für rationelle Gymnastik. Bd. III. Hft. 2. Seite 103—113.

100 Schritte Entfernung. Springeübungen nach §. 34 und 35; auch kann mit den Uebungen §. 36. begonnen werden. — Spiele und die einfachsten und leichtesten Rüstübungen.

6. Quarta übt: I. §. 19—27. II. §. 30 und 32. Kurzlauf wie Quinta. Marschiren mit Evolutionen. Dauerlauf bis 10 Minuten. Schnelllauf bis 110 Schritt. — Ferner Springeübungen nach §. 34 bis 36; jedoch den Weitsprung nicht weiter als 2 Fußlängen über Körperlänge. Hochsprung bis etwas über Spalthöhe, aus dem Stand und mit Anlauf. Ferner II. D. §. 37 und 38. — Einfache Rüstübungen. — Spiele.

7. Tertia. Repetition der Uebungen der Quarta; jedoch den Dauerlauf bis 15 Minuten; den Schnelllauf bis 120 Schritt; den Weitsprung bis 3 Fußlängen über Körperlänge; den Hochsprung bis Hüfthöhe. Tieffprung aus Körperhöhe. — Ferner II. §. 37—40, sowie gelegentlich Erläuterung und Uebung von III. §. 48—51. — Ferner: IV. Ringen nach §. 79—84. — Rüstübungen. — Wurfübungen (nach Anhang C, sub a. und b, a.).

8. Secunda und Prima gehen das ganze Gebiet der Freiübungen durch, so weit es hier dargestellt ist; wobei jedoch sowohl in den Stützübungen, als auch zu den sub II. D. gehörigen Gang- und Laufübungen noch Variationen und neue Formen befolgt werden mögen. — Der Dauerlauf mag auf 15 bis 20 Minuten, oder noch weiter, und der Schnelllauf bis auf 180 Schritt ausgedehnt werden. Der Weitsprung bis zur doppelten Körperlänge; der Hochsprung bis Brusthöhe und der Tieffprung bis über Mannshöhe. — Rüstübungen. — Uebungen im Degen- und Speißfechten (nach „Wehrgymnastik“ A. und C.). — Wurfübungen vollständig nach Anhang C.

9. Es wird in Beziehung auf den Betrieb der Freiübungen dienlich und auch in manchen andern Rücksichten ersprießlich sein, gegen Ende jedes Uebungskurses ein- oder einige Mal zwei aufeinanderfolgende Uebungsklassen (also Sexta mit Quinta, Quinta mit Quarta, ic.) in eine Klasse zusammenzuziehen und mit der vereinigten Uebungsklasse gewisse Uebungen mehr im Großen betreiben zu lassen, wozu namentlich die Uebungen sub II. A. b. (§. 32) geeignet sind.

10. Bei dergleichen Zusammenziehungen, aber auch bei andern passenden Gelegenheiten, auch schon bei den Uebungen einer jeden Uebungsklasse, würden die Uebungen II. A. b., sowie noch mehr die sub II. D. noch in der Art zu arrangiren sein, daß der eine Theil der Uebenden die Bewegungen vornimmt, der andere die Letztern durch Gesang begleitet, wozu natürlich Compositionen benutzt werden müssen, deren musikalischer Rhythmus dem Rhythmus der Bewegungen entspricht.

§. 103. Für den dritten Fall

ist zu bemerken, daß, je nach dem Ausbildungsgange und den sonstigen Dienstfunktionen, wie dieselben bei den verschiedenen Armeen in verschiedener Weise geordnet sind, die Aufnahme und Einordnung der gymnast. Uebungen in die militairische Ausbildung der Truppen sich allerdings auch mehr oder weniger anders gestalten kann; jedenfalls aber findet sich wohl allerorts die Uebereinstimmung, daß die Truppen bestehen: 1) aus Rekruten, d. h. aus solchen Mannschaften, welche noch nicht den ganzen Cyklus ihrer militairischen Ausbildung durchgegangen sind, und 2) aus ältern Mannschaften, welche jenen Cyklus wenigstens einmal völlig durchgegangen sind. — Diese Thatsache zum Grunde gelegt, so würde sich die Betriebsordnung etwa folgendermaßen gestalten:

1. Für die Rekruten vom ersten Tage ihrer praktischen Dienstleistung an während der ersten drei Wochen täglich eine Stunde gymnastische Uebungen, und zwar: I. §. 19—26; sowie II. A. a. und b.; jedoch gehören die Uebungen unter b. ohnedies schon zu den militairischen Exercitien, und müssen daher als solche für sich nach den bestehenden Vorschriften geübt werden. Ferner von II. B. der Kurzlauf in Reihen, auf geraden und Kreislinien. Dauerlauf bis etwa 6 Minuten. Schnelllauf bis 80 Schritt.

2. In den folgenden zwei Wochen nur viermal wöchentlich. Zunächst wieder I. §. 19—26. — II. B. Kurzlauf wie vorher.

Dauerlauf bis 10 Minuten. Schnelllauf bis 100 Schritt. Ferner II. C. §. 34—36; jedoch bei diesen Springübungen nur geringe Sprungmaße.

3. In der folgenden, also in der sechsten Woche: viermal wöchentlich. Stets Wiederholung des Bisherigen. Dann II. B.: Kurzlauf auch in kleinen Fronten. Dauerlauf bis 15 Minuten. Schnelllauf bis 120 Schritt. — II. C.: Springübungen bei entsprechend vergrößerten Sprungmaßen.

4. Nach der sechsten Woche und durch die zweite und dritte Ausbildungs-Periode hindurch*) würden die gymnast. Uebungen der Rekruten etwa nur einmal per Woche stattfinden. Auch würden keine wirklich neuen Uebungen hinzutreten, sondern die schon durchgenommenen mit mancherlei Variationen oder Verschärfungen geübt werden; z. B. das Laufen in Kolonnenformation, das Laufen und Springen mit dem Gewehr in der Hand, u. s. w.

5. Für die nicht mehr im Rekrutenverhältniß stehenden Mannschaften würde sich die Zeit für den regelmäßigen Betrieb der gymnastischen Uebungen auf diejenigen Monate des Jahres beschränken können, in welchem der anderweitige Dienst jene Uebungen am zulässigsten macht, und es möchte ein zwei- bis dreimaliges Ueben per Woche in dieser Zeit genügen. — In den übrigen Monaten würden die gymnast. Uebungen nach den Umständen gelegentlich anzuordnen sein.

6. Sachlich würden bei den eben erwähnten Mannschaften die gymnast. Uebungen sich dadurch erweitern, daß zu den Uebungen, welche sie als Rekruten durchgenommen haben und welche stets zu wiederholen sind, noch hinzutreten: das Ringen, sowie für Infanterie das Bajonettschneiden, für Kavallerie das Säbelschneiden. — Außerdem Rüstübungen.

7. Von den Rüstübungen würden bei der Infanterie hauptsächlich zu üben sein: Leitersteigen, Klettern, Klettern (an Tauen,

*) In der militair. Ausbildung der Rekruten sind im Allgemeinen drei Perioden unterschieden, welche umfassen: 1) die Elementarausbildung, 2) den Garnisondienst (Wachtdienst zc.), 3) den Felddienst (nebst Schießen zc.).

Stangen, Kletterwänden zc.), Balancirgang (auf schmalen, höher und tiefer zu stellenden festen und schwankenden Schwebebäumen oder Balken), Querbaum=Uebungen, Barrière=Springen (als Freisprung und Stützschwingsprung). — Bei der Kavallerie würden sich die Rüstübungen auf das Voltigiren beschränken. — Wo es irgend angeht, sind außer den Rüstübungen auch noch Schwimmübungen anzuordnen.

C. Die Uebungszettel.

§. 104. Rücksichtlich der Uebungszettel, von welchen im Anhange einige Beispiele hingestellt sind, ist im Allgemeinen Folgendes zu bemerken:

1. Jeder Uebungszettel umfaßt diejenigen Uebungen, welche in einer Uebungsstunde durchzunehmen sind, und es sind in derselben Stunde keine andern Uebungen weiter durchzunehmen.

2. Jeder Uebungszettel muß eine Reihe von 10 bis 12 Gliederbewegungen nach I. §. 19—27 enthalten, welche ebenmäßig alle Glieder des Körpers beanspruchen. Sie werden in zwei Gruppen vertheilt, zwischen welche als Zwischengruppe oder Einschaltung die andern noch vorzunehmenden Uebungen gesetzt werden.

3. Die Anfangs- und die Schlußbewegung jeder Bewegungsgruppe eines Zettels, namentlich aber die erste und letzte Bewegung des ganzen Zettels muß eine leichte, ruhige, nicht heftige oder anstrengende Bewegung sein.

4. In jeder der beiden Gruppen von Gliederbewegungen beginnt man entweder mit einer Fußbewegung, verfolgt alle Glieder nach oben hin und schließt mit einer Kopfbewegung, oder man befolgt die umgekehrte Reihenfolge. — Die zu dem Einnehmen der resp. Ausgangstellungen etwa erforderlichen Bewegungen zählen dabei nicht besonders mit.

5. In die Zwischengruppe kommen die Fortbewegungen von der Stelle, die Stützübungen, das Ringen u. s. w. und resp. auch die Rüstübungen, das Fechten, Spiel zc.

6. Für den Fortgang des ganzen Übungscursus innerhalb derselben Übungs-klasse müssen die aufeinanderfolgenden Übungszettel ein Vorschreiten in den Übungen enthalten, und so auch wieder die Übungszettel der aufeinanderfolgenden Übungs-klassen im Verhältniß zu einander; letzteres Vorschreiten bezieht sich hauptsächlich auf die mittlere Bewegungs-gruppe der Zettel. — (In den nachfolgenden Beispielen konnte das Vorschreiten der Übungen nicht mit Consequenz befolgt werden, da diese Beispiele vereinzelt hingestellt sind.)

7. Ein und derselbe Übungszettel wird, je nach der Dauer des Übungscursus und je nach dem Fortschritt in der gymnastischen Ausbildung der Uebenden, für einige oder mehrere Übungstage zc. beibehalten.

8. In den nachfolgenden Beispielen sind für die Zwischengruppe oder Einschaltung nur solche Übungen angegeben, welche in vorliegender reglementarischer Darstellung vorkommen.

M u h a n g .



1842

Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page.

A.

Beispiele von Übungszetteln.

(Nur der erste Übungszettel macht als einleitender in seiner Zusammenstellung eine Ausnahme von den in §. 104 angegebenen Regeln.)

Erster Übungszettel.

Der erste Zettel enthält eigentlich nur die Einübung des raschen ordnungsmäßigen Antretens zu den Übungen, der Formation zu den Übungen, und das korrekte Einnehmen und Festhalten der Grundstellung. Die wenigen Gliederübungen sind nur beiläufig mit aufgenommen und zu üben. — Das Antreten ist auf den lauten Zuruf: „Angetreten!“ wiederholentlich zu üben (nach §. 13) und zwar noch so, daß der rechte oder linke Flügelmann jedesmal an einer anderen Stelle des Platzes und mit einer anderen Frontrichtung aufgestellt wird, damit die Uebenden sich zu einander orientiren und in die gegebene Aufstellungsfront zu finden lernen. — Nach jedem Antreten u. ist die Grundstellung nachzusehen und resp. zu berichtigen.

1. Angetreten! — Ruht euch! (mehrmals nach Auseinander-treten wiederholt.)
2. Angetreten! — Richt euch! (mehrmals wiederholt.)
3. Angetreten! — Achtung! (oder: Grundstellung!)
4. Links (rechts) Abstand: marsch! — Grundstellung! — Ruht euch! (ohne die Stelle zu verlassen.)

5. Auf.

5. Achtung! — Rechts (links) angeschlossen: marsch! (nach dem Zusammenschließen die Wiederholung des Abstandnehmens.)
Dann:

6. Füße schließt! — Füße auf!
7. Hüften fest! — Grundstellung!
8. Rechts (links) angeschlossen: marsch! (der r. (l.) Flügelmann bleibt stehen.) — Ruht euch!
9. Achtung! — Abtheilen zu Zweien!
10. Nr. Zwei: 3 Schritt rückwärts: marsch!
11. Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht!
Kopf links: dreht! — vorwärts dreht!
12. Abtheilung rechts um! — links um!
Ganze Abtheilung kehrt! — Ganze Abtheilung: Front!
13. Nr. Zwei eingerückt: marsch! — Ruht euch!
14. Achtung! — Rechts (l.) Doppelabstand: marsch!
15. Ferseu hebt! — senkt!
16. Rechts (l.) angeschlossen: marsch!

Zweiter Übungszettel.

(Aufstellung mit Abstand, ober nach §. 14, 4.)

1. Ferseu hebt! — senkt! (rep.)
2. Füße seitwärts stellt! — Grundstellung! (rep.)
3. Hft. fest! — Kniee: beugt! — streckt! — Grundstellung!
(rep.)
4. Hft. fest! — Kumpf vorw. beugt! — streckt!
Kumpf rückw. beugt! — streckt! Grundstellung!
5. Arme aufwärts beugt! — Grundstellung!
Arme aufwärts streckt! — abwärts streckt!
(Diese Bewegung erst nach Zählen: Eins! Zwei!)
6. Kopf vorwärts beugt! — streckt!
Kopf rückwärts beugt! — streckt!

Ruht euch! — Dann als Einschaltung!

- a) Marschiren in langsamem Schritt (80 Tritte à Minute) in Reihen mit Abstand und auf geraden Linien (d. h. im Viereck).
 - b) Kurzlauf in Reihen, mit Abstand, auf geraden Linien. Nicht anhaltend; öfters commandiren: Schritt! um den Lauf mit dem Gang abwechseln zu lassen.
 - c) Freier Gang.
7. Kopf rechts: dreht! — vorwärts dreht!
Kopf links: dreht! — vorwärts dreht!
 8. (Rechts um!) Arme seitwärts: streckt! — abwärts streckt! (rep.)
(Erst nach Zählen: Eins! Zwei!)
 9. Kumpf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
Kumpf links seitwärts: beugt! — streckt!
 10. Hüften fest und Füße seitwärts: stellt! — Kniee beugt!
streckt! — Grundstellung! (rep.)
 11. R. (l.) Fuß vorwärts stellt! — Fersen hebt! — senkt!
Füße wechselt um! — Fersen hebt! — senkt! — Grundstellung!
-

Fünfter Übungszettel.

1. Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
Kopf links seitwärts: beugt! — streckt!
2. (Rechts um!) Arme seitwärts: streckt! — Arme vorwärts:
rollt! — Halt! — rückwärts rollt! — Halt! — Grundstellung!
3. Arme aufwärts streckt! — Kumpf vorwärts beugt! — streckt!
rückwärts beugt! — streckt! — Grundstellung!
4. (Hst. fest!) Rechten Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt! —
Füße wechselt um! — Grundstellung! (rep.)

5. Füße seitwärts: stellt! — Fersen hebt! — senkt! (rep.) — Grundstellung!

Ruht euch! — Dann als Einschaltung:

a) Kurzlauf in Reihen und in kleinen Fronten; auch wohl als Dauerlauf von 5 Minuten.

b) Marschiren im Geschwindschritt (110 Tritte à Minute) mit Wendungen und Schwenkungen.

6. Kopf vorw. beugt! — streckt! — rückw. beugt! — streckt!

7. R. Arm aufwärts, l. Arm vorwärts: streckt!

Arme wechselt um! (rep.) — Grundstellung!

8. Hüften fest und Füße schließt! — Rumpf rechts dreht! — vorwärts dreht! — Rumpf links dreht! — vorwärts dreht! — Grundstellung!

9. (Hüften fest!) Rechtes Knie aufwärts: beugt! — vorwärts streckt! — beugt! — Füße wechselt um! — u. s. w. (d. h. dieselbe Bewegung für das linke Bein.)

10. Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt! — Fersen hebt! — senkt! (rep.) — Grundstellung!

Neunter Übungszettel.

1. Arme aufwärts streckt! — Kniee beugt! — streckt! — (2 rep.)

2. (Hft. fest!) r. Bein seitwärts hebt! — senkt!)
l. Bein — hebt! — senkt!) (rep.)

3. (Hft. fest und Füße schließt!) Rumpf halb rechts dreht! — vorwärts beugt! — streckt! — rückwärts beugt! — streckt! Rumpf halblinks dreht! — u. s. w. — Grundstellung!

4. R. Arm vorwärts, l. Arm seitwärts: streckt!

Arme wechselt um! (rep.)

5. Kopf halbrechts: dreht! — vorwärts beugt! — streckt!
rückwärts beugt! — streckt! — Kopf halblinks dreht! — u. s. w.
Grundstellung!

Ruht euch! — Dann als Einschaltung:

a) Schlußsprung von der Stelle (der Schlußsprung auf der Stelle muß natürlich schon nach vorhergegangenen Übungszetteln geübt worden sein).

b) Schrittsprung mit drei Schritt Anlauf.

c) Seitsprung rechts und links.

Außerdem auch wohl Repetition von taktischen Elementarübungen.

6. Kopf rechts seitwärts: beugt! — streckt!

Kopf links — beugt! — streckt!

7. (Rechts um!) Arme seitwärts streckt! — Handschlagungen:
Quart! — Terz! — Quart! — Terz! (4 rep.)

8. (Hüften fest!) Kumpf vorwärts beugt! — streckt!

Kumpf rückwärts beugt! — streckt!

9. (Hüften fest!) Rechten Fuß zum Ausfall vorwärts stellt! —
r. Knie beugt! — streckt!

Füße wechselt um! — u. s. w.

10. Arme aufwärts streckt! — Fersen hebt! — senkt!

Zwölfter Übungszettel.

1. (Hft. fest!) Kniee beugt! — streckt! (2 rep.)

2. Hüften fest und Füße schließt! — r. Fuß zum Ausfall vorwärts: stellt! — Füße wechselt um! — Grundstellung!

3. (Hüften fest! — Rechts um!) Spreizsprung auf der Stelle: springt! (rep.) — Grundstellung! — Front!

4. Hüften fest und Füße seitwärts stellt! — Rumpf vorwärts beugt! — streckt! — rückwärts beugt! — streckt! — Grundstellung!
5. Arme aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts: streckt! (rep.)
6. Kopf vorwärts und rückwärts beugt! — streckt!
Ruhet euch! — Dann als Einschaltung:
 - a) Weitsprung auf Mannslänge.
 - b) Gang- und Kurzlauf in Reihen und Fronten mit markirtem Schwertritt.
 - c) Marschiren mit Evolutionen.
7. Kopf rechts und links seitwärts beugt! — streckt!
8. Arme vorwärts streckt! — Finger paarweis spreizt! schließt! (rep.) — Grundstellung!
9. (Hft. fest! R. Bein seitwärts hebt und Rumpf links seitwärts beugt! — streckt!
1. Bein seitwärts hebt und Rumpf rechts seitwärts: beugt! — streckt!
10. (Hüften fest!) Rechtes Knie aufwärts beugt! — seitwärts führt! — vorw. führt! — Füße wechselt um! — u. s. w. (rep.)
11. Repetition von Bewegung 4 (d. h. die spreizstehende Rumpfbeugung und Streckung).
12. Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts: stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Grundstellung!

Zwanzigster Übungszettel.

1. Kopf links dreht! — rechts dreht! — vorwärts dreht!
2. (Rechts um!) Arme halb vorw. beugt! — streckt! (rep.) — Grundstellung!
3. Füße schließt! — r. Arm aufwärts streckt und l. Fuß vorwärts: stellt! — Rumpf links seitw. beugt! — streckt! — Arme wechselt um! — u. s. w. — Grundstellung!

4. (Hft. fest!) Kumpf vorw. und rückw. beugt! — streckt! — Grundstellung!

5. (Hft. fest!) Rechtes Knie aufwärts beugt! — rückwärts streckt! — aufwärts beugt! — Füße wechselt um! — u. s. w. Grundstellung!

6. Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Grundstellung!

Ruht euch! — Dann als Einschaltung:

a) Stützübungen (z. B. S. 63, S. 67, S. 71).

b) Taktogymnast. Übungen (z. B. S. 38, S. 39).

7. Repetition der ersten Bewegung.

8. R. Arm vorwärts, l. Arm seitwärts streckt! — Handschläge: Quart! — Terz! (rep.) — Arme wechselt um! — u. s. w. — Grundstellung!

9. Arme aufwärts streckt! — Kumpf vorwärts beugt! — streckt! — rückwärts beugt! — streckt! — Grundstellung!

10. Arme aufwärts streckt und r. Knie aufwärts beugt! — r. Knie rückwärts streckt! — Fersen hebt! — senkt! — r. Knie aufwärts beugt! — Grundstellung!

11. Dieselbe Bewegung jedoch bei rückwärts gestrecktem linken Knie.

12. (Hüften fest!) Kniee beugt! — streckt!

Dreißigster Übungszettel.

1. Arme aufwärts streckt und Füße schließt! — r. Fuß vorwärts stellt! — Fersen hebt! — senkt! (2 rep.)

2. (Hüften fest!) R. Knie aufwärts beugt! — r. Fuß rechts um rollt! — Halt! — links um rollt! — Halt!

Füße wechselt um! — u. s. w. — Grundstellung!

3. Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt! — Kumpf vorwärts: beugt! — streckt! — rückw. beugt! — streckt! — Grundstellung!

- 4. (Rechts um!) Arme seitwärts: hebt! — senkt! (3 rep.)
5. Kopf halbrechts dreht! — Kopf vorwärts und rückwärts beugt! — streckt!
- Kopf halblinkt dreht! — Kopf vorwärts und rückwärts beugt! — streckt!
- Ruht euch! — Dann als Einschaltung:
- a) Stützübungen (z. B. §. 64, §. 72).
- b) Ringeübungen (nach §. 81 und §. 87a).
- c) Kadgang (§. 42).
- 6. Kopf vorwärts und rückwärts beugt! — streckt!
7. Arme aufwärts, seitwärts, vorwärts, rückwärts und abwärts: streckt! (2 rep.)
- 8. Hüften fest und Füße schließt! — Kumpf rechts und links: dreht! — vorwärts dreht! — Grundstellung!
- 9. (Hft. fest!) r. Fuß rückw. stellt! — r. Knie beugt! — streckt! Füße wechselt um! — u. s. w. — Grundstellung!
- 10. Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt! — Fersen: hebt! — senkt! (2 rep.)

Zweiunddreißigster Übungszettel.

1. Kopf rechts und links: dreht! — vorwärts dreht!
2. Arme vorwärts streckt! — Handschlagungen: Quart! — Terz! — Prim innen! — Prim außen! — Grundstellung!
3. (Rechts um! — Arme voll vorwärts beugt!) Unter Marschbewegung Arm-Rückwärtschlagungen: im langsamen Schritt vorwärts marsch! (4—5 Schritte) Halt — Kehrt! — Mit rechts antreten dasselbe marsch! — Halt! — Grundstellung! — Front!
4. (Hüften fest und Füße schließt!) Kumpf rechts und links dreht! — vorwärts dreht! — Grundstellung!
- 5. Rechten Fuß rückw. stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Füße wechselt um! — u. s. w.

Ruht euch! — Dann als Einschaltung:

- a) Stützübungen (z. B. S. 72, S. 74).
- b) Taktogymnast. Übungen (z. B. S. 40).
- c) Ringübungen (S. 87).

6. Arme aufwärts streckt und Füße seitwärts stellt! — Fersen hebt! — senkt! — Grundstellung!

7. (Hüften fest!) Rechtes Knie aufwärts beugt! — Knie seitwärts führt! — vorwärts führt! — Füße wechselt um! — u. s. w.

8. Rechten Arm aufwärts streckt! — Kumpf links seitw. beugt! — streckt! — Arme wechselt um! — u. s. w.

9. (Rechts um!) Unter Marschbewegung Wechsel-Armstreckung aufwärts und abwärts: im langsamen Schritt vorwärts marsch! — Halt! — Kehrt! — Mit rechts antreten dasselbe: marsch! — Halt! — Front!

10. Kopf rechts seitwärts beugt! — streckt!
- Kopf links seitwärts beugt! — streckt!

Für Lehrer, welche eine gehörige Routine im Commandiren der Gliederübungen erlangten und zugleich mit der kurzen gymnast. Bezeichnung der resp. Bewegungen vertraut sind, brauchen auf den Übungszetteln die betreffenden Commando-Ausdrücke keineswegs niedergeschrieben zu werden, sondern es genügt dann, jene Bezeichnungen mit Abbrüviatur zu benutzen. So würde z. B. der Übungszettel Nr. 5 (Seite 147 und 148) folgendermaßen zu schreiben sein:

1. Kpf.-Bg. r. u. lfs.
2. Seitstrckllg.; Armrollg.
3. Strckllg.: Kumpf.-Bg. vorw. u. rückw.
4. Hftstf. Ausfall vorw. r. u. lfs.
5. Sprzstllg.: Fersen-Hebg. u. Senkt.

Kurzlauf in Reihen u. Fronten zc.
 Marschiren.

6. Apf. = Bg. vorw. u. rückw.
7. Wechselarmstrdg. aufw. u. vorw.
8. Sttst. Schlußstlg. — Knipfbrehg. r. u. lfs.
9. Sttst. Steigstlg. — Knie = Strdg. u. Bg.
10. Strdsprzstlg.: Fersen = Hebg. u. Senfg.

Dem kundigen und routinirten Lehrer, welcher diese Bezeichnungen sofort in die entsprechenden Commandos zu übersetzen versteht, sollen ja überhaupt die Übungszettel nur dazu dienen, zu wissen, welche Uebungen nach einer bestimmten Reihenfolge in der Stunde durchzunehmen sind und welche nach Verlauf einer längeren Zeit (Monat, Vierteljahr zc.) nach und nach in den aufeinanderfolgenden Uebungsstunden planmäßig durchzuüben sind oder durchgeübt wurden.

B.

Bemerkungen

über die Gymnastik für das weibliche Geschlecht nebst
Anweisung zum Betrieb derselben.

a. Allgemeine Bemerkungen.

1. Wie bereits von vielen andern Seiten her dem weiblichen Geschlecht die Gymnastik empfohlen wurde, so ist auch hier diese Empfehlung eindringlichst zu wiederholen, sofern man dabei nicht das gewöhnliche Turnen, sondern wirkliche Gymnastik im Sinne hat. Es darf dann aber auch nicht bei einer bloßen Empfehlung derselben, als etwas bloß Vortheilhaftem oder Nützlichem, verbleiben, sondern es ist die Gymnastik auch für das weibliche Geschlecht als etwas wahrhaft Nothwendiges zu fordern.

Es dürfte gerade hier überflüssig sein, die Nothwendigkeit der Gymnastik für das weibliche Geschlecht näher darzulegen, da ja die gegenwärtigen Bemerkungen erst in Folge von Wünschen aufgenommen sind, aus welchen die Einsicht in jene Nothwendigkeit sich bereits deutlich aussprach. — Gleichwohl möge in besonderer Beziehung auf die weibliche Jugend gesagt sein, daß ihr die gymnastischen Uebungen wenigstens in diätetischer Hinsicht noch nothwendiger sind, als dem größern Theile der männlichen Jugend, welche Letztere ohnedies schon bei Weitem mehr Gelegenheit findet, sich eine der körperlichen Entwicklung und Gesundheit zuträglich Motion zu machen. Der Mangel solcher Motion bei jungen Mädchen, deren Körper schon von Hause aus eine minder kräftige Skelet- und

Muskulatur-Entwicklung eigen ist, erklärt es, daß unter 100 Mädchen kaum 25 zu finden sind, bei welchen man nicht früher oder später eine beginnende oder schon constant gewordene Schiefheit entdeckte. Gewöhnlich zeigt sich eine solche vor dem vierzehnten Lebensjahre, ist anfangs unbedeutend und durch angemessene pädagogische Gymnastik leicht zu beseitigen; wird aber, wo Letztere fehlt, dann in der Regel zu einer wirklichen, mehr und mehr hervortretenden, den Gesundheitszustand im Ganzen bedrohenden und nur durch besondere Kuren mit Mühe oder auch gar nicht mehr zu beseitigenden Skeletb deformität. Aus der orthopädischen Statistik ergibt sich, daß, während von 100 orthopädischen Patienten kaum 15 bis 20 dem männlichen Geschlecht angehören, die übrigen 80 bis 85 auf das weibliche Geschlecht kommen. — Rechtfertigt schon diese Erfahrung die obige Behauptung, so erhält dieselbe aber ein noch größeres Gewicht dadurch, daß auch noch in vielen anderen Richtungen der junge weibliche Organismus mehr als der männliche zu solchen Krankheitsentwickelungen inclinirt, welche bei Mangel an passender Bewegung dann auch jederzeit eintreten und zu bleibenden krankhaften Zuständen führen.

2. Es ist nicht zu verkennen, daß der durchgreifenden Aufnahme der Gymnastik in die Erziehung und das Leben des weiblichen Geschlechts sich mancherlei eigenthümliche, aus herrschenden Vorurtheilen entspringende Schwierigkeiten darbieten. — Vorurtheile als solche können nun allerdings in der rationellen Gymnastik, wie überhaupt in einer vernünftigen Erziehung niemals bestimmend sein; indessen, da in allgemein herrschenden Vorurtheilen nicht selten doch ein wohl zu beachtender Grund verborgen liegt, so hat man diesen zu erwägen und in den gymnastischen Anordnungen soweit zu berücksichtigen, als er es verdient; wobei es nun eben nicht immer leicht ist, dergleichen Rücksichten einerseits und den strengern Forderungen eines rationellen Uebungsbetriebes andererseits gerecht zu werden.

Die deutsche Turnerei hat sehr entschieden gegen die Vorurtheile angekämpft, welche sich der Aufnahme und Verbreitung der Leibesübungen entgegenstellten; aber sie that es von Hause aus mit so blindem Eifer, mit so viel Uebertreibung und Maßlosigkeit, daß sie auch hierin, wie in vielen anderen Beziehungen, zur theils lächerlichen, theils abstoßenden Caricatur wurde. Alles, was durch eine feinere Decenz oder durch gesellschaftliche Convenienz zur Sitte geworden war, sollte ohne Weiteres ausgerottet werden. — Es erklärt sich nun hieraus ins Besondere die noch jetzt herrschende Abneigung, das Turnen in die Erziehung des weiblichen Geschlechts aufzunehmen.

Turnlehrer selbst klagen noch jetzt darüber, daß dem Turnen so oft der Vorwurf gemacht werde, es sei in Beziehung auf das weibliche Geschlecht „dem Anstande und der Sittlichkeit zuwider.“ Etwas Unsittliches, im Sinne des Unmoralischen, ist nun freilich das Turnen an sich nicht und jener Vorwurf insofern ein völlig ungerechter; wohl aber läuft das Turnen in sehr vielen seiner Uebungen und inhaltsleeren Bewegungsformen dem weiblichen Anstand, einem zarteren Schicklichkeitsgefühl und den nothwendigen ästhetischen Anforderungen zuwider, ganz abgesehen davon, daß die Turnübungen, wie sie dem weiblichen Geschlecht empfohlen werden, zum großen Theile der Natur und Bestimmung desselben nicht entsprechen.

3. Da nun, wo man die Nothwendigkeit einer angemessenen und geregelten Leibesübung für Mädchen zwar erkannte und auch Zeit und Mittel dazu aufzubringen im Stande war, doch aber sich nicht entschließen mochte, die Mädchen turnen zu lassen, gerieth man in Ermangelung einer rationellen Gymnastik auf zwei Auswege, nämlich auf den Tanzunterricht und den Exercirunterricht. — In der Wahl dieser beiden Auskunftsmitel sprach sich eine ziemlich richtige Einsicht insofern aus, als beide Uebungen ohne die Uebelstände, welche das Turnen mit sich brachte, sich aufnehmen lassen und wirklich sowohl in dem Tanz, wie in dem militairischen

Exerciren Bildungsmomente enthalten sind, welche auch für die Ausbildung des weiblichen Körpers Werth haben, welche aber die Turnübungen nicht aufwiesen. Gleichwohl bieten jene beide Arten von Leibesübungen, selbst wo sie miteinander verbunden werden, nur ein sehr dürftiges, ja in vielen Fällen ganz unzulässiges Surrogat dar.

Die militairischen Exercitien an sich, soweit sie überhaupt von Mädchen sich ausführen lassen, sind bei allem bildenden und relativ wohlthätigen Einfluß den sie haben, doch höchst einseitige Uebungen, welche nicht zu der so nothwendigen harmonischen Durchbildung des Organismus führen. Fügt man ihnen aber auch noch den Unterricht im Tanzen hinzu, so ist doch die Tanzübung in den Formen, welche der moderne Tanz mit sich bringt, am allerwenigsten geeignet, jene wesentliche Lücke, welche das Exerciren läßt, auszufüllen, nicht zu reden von den physischen und moralischen Gefahren, welche noch überdies in einem verfrüheten oder nicht gehörig gehandhabten Tanzunterricht liegen.

4. Da in der rationellen Gymnastik die Uebungen sowohl im Einzelnen ihrer Form nach, als auch in ihrer Gesamtheit ihrem Zusammenhange und dem Betrieb nach aus Gesetzen hervorgehen, welche sich aus der Natur und Bestimmung des Menschen überhaupt ergeben: so versteht es sich von selbst, daß in ihr auch die gymnastischen Uebungen des weiblichen Geschlechts hiernach bestimmt und geregelt sein müssen, und daß die Formen und Regeln für diese gymnast. Uebungen nur eben diejenigen Modifikationen erleiden, welche durch die besondere Natur und Bestimmung des weiblichen Geschlechts bedingt sind.

Die Folgerungen aus diesem Satze können hier, in den nur anhangsweise aufgestellten kurzen Bemerkungen, unmöglich bis ins Einzelne deducirt werden. Im Allgemeinen würde zunächst rücksichtlich der Begrenzung des Uebungsgebietes zu bemerken sein, daß

die Wehrgymnastik nicht für das weibliche Geschlecht bestimmt ist*), sondern daß Letzteres sich auf Uebungen zu beschränken hat, welche der pädagogischen und der ästhetischen Gymnastik zugehören, während noch da, wo das bestimmte Bedürfnis vorliegt, auch die Anwendung der Heil-Gymnastik für das weibliche Geschlecht eintritt.

5. Aus eben erwähntem Satze, wenn man zunächst von der Natur des weiblichen Organismus ausgeht, ergibt sich aber u. a., daß die gymnastischen Bewegungen für das weibliche Geschlecht rücksichtlich der dazu nöthigen Kraftanstrengung in viel engeren Grenzen, wie auch rücksichtlich der Formen in einer beschränkteren Mannichfaltigkeit zu halten sind, als es in der Gymnastik des männlichen Geschlechts der Fall ist.

Bekanntlich ist schon das weibliche Skelet viel zarter gebaut; die Knochen sind von schwächeren Dimensionen, ihre Substanz ist minder compact und fest, die Gelenkköpfe sind weicher, die Knorpel und Bänder zarter u. s. w. Alle stoß- oder ruckartigen Bewegungen, Erschütterungen, heftige Streckungen und Beugungen, starkes Stemmen und Ziehen u. s. w. bedrohen daher gar leicht den normalen Bestand des weiblichen Skelets. Dazu kommt nun noch, daß auch die Muskulatur von Hause aus eine minder kräftige ist und selbst durch consequente Uebung nicht zu der Kräftigkeit der männlichen Muskulatur gebracht werden kann, ohne daß dadurch in der Totalorganisation des weiblichen Körpers wesentliche Störungen hervorgerufen werden. Es sind vielmehr auch um der zarteren Muskulatur willen die gymnastischen Uebungen des weiblichen Geschlechts in Rücksicht des Kraftmaßes mit größter Vorsicht anzuordnen.

Ueberhaupt sind alle die freie Bewegung vermittelnden oder unmittelbar bedingenden Organe in dem weiblichen Organismus von geringerer Energie; so ist insbesondere die motorische Innervation potenziell geringer und gestattet weder ein absolut hohes Maß von intensiver Muskelanstrengung, noch auch der relativen

*) Das Nähere s. in „System der Gymnastik. Abschnitt I. S. 92.“

Ercentität nach einer andauernden Bewegung. Ebenso sind die weiblichen Lungen vermöge ihrer geringern Räumlichkeit und Capacität nicht im Stande, die zu allen Muskelanstrengungen nöthige Respiration so energisch und so ausdauernd zu unterhalten. Selbst die kräftigsten weiblichen Individuen kommen bei dergleichen Anstrengungen viel eher außer Athem, als mittelkräftige männliche.

Aus den angeführten und noch andern in der Natur des weiblichen Körpers beruhenden Umständen, welche für die weibliche Gymnastik das zulässige Maß der Kraftanstrengung beschränken, ergiebt sich zum Theil auch schon die nothwendige Beschränkung in den Bewegungsformen, insofern nämlich, als diese rücksichtlich der zulässigen Excentricität und räumlichen Ausdehnung in engeren Grenzen gehalten und eine Menge von Bewegungsformen und Uebungsarten wegen des dazu erforderlichen Kraftaufwandes gänzlich unterlassen werden müssen. Außerdem sind aber hier Beschränkungen in der Form und den Arten der Uebungen noch durch manche andere Naturbedingungen geboten; wie z. B. durch die Gliederproportionen, namentlich durch das Längenverhältniß des Oberkörpers zu den untern Extremitäten, durch die Stellung des Letzteren zur Beckenaxe u. s. w. Von andern noch sehr entscheidenden Naturbedingungen, welche den Uebungszyclus und die Mannichfaltigkeit der Bewegungsformen in der weiblichen Gymnastik beschränken, kann hier nicht flüchtig Näheres gesagt werden.

6. Mit diesen und andern aus der Natur des weiblichen Organismus sich herleitenden Forderungen stimmen nun übrigens auch diejenigen überein, welche aus der sittlichen Bestimmung des Weibes hervorgehen. — Der sittliche Lebenskreis des Weibes ist die Familie und das Haus, und ihr stetiges, still=emsiges und züchtiges Wirken in diesem Kreise fordert durchaus nicht eine körperliche Ausbildung, wie sie der Mann in seinen sittlichen Lebenskreisen bedarf.

Eine der widerlichstn Erscheinungen ist ein Mannweib. Eine amazonenhafte Ausbildung läuft dem wahren Begriff weiblicher

Würde und Anmuth schnurstracks zuwider. Was einer solchen Ausbildung nahe kommt und an das Haben und Thun sogenannter „emancipirter Frauenzimmer“ nur im Entferntesten erinnert, muß in der Gymnastik des weiblichen Geschlechts vermieden werden. — Uebrigens wird der Gymnast oder Lehrer, welcher die Aufgabe einer gründlichen und die harmonische Durchbildung erstrebenden Gymnastik erfaßt hat und sie mit Consequenz durchführen will, gar nicht dazu kommen können, jüngere, noch in den Schuljahren befindliche Mädchen zu Uebungen heranzuführen, welche über den zulässigen Bereich hinausgehen, zumal da er es auch verstehen wird, die eigentlich bildenden und nothwendigen methodischen Uebungen in eine heilsame Abwechselung mit angemessenen Bewegungsspielen zu bringen.

b. Bemerkungen über die Anwendung des vorliegenden Reglements bei der gymnastischen Ausbildung der weiblichen Jugend.

Bilden die gymnastischen Freiübungen schon für die männliche Jugend den eigentlichen Kern oder Stamm der gymnastischen Ausbildung, so ist dieses noch mehr der Fall in Beziehung auf die weibliche Jugend. Für die Letztere würden davon jedoch, als ihr nicht angemessen, gewisse Bewegungsformen und Uebungsarten auszuschließen sein.

Was in §. 4—9 über die Raum- und Zeitformen und in §. 10—18 über die äußere Anordnung der Freiübungen gesagt ist, behält auch für die Gymnastik der Mädchen seine Geltung und ist von dem leitenden Lehrer zu beachten.

Die Uebungen sub I. §. 19—27 finden, mit Ausnahme des in §. 22 beschriebenen Spreizsprunges und der in §. 26, 7 angeführten Bewegung, durchweg Anwendung, selbstredend jedoch unter Beobachtung dessen, was in §. 28 und später sub VI. §. 104 über die Folgeordnung der Uebungen gesagt ist.

Die Uebungen sub II. §. 30—44 sind ebenfalls durch-

weg in Anwendung zu bringen, doch möchte Folgendes noch besonders zu bemerken sein:

ad A. Der freie Gang würde bei Mädchen vielleicht mehr als bei Knaben zu üben und hierbei ebenso sehr einer etwa vorhandenen nachlässigen und übeln, wie einer gezierten Haltung entgegenzuarbeiten sein. Die Marschirübungen sind ebenfalls fleißig durchzuüben, doch möge man auf die in §. 32 angeführten taktischen Bewegungen nicht so viel Zeit verwenden.

ad B. Der Kurzlauf als Dauerlauf ist bei Mädchen von 10 bis 12 Jahren nicht über 3 Minuten, bei Mädchen von über 12 Jahren nicht über 5 Minuten auszubehnen; die Steigerung der Zeitdauer nur successive mit einer Minute anzuordnen. An einem und demselben Uebungstag wird der Dauerlauf, wenn er überhaupt vorkommt, nur einmal angeordnet, und dieselbe Dauer für mehrere Uebungstage beibehalten. — Der Schnell-Lauf wird von Mädchen gar nicht geübt.

ad C. Die hier beschriebenen Springeübungen kommen zwar auch bei Mädchen in Anwendung; doch müssen sie nicht zu oft geübt werden. Sehr streng ist dabei auf anständige Haltung und einen recht elastischen Niedersprung zu halten. — Als Weitsprung ist der freie Sprung bei Mädchen niemals weiter als bis zu $\frac{1}{4}$ der eigenen Körperlänge zu üben, als Hochsprung nicht höher als bis zur Kniehöhe.

ad D. Die hier beschriebenen taktogymnastischen Bewegungen sind durchweg sehr geeignet für Mädchen und ihnen ganz besonders zu empfehlen. Der Lehrer muß aber die Formen, unter welchen diese Bewegungen erscheinen, möglichst correct einhalten lassen und nicht eher zu einer folgenden übergehen, als bis die vorangehende völlig correct ausgeführt wird. — In Betreff derjenigen rhythmischen Bewegungen, bei welchen ein Schwerktritt zu markiren ist, darf dieser Tritt bei Mädchen noch weniger als bei Knaben zu einem Stamptritt werden, wie er als solcher in der Turnkunst vorkommt. Es soll sich der zu bezeichnende Tritt vielmehr nur dadurch als Schwerktritt markiren, daß die übrigen

Tritte leichter und schwebender erfolgen. Ein kräftiger Austritt mit der ganzen Sohle, jedoch auch ohne eigentliches Stampfen, erfolgt nur da, wo ein bestimmter Tour=Abschluß oder ein Wendepunkt in der Raumfigur zu markiren ist und somit ebenmäßig auch der durchgehende Rhythmus in diesen Momenten einen besondern Accent erhalten soll.

Die Uebungen sub III., nämlich die Bewegungen mit Stützung, fallen bei Mädchen fort; es sei denn, daß die eine oder die andere der halbaktiven Bewegungen durch den Körperzustand einzelner Individuen indicirt sei, in welchem Falle aber nur der mit der rationellen Gymnastik völlig vertraute Lehrer selbst Stützung und Widerstand (oder resp. Bewegung) giebt.

Die Uebungen sub IV. fallen gänzlich fort; dagegen können die sub V., mit Ausnahme der in §. 96 angeführten, alle durchgeübt werden, natürlich aber die in §. 94 beschriebene Uebung (Verbeugung) mit derjenigen Modifikation, welche der conventionellen Form für das weibliche Geschlecht entspricht.

Mit den sub VI. enthaltenen Schlußbemerkungen hat sich auch der, die gymnastischen Uebungen der Mädchen leitende Lehrer gehörig bekannt zu machen, namentlich mit den sub B angeführten Betriebsregeln und den unter C gegebenen Winken zur Aufstellung von Uebungszetteln. — Die etwa mit vorzunehmenden Küstübungen werden ebenso eingeschaltet, wie es sub C §. 104, 5 angedeutet ist.

Rücksichtlich des Beginns und des cursorischen Fortgangs der gymnastischen Ausbildung würde, unter Berücksichtigung des im Vorstehenden über die einzelnen Uebungsarten Gesagten, etwa Folgendes zum Anhalt dienen:

Mädchen unter 8 Jahren sind lediglich mit angemessenen kindlichen Bewegungsspielen zu beschäftigen. Nur einzelne solcher

Kinder, deren Wuchs, Haltung oder Körperzustand überhaupt eine specifische gymnastische Behandlung indicirt, würden einer solchen, aber nur bei einem sachkundigen Gymnasten, zu unterwerfen sein.

Auch bei Mädchen von 8 bis 10 Jahren bleiben Bewegungsspiele noch vorherrschend; indessen werden in diesem Alter auch schon die einfachsten von den sub I. beschriebenen Gliederübungen begonnen, sowie auch Gang- und Marschübungen unter den einfachsten Formen.

Mädchen von 10 bis 12 Jahren nehmen bereits alle sub I. A—D beschriebenen Gliederübungen durch, sowie auch §. 30. §. 32. §. 33. Von den taktogymnastischen nur §. 37 und 38.

Mädchen von 12 bis 14 Jahren zc. nehmen alle sub I. enthaltenen Gliederübungen durch; auch alle Gang-, Lauf- und Springübungen in den oben festgesetzten Grenzen und sämtliche taktogymnastische Uebungen. — Weiterhin würden auch mit entsprechenden Modifikationen noch die sub V. in §. 90—95 enthaltenen Uebungen folgen.

c. Kistübungen, welche in der Gymnastik für Mädchen zu empfehlen sind.

Nachstehende Kistübungen würden nur von Mädchen, welche das zwölfte Lebensjahr oder eine diesem Alter entsprechende Kräftigkeit erlangt haben, einschaltungsweis neben den Freiübungen zu betreiben sein.

1. Auf dem Schwebbaum: der Balancirstand und das Wenden und Umkehren in demselben. — Der Balancirgang erst nur vorwärts, später auch rückwärts und seitwärts. — Wechsellniebeugung und Streckung, wobei der freie Fuß seitwärts des Baumes herabgesenkt und dann wieder emporgezogen wird. — Armstreckungen im Balancirstand.

Anfangs ist der Schwebbaum nicht höher als in Kniehöhe zu legen, später auch bis zur Hüfthöhe; auch ist anfangs der verschiebbare Stützbock so zu stellen, daß der Schwebbaum gar nicht schwanke.

Dieser Baum dient zugleich dazu, den Tiefsprung nach und nach bis zur Hüfthöhe zu üben.

2. An dem Querbaum: der ruhige gestreckte Hang im Aufgriff, Untergriff und Zwiigriff; der Griffwechsel im Hang. — Das Emporziehen und Senken des Körpers in diesen drei Hangarten. — Der Querbaum wird zu diesen Hangeübungen etwas höher als Grifffhöhe gelegt, so daß die Fußspitzen des gestreckt hangenden Körpers den Fußboden nicht berühren können.

Wird der Querbaum in Brusthöhe eingelegt, so dient er: zum Sprung in den Stützhang und einigem Verweilen in letzterem; zum repetitorisch (3 bis 4 mal hintereinander) ausgeführten Sprung in den Stützhang, wobei im Letztern nicht verharret wird; ferner zum Wechsel=Handlüften im Stützhang u. s. w.

3. An der Leiter oder dem Sprossenständer wird das gewöhnliche einfache Emporsteigen und Niedersteigen geübt; Ersteres jedoch nicht höher als bis 3 Körperlängen. An der schräg gestellten Leiter würde das Niedersteigen sowohl vorlings wie kehrlings zu üben sein.

Bei einem gehörigen Betrieb der Freiübungen sind die eben angeführten Rüstübungen für Mädchen völlig ausreichend und eine Vielfältigung dieser Übungen aus vielen Gründen nicht rathsam. — Recht füglich können dagegen noch manche mit kleinen Handgeräthen vorzunehmende Übungen aufgenommen werden, wie z. B. das Weifen=Werfen und Fangen mit Stäben, das Federball=Schlagen, die Springe- und Laufübungen mit kleinen Schwungseilen oder biegsamen Rohrstöcken u. s. w. Keineswegs aber können die s. g. Hantelübungen, das Stelzengehen, Stabspringen und viele andere von Turnlehrern für Mädchen bestimmte Übungen empfohlen werden.

Daß außerdem, und namentlich bei jüngern Mädchen, die gymnastischen Spiele in angemessener Weise und zur rechten Zeit mit aufzunehmen sind, ist oben schon angedeutet worden.

d. Einige Worte über die Bekleidung bei den Uebungen.

Bei Mädchen, welche sich noch in den Schuljahren befinden, sind meistens die gewöhnlichen Kleider rücksichtlich ihrer Länge nicht hinderlich zur Ausführung der Uebungen, indem sie in der Regel kaum bis zum oberen Rande der Fußknöchel herabreichen. Längere Kleider würden in mehrfacher Hinsicht ungeeignet zu den Uebungen sein. — Bei sämtlichen Springübungen ist es rathsam, das Kleid zu beiden Seiten mit den Händen leicht zu erfassen und so bis zum Wiederaufrichten aus dem Niedersprunge zu halten, damit ein Darauftreten nicht möglich ist.

In dem s. g. Leibchen oder Brusttheile des Kleides sind aber leider auch die Kleider jüngerer Mädchen, namentlich der höheren und mittleren Stände, fast durchgängig nicht geeignet zu den Uebungen. Denn es sitzen meistens die Kleider in der Taille und oberhalb derselben zu eng an oder haben Fischbein zc. zum vermeintlichen bessern Sitz eingenäht. Mit solchen Kleidern wird der Nutzen gymnastischer Uebungen im Ganzen sehr verkümmert und mehrere, gerade recht nothwendige Uebungen können beim Tragen solcher Kleider sogar der Gesundheit nachtheilig sein.

Eine an sich schon durchaus alberne, für unerwachsene wie für erwachsene Mädchen schädliche, leider immer noch sehr verbreitete Kleidermode ist aber vollends die, bei welcher das Kleid oben so weit ausgeschnitten ist, daß der Rand zu beiden Seiten quer über die äußere Seite des Oberarms hinweggeht und die Achsel zum Theil oder wohl auch ganz unbedeckt läßt. Ganz abgesehen von der praktischen Unzweckmäßigkeit dieses Kleiderschnitts, so ist derselbe sehr häufig eine der Veranlassungen zu Schiefheiten und anderen Skelet-Deformitäten, und in allen Fällen führt er zu einem gewissen

Grad von Lähmung der Oberarm-Muskulatur, welche Lähmung dann gar leicht andere Uebel nach sich zieht. Mädchen in solchen Kleidern muß der Gymnast gar nicht zu den Uebungen zulassen. Der Schnitt am Achselloch der Aermel muß so sein, daß die Arme ohne geringste Erschwerniß nach allen Richtungen hin im Schultergelenk frei bewegt werden können.

Daß Mädchen im Schnürleib nicht zu den gymnastischen Uebungen zuzulassen sind, versteht sich von selbst.

Das Schuhwerk darf nicht zu eng sein, jedoch auch nicht so weit, daß es schlottert.

C.

Wurfübungen.

Die Wurfübungen gehören zwar nicht in das Gebiet der Freiübungen, sondern in das der Geräthübungen, weil bei denselben ein äußeres Objekt (Wurfobjekt) gebraucht wird, dessen Manipulation und Bewegung die Art und Form der Uebung wesentlich mit bedingt; auf mehrerlei geäußerten Wunsch führen wir jedoch in der gegenwärtig erscheinenden neuen Auflage des vorliegenden Leitfadens eine gewisse Gruppe von Wurfübungen in dem Anhang mit auf, zumal es sich jetzt noch nicht übersehen läßt, wann es möglich sein wird, den von uns projektirten Leitfaden für den Betrieb der „Geräthübungen und Spiele“ erscheinen zu lassen.

Die Wurfübungen im Allgemeinen sind so überaus mannigfaltig, daß wenn dieselben auch nur andeutungsweise einigermaßen vollständig angeführt werden sollten, dazu bei Weitem mehr Raum erforderlich sein würde, als uns hier im Anhange zu Gebote steht. Wir begnügen uns daher mit einer gewissen Gruppe dieser Uebungen, und zwar mit derjenigen, welche als die praktisch wichtigste erscheint und welche in sich eine so große Mannigfaltigkeit der Anordnung zuläßt und so viele bildende Elemente in sich schließt, daß durch ihre Aufnahme und gehörige Ausführung das gymnastische Uebungsgebiet eine wesentliche Bereicherung erhält.

Erläuterungen.

Die Art des Werfens ist wesentlich mit bedingt durch die Form des Wurfobjekts. Zu den nachstehend angeführten Wurfübungen sind kugelförmige Objekte: Ballen, hölzerne und eiserne Kugeln angenommen*).

Die Art des Werfens ist demnächst auch bedingt durch die Größe und das Gewicht der Bälle, Kugeln etc. Wir beschränken jedoch bei den nachstehenden Übungen die Wurfobjekte auf folgende:

1. Bälle von 2½" D. M., etwa 6löthig, einhändig zu werfen.
2. Hölzerne Kugeln von 5—6" D. M., etwa 3—4 pfdg., zweihändig zu werfen.
3. Eiserne Kugeln von 2" D. M., etwa 1 pfdg., einhändig zu werfen.

Die Bälle müssen fest, aber nicht zu hart sein, die hölzernen Kugeln von festem hartem Holze. In Ermangelung der eisernen Kugeln mag man hinreichend große, rundliche Kieselsteine nehmen.

Je nach Führung des Wurfs durch die Arme erfolgt derselbe entweder als Schleudwurf (Schwung- oder Stoßwurf) oder als Hubwurf.

Der Schleudwurf besteht darin, daß der zuerst mehr oder weniger zurückgenommene, dann im Ellenbogen merklich oder stark gewinkelte Arm das Wurfobjekt durch wieder Vorführen des Oberarms nach oben herum unter gleichzeitigem kräftigen Strecken des Ellenbogengelenks mit kräftigem Stoße vorwärts treibt. Die Kraft der Bewegung geht hierbei hauptsächlich aus der Ellenbogen-Muskulatur hervor. — Bei dem Hubwurf wird die lose in der Hand

*) Das auf vielen Übungsplätzen beliebte Ger-Werfen ist an sich auch eine ganz gute Übung, aber doch eine sehr einförmige, für unsere Zeit durchaus abstrakte und auch eine viel weniger bildende Elemente in sich schließende Übung, als das Werfen mit Bällen und Kugeln, die nun überdies noch zu einer Menge interessanter und bildender gymnastischer Spiele Anwendung finden.

gehaltene Kugel zc. von dem nur wenig oder gar nicht gekrümmten Arm dadurch fortgetrieben, daß der erst zurückgezogene Arm im Ganzen hubartig wieder vorwärts bewegt und die Kraft der Bewegung so hauptsächlich, ja fast ausschließlich, durch die Schultergelenks-Muskulatur geliefert wird.

Je nach der Bahn, welche die geworfene Kugel zc. in ihrer Fortbewegung beschreibt, ist der Wurf entweder Kollwurf oder Flachwurf oder Bogenwurf.

Beim Kollwurf soll die Kugel nicht gleich vom Standort aus durch Schub gerollt, sondern eine Strecke weit wirklich durch Werfen in flachem Bogen fort getrieben werden, so jedoch, daß sie dann eine größere Strecke auch noch fortrollt, und dieses Rollen eigens beabsichtigt ist. — Bei dem Flachwurf soll sich die fortgetriebene Kugel nur wenig (etwa nur bis 5° , bei weiteren Würfen höchstens bis 10°) über die Horizontale erheben; erhebt sich die Kugel gar nicht oder nur ganz unmerklich, so heißt der Wurf insbesondere noch Kernwurf, als welcher derselbe nur auf kürzere Strecken möglich ist. — Als Bogenwürfe werden alle solche Würfe bezeichnet, bei welchen sich die Kugel mehr als $5-10^\circ$ über die Horizontale erhebt; überschreitet die Erhebung 45° , so mag man den Wurf insbesondere Steilwurf nennen.

Die Stellung der Füße beim Werfen ist ähnlich der Gardstellung beim Ringen, jedoch beim Rechtswerfen mit dem linken Fuß vorn, beim Linkswerfen mit dem rechten Fuß vorn; auch ist dabei der Oberkörper, namentlich bei kräftigen Würfen, im ersten Moment zurückgezogen.

Zunächst und für gewöhnlich werden die Würfe stehenden Fußes (auf der Stelle) geübt; später mögen sie auch mit einem vorangängigen Anlauf vorgenommen werden.

Wird das Werfen als gymnastische Übung betrieben, so wird das einhändige Werfen sowohl recht-, wie auch linkhändig geübt. Bei bloß spielhaftem Betrieb mag man sich auf das rechtthändige Werfen beschränken. — Das zweihändige Werfen wird meist in der Art des Hubwurfs er-

folgen; es kann jedoch auch so geübt werden, daß die mit beiden Händen erfaßte Kugel 2c. unter starker Winkelung des Ellenbogengelenks dicht neben oder über dem Kopf gehalten wird zum Schleuderwurf.

Uebungen.

a. Weit- und Hochwerfen.

Bei diesen Uebungen soll nicht nach einem bestimmten Ziel, sondern nur überhaupt möglichst weit und resp. hoch geworfen werden, um zunächst die Kraft und Geschicklichkeit zum Werfen im Allgemeinen auszubilden.

1. Werfen mit den kleinen Bällen (einhändig), mit Hubwurf als Bogenwurf; mit Schleuderwurf als Flachwurf und als Bogenwurf.

2. Werfen mit den eisernen Kugeln (einhändig); ebenso wie mit den kleinen Bällen; außerdem Rollwurf.

3. Werfen mit den großen Holzkugeln (zweihändig); mit Hubwurf als Rollwurf und als Bogenwurf; mit Schleuderwurf als Flachwurf. (In Ermangelung der Holzkugeln mögen große Bälle benutzt werden).

b. Ziel-Werfen.

Durch diese Uebungen soll zwar ebenfalls noch die Kraft und Geschicklichkeit zum Werfen weiter ausgebildet werden, besonders aber auch der Blick zum Abschätzen von Richtungen und Entfernungen.

a) Werfen gegen feststehende Ziele.

Je nach der Beschaffenheit, Entfernung und Stellung der Ziele sind die entsprechenden Wurfarten in Anwendung zu bringen. — Es ist wichtig, daß das Ziel in recht vielen verschiedenen, auch kurzen, Entfernungen angenommen werde, damit sich die Fertigkeit zur Abschätzung des zu bestimmten Würfen erforderlichen Kraftmaßes gehörig ausbilde.

1. Gegen aufrechtstehende Ziele. — Größe, Gestalt und Beschaffenheit des Ziels können verschieden angenommen werden. — Zuerst Werfen gegen niedrigstehende Ziele, dann gegen hochgebrachte (Scheiben oder dergl. auf Stangen z.).

2. Gegen wagerechte Ziele. — Man markirt auf dem Erdboden ein Rechteck, dessen Seiten je nach der Entfernung vom Standort des Werfenden kleiner oder größer anzunehmen sind. — Es werden zu dieser Übung hauptsächlich die hölzernen und eisernen Kugeln benutzt und der Wurf muß so erfolgen, daß die Kugel mit ihrem ersten Aufschlage in das Rechteck trifft, liegen bleibt oder doch nicht hinausrollt.

β) Werfen gegen bewegliche Ziele.

Hierzu werden nur die kleineren Bälle benutzt.

1. Gegen pendelnde Scheiben.

2. Gegen einen mit Steilwurf emporgeworfenen großen Ball.

3. Gegen Mitübende selbst. Der Betreffende bewegt sich in bestimmter Entfernung erst im Gang, dann auch im Lauf in der Querrichtung der Wurfslinie.

Will man die Wurfübungen spielhaft betreiben lassen, d. h. ihnen gewisse Spielpointen unterlegen, so können theils hierdurch, theils durch besondere Einrichtungen der Ziele die Übungen noch weitere und überaus mannigfaltige Modifikationen erhalten. Es ist jedoch, wenigstens auf dem Übungsplatz, nicht rathsam, einen spielhaften Betrieb der Wurfübungen eher anzuordnen, als bis alle Übenden durch streng methodischen Übungsbetrieb einen befriedigenden Grad von Kraft, Sicherheit und Fertigkeit im Werfen erlangt haben.

Nachweis

der bis jetzt von dem Verfasser des vorliegenden Leitfadens
veröffentlichten Schriften

über

Gymnastik, gymnastische Uebungen &c.

1. Die Gymnastik, nach dem System des Schwedischen Gymnastarchen P. H. Ling.

Erster Abschnitt: Das Wesen der Gymnastik, ihre Begründung &c. Berlin 1848 u. 1849. Mit einer Figurentafel. LXIX u. 444 S. Preis: n. 1 Thlr. 25 Sgr.

Zweiter Abschnitt: Die Pädagogische Gymnastik. Zweite Auflage. Berlin 1857. Mit 78 eingedruckten Holzchnitten. 286 S. Preis: n. 1 Thlr.

Dritter Abschnitt: Die Heilgymnastik. Berlin 1847. 130 S. Preis: n. 20 Sgr.

Vierter Abschnitt: Die Wehrgymnastik. Berlin 1851. Mit 2 Figurentafeln. 280 S. Preis: n. 1 Thlr.

Fünfter Abschnitt: Die Aesthetische Gymnastik. 3 Hefte. 1854, 1855, 1859. Mit 2 Figurentafeln. 508. S. Preis: n. 2 Thlr. 15 Sgr.

Preis des vollständigen Werkes n. 7 Thlr.

Dieses Werk stellt wissenschaftlich die rationelle Gymnastik in allen ihren Zweigen dar und hat allen andern Schriften des Ver-

fassers, welche einzelne gymnastische Uebungsgebiete 2c. behandeln, zur Grundlage gedient. — Der erste Abschnitt enthält zugleich eine allgemeine Einleitung mit dem geschichtlichen Entwicklungsgang der Gymnastik und mit der Biographie P. H. Ling's.

2. Die gymnastischen Freiübungen, nach dem System P. H. Ling's. Fünfte Auflage, Berl. 1861. Mit 88 erläuternden Figuren. 172 S. Preis: n. 20 Sgr., Partiepr. bei 12 Expl. à n. 15 Sgr.
3. Anleitung zum Betrieb der gymnastischen Freiübungen in Elementarschulen. Dritte Auflage. Mit 2 Figurentafeln. Berlin 1861. Preis: n. 6 Sgr.
4. Anleitung zum Betriebe der gymnastischen Freiübungen bei den Truppen der Königlich Preussischen Armee. Zweite Auflage. Mit einer Figurentafel. Berlin 1857. Preis: n. 5 Sgr.
5. Die gymnastischen Rüstübungen, nach P. H. Ling's System. Zweite Auflage. Berlin 1861. Mit 91 erläuternden Figuren. 136 S. Preis: n. 20 Sgr. Partiepreis bei 12 Exemplaren à n. 15 Sgr.
6. Anleitung zu den Uebungen am Voltigirbock. Berlin 1854. 32 S. u. 1 Figurentafel. Preis: n. 5 Sgr.
7. Das Bajonettfechten, nach P. H. Ling's System. Zweite Auflage. 72 S. u. 2 Figurentafeln. Berlin 1860. Preis: n. 8 Sgr.
8. Leitfaden zur Instruction gymnastischer Gehülfen. Mit 18 anatomischen Abbildungen. Berlin 1860. Preis: n. 10 Sgr.
9. Gedenkrede auf P. H. Ling, den nordischen Gymnasiarchen und Skalden. Aus dem Schwedischen übersetzt und mit Beilagen und Anmerkungen versehen. Mit dem Portrait Ling's. Berlin 1861. Preis: n. 6 Sgr.
10. Aufsätze und Abhandlungen.

In der Monatschrift „Der Staat“. Berlin 1844. Verlag von J. Springer.

Septemberheft S. 129—167: Die Gymnastik in Schweden und Ling's System der Gymnastik.

In der Vierteljahrsschrift: „Athenaeum für rationelle Gymnastik. Berlin. 1854—1857.“

- I. Bd. 1. Hft. S. 3—22 Eingang in das Athenaeum.
- I. = 3. = S. 185—200 Ueber die Einführung der Gymnastik auf den Preussischen Gymnasien.
- I. = 3. = S. 239—251 Bemerkungen über die Gymnastik für das weibliche Geschlecht, insbesondere der weiblichen Jugend. (Später aufgenommen in den Anhang zu der oben sub 2 genannten Schrift.)
- I. = 4. = S. 285—302 Ueber die Unterscheidung der gymnast. Bewegungen in aktive, passive und halbaktive. (Später zum Theil aufgenommen in den zweiten Abschnitt des oben sub 1 genannten Werks.)
- I. = 4. = S. 319—333 Ueber den Sprung als gymnastische Bewegung.
- II. = 1. = S. 14—35 Die Gymnastik für Blinde.
- II. = 1. = S. 76—91 Die gymnast. Uebungsstücke für Gymnasien und andere Schulen.
- II. = 2. = S. 143—154 Die Hantelübung als gymnastische Uebung. Mit 10 erläuternden Figuren.
- II. = 3. = S. 280—284 Professor Werner in Dessau in seinem Verhalten zur Ling'schen Gymnastik.
- III. = 2. = S. 103—113 Bedeutung und Gebrauch der Übungszettel.
- III. = 3. = S. 241—253 Das Boxerwesen in England (Fortgesetzt im III. Band, Hest 4 und IV. Band Hest 1.)

- III. Bd. 4. Hft. S. 273—284 Ueber das Verhältniß der Gymnastik zu den verschiedenen Altersstufen des Menschen. (Später aufgenommen in den zweiten Abschnitt des oben sub 1 genannten Werks.)
- IV. = 1. = S. 3—15 Cursorischer Lectiöns gang im Hiebfechten.
- IV. = 1. = S. 15—48 Ueber das Quantitative in den Körperbewegungen, insbesondere der menschlichen Leibesbewegungen.
- IV. = 2. = S. 109—153 Der Lauf und die Laufübungen. Dazu noch: S. 153—168 Bemerkungen über den Lauf bei den alten Hellenen und über deren Leistungen im Laufen.
- IV. = 3. = S. 201—227 Ueber die Gewohnheitsbewegungen.
- IV. = 4. = S. 297—345 Der menschliche Gang.
- u. s. w.

In der Monatschrift: „Der Soldatenfreund. Berlin, bei A. W. Hahn“. — Septemberheft 1858:

Die Königl. Central-Lernanstalt zu Berlin. (Geschichtliches über ihre Gründung, ihre Lage, ihre bauliche und technische Einrichtung, ihr Lehrer- und Glebenpersonal, ihre Unterrichtscurse.) Mit einer Abbildung der Anstalt.

Sämmtliche hier angeführte Schriften, mit Ausnahme der beiden Aufsätze, für welche der Verlag besonders angegeben ist, sind in G. H. Schroeder's Buchhandlung zu Berlin erschienen.



Berlin, Druck von Gustav Schade.
Marienstraße Nr. 10.



1/325/

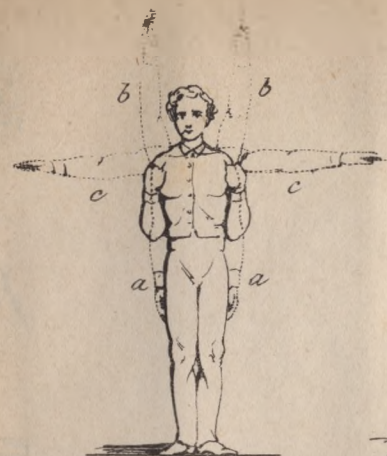


trei!



trei!





1. (\$ 23)



2. (\$ 21 \$ 26)



3. (\$ 20)



4. (\$ 20)



5. (\$ 21)



6. (\$ 21)



7. (\$ 21)



8. (\$ 25)



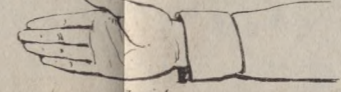
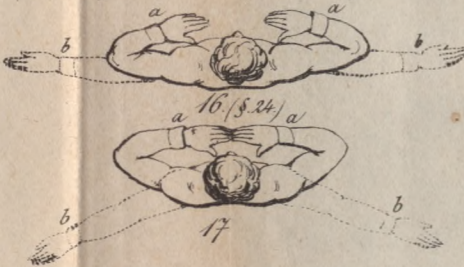
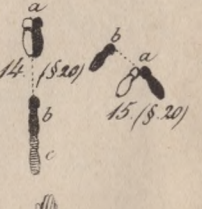
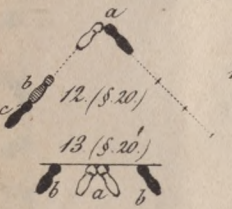
9. (\$ 25)



10. (\$ 25)



11. (\$ 26)



25. (\$ 25)



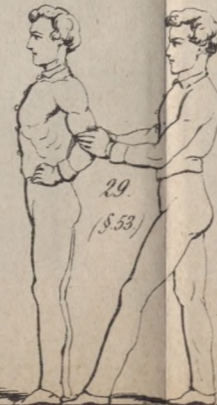
26. (\$ 26)



27. (\$ 26)



28. (\$ 26)



29. (\$ 33)



30. (\$ 54)



31. (\$ 55)



32. (\$ 56)



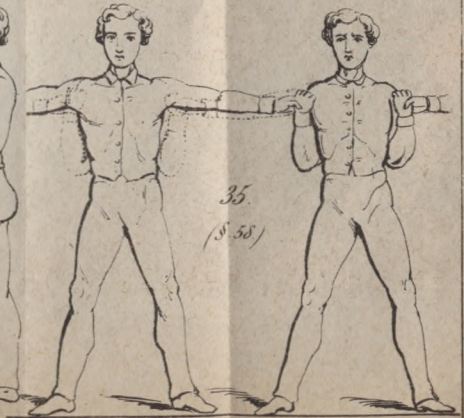
33. (\$ 57)



34. (\$ 57)



35. (\$ 58)



III. Bd. 4. §f

IV. = 1. §f

IV. = 1. §f

IV. = 2. §f

IV. = 3. §f

IV. = 4. §f

u. f. w.

In der Monog

A. W. Hay

Die Köni

liches über ihre

Einrichtung, ihr

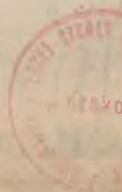
Mit einer Abbil

Sämmtl

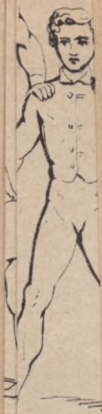
der beiden Auf

ist, sind in G.

erschienen.

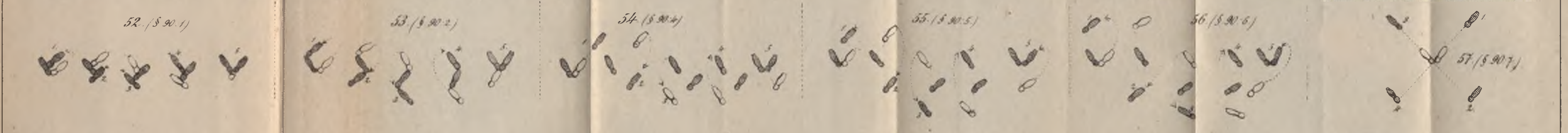
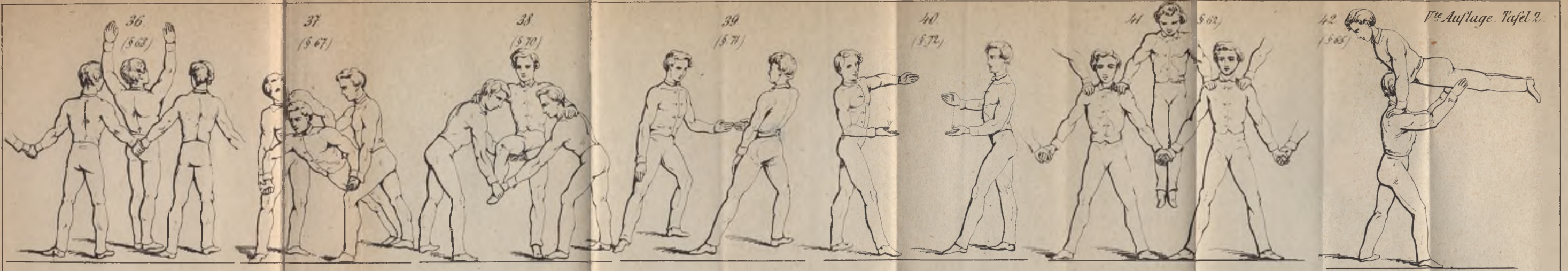


\$ 62



\$ 6. / \$ 90.





III. Bb. 4. 6

IV. = 1.

IV. = 1.

IV. = 2.

IV. = 3.

IV. = 4.

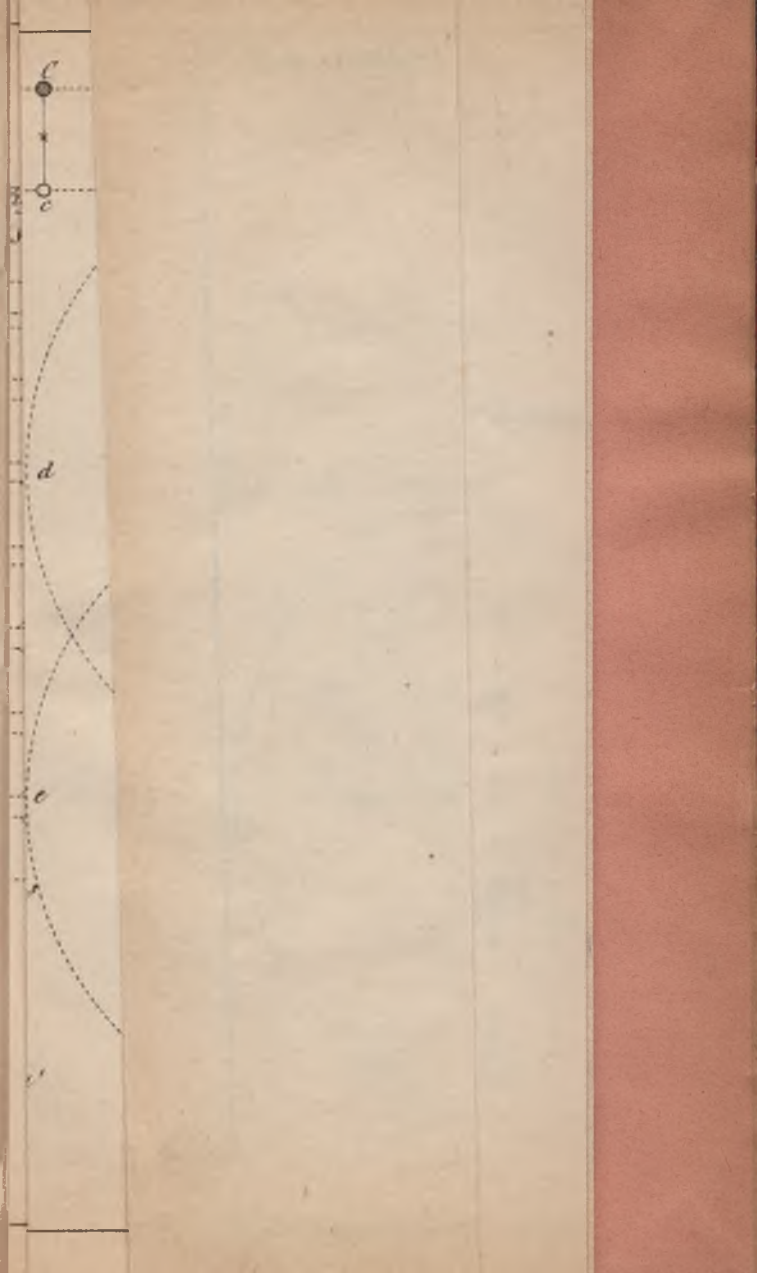
u. f. w.

In der Mon
A. W. Hat

Die Kön
liches über ihre
Einrichtung, ih
Mit einer Abbi

Sämmt
der beiden Au
ist, sind in G
erschieden.





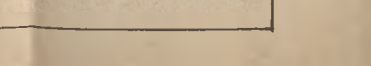
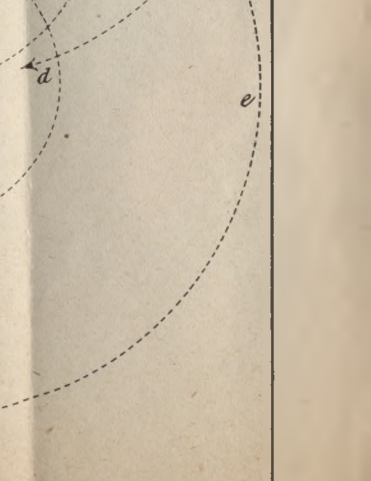
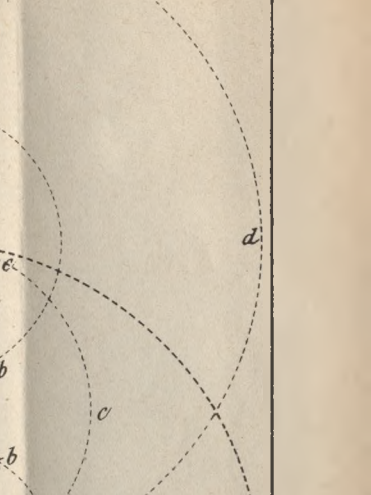
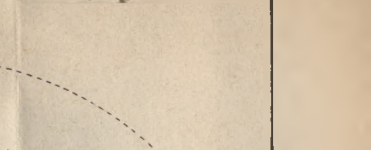
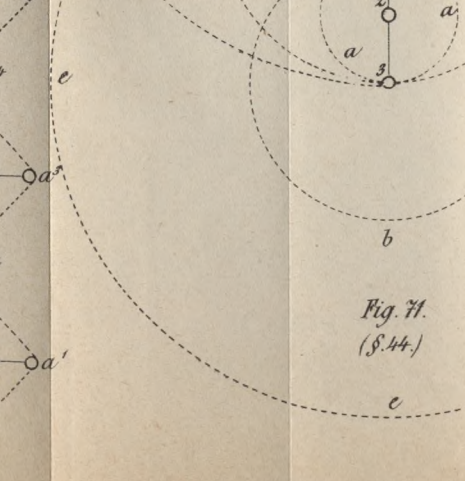
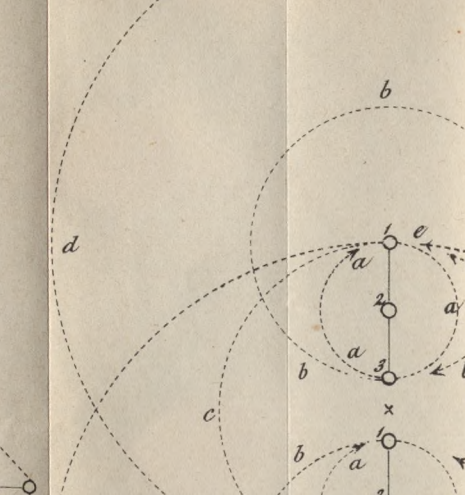
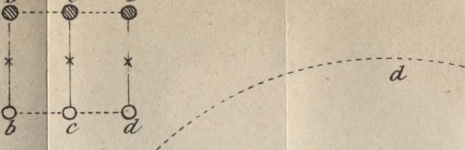
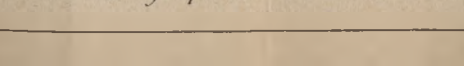
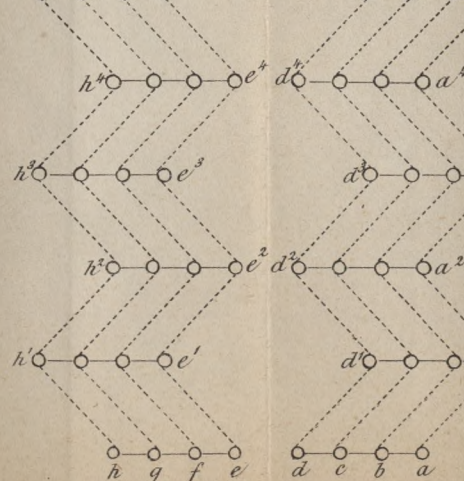
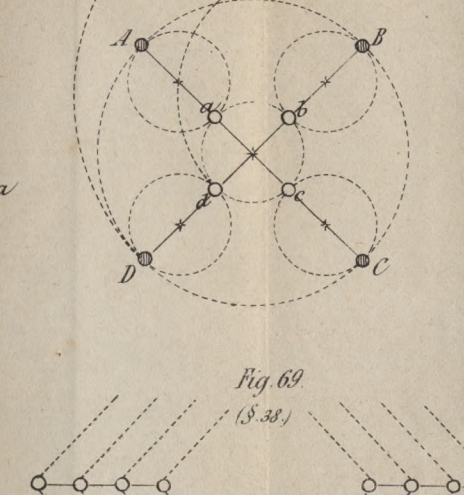
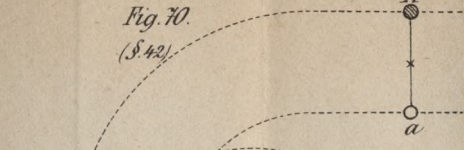
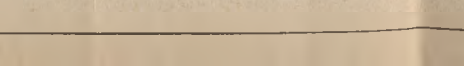
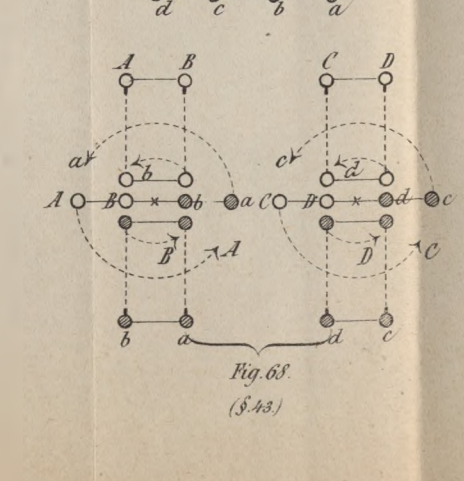
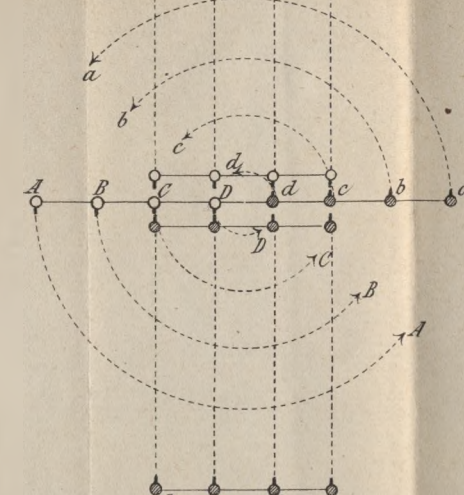
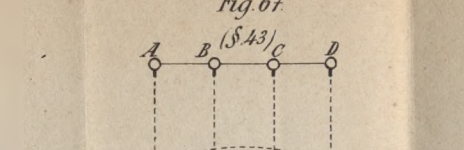
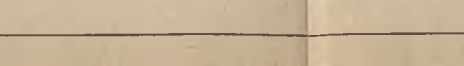
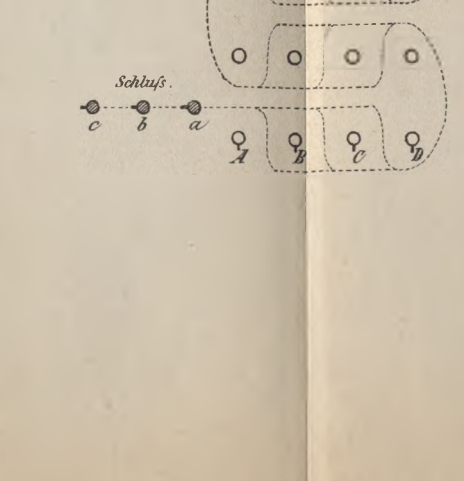
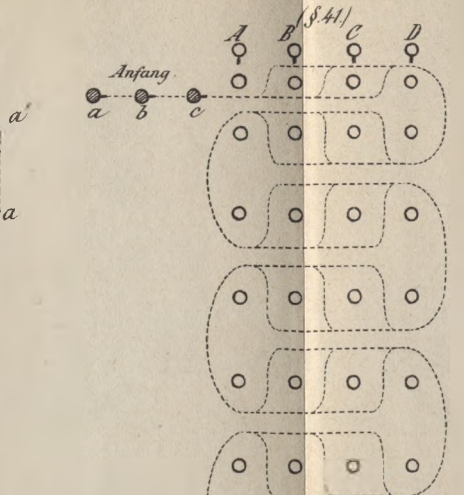
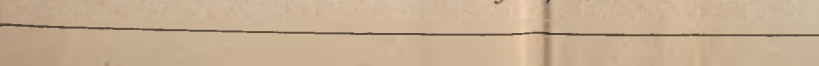
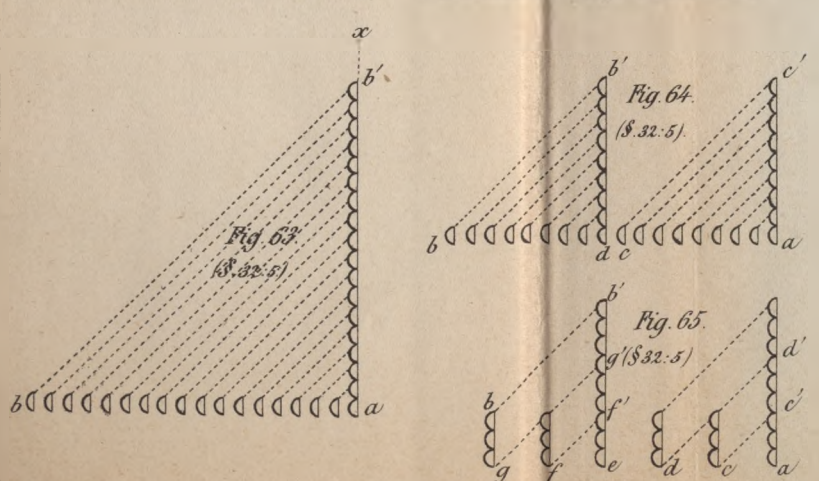
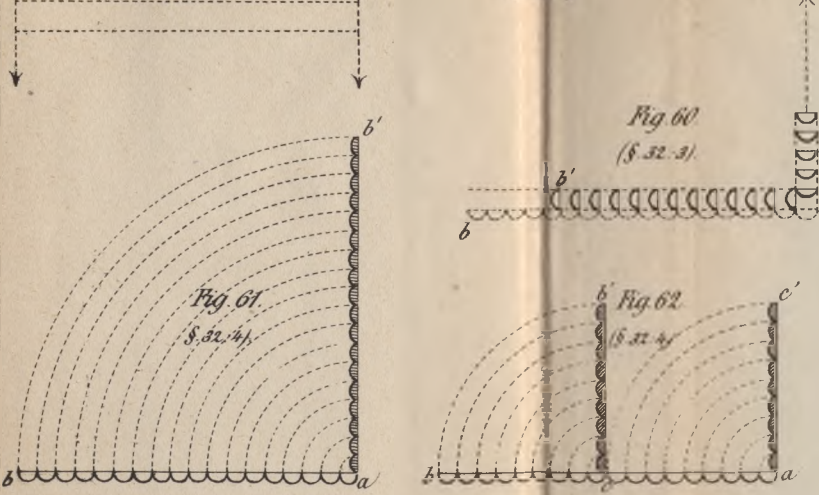
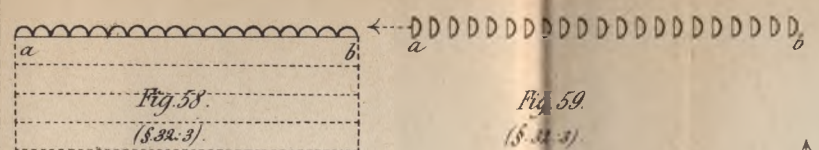
c

e

d

e

f



II

IV

IV

IV

IV

IV

In

2

liches

Ginri

Wit

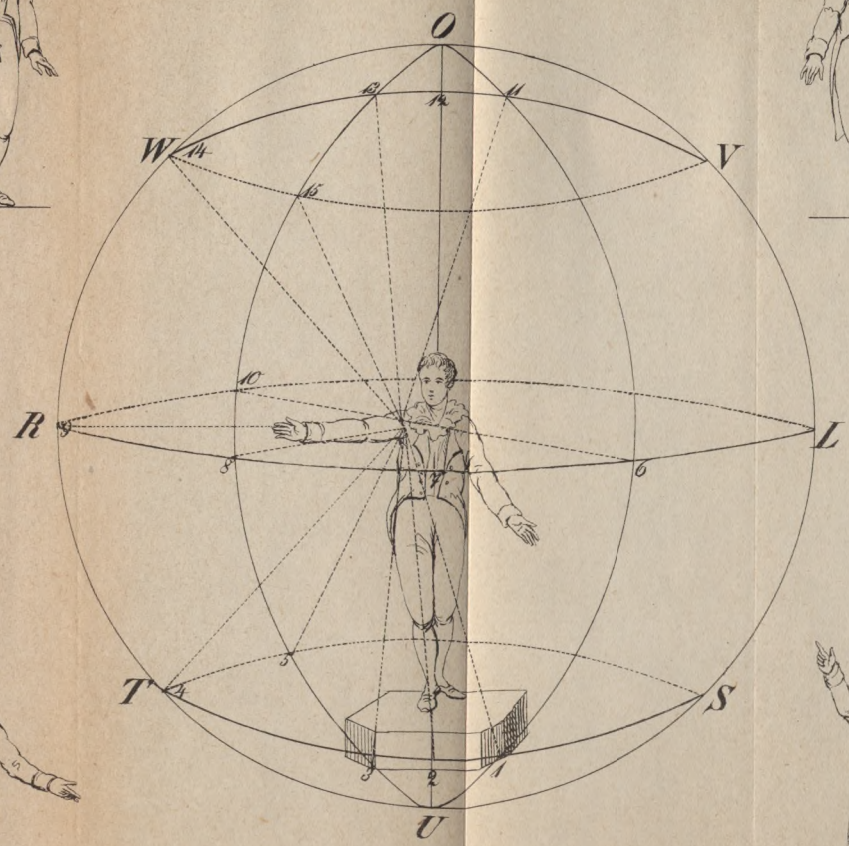
der l

ist, si

erschi







II

IV

IV

IV

IV

IV

In

2

liches

Einr:

Mit

der l

ist, si

ersch:



KOLEKCJA
SWF UJ

A.

14

Biblioteka GI AWF w Krakowie



1800051548