

1003

W. Schettlers  
Turnschule für Mädchen.

Erster Teil.

Stufe I.—III.: Das Turnen der Mädchen vom 8.—11.  
(9.—12.) Lebensjahre.

(Mit 97 in den Text eingesügten Holzschnitten.)

8. Auflage,

umgearbeitet, vermehrt und mit 77 Lehrbeispielen versehen

von

W. Bettler in Chemnitz.

Leipzig,

H. Voigtlander's Verlag.

1895.

9 44.3

V7 173813

xx 002053814

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051848

38256







Z BIBLIOTEKI  
c. k. kursu naukowego gimnazjum  
W KRAKOWIE

O. Schettlers

# Turnerschule für Mädchen.

Erster Teil.

Stufe I.—III.: Das Turnen der Mädchen vom 8.—11.  
(9.—12.) Lebensjahre.

(Mit 97 in den Text eingesügten Holzschnitten.)

8. Auflage,

umgearbeitet, vermehrt und mit 77 Lehrbeispielen versehen  
von

M. Bettler in Chemnitz.

Leipzig,

N. Voigtländer's Verlag.

1895.

107



709/1



109/K  
107

[37.016: 796] 1746.41] - 055.25

## Vorwort zur 8. Auflage.

---

Ein Werk, von dem eine achte Auflage nötig ist, hat sich so viel Anerkennung und Freunde erworben, daß es unnötig erscheinen könnte, von neuem ein Wort der Einführung voraus zu schicken. Gleichwohl darf diesmal ein solches nicht fehlen, weil sich die vorliegende Auflage von ihren Vorgängerinnen in wesentlichen Punkten unterscheidet. Soweit bei der Neubearbeitung der bisher vorhandene Lehrstoff in Frage kam, konnte bei der thatfächlichen weiten Verbreitung und Beliebtheit der Schettlerschen Turnschule für Mädchen, die deutlich aus der vielfachen Auflagezahl zu Tage tritt, jede wesentliche Abänderung und Umgestaltung desselben unterbleiben. Daher sind auch nur wenige Übungen von geringem Werte fortgelassen, nur geringe Umstellungen des Stoffes aus der einen Stufe in die andere vorgenommen worden, dahingegen war mehrfach die Einschaltung erklärender Zusätze und genauerer begrifflicher Feststellungen nicht zu umgehen.

Weiterhin war ich bestrebt, die schon im Vorwort zur 6. Auflage von D. Schettler selbst anerkannte Lücke seiner Turnschule bezüglich des Mangels an Übungsbeispielen in eingehender Weise zu beseitigen. Namentlich geschah dies bezüglich der Frei- und Ordnungsübungen, dem Hauptlehrstoff beim Mädchenturnen. Nicht bloß wurde hierbei darauf Rücksicht genommen, daß bei den eingeschalteten Lehrbeispielen die hauptsächlichsten Übungen der Behandlung unterlagen, sondern daß auch vor allen Dingen der Unterschied der Lehrweise im Hinblick auf die verschiedenen Stufen zum deutlichen Ausdruck gelangte. Auch wurde ferner nicht verabsäumt, eine Anzahl von Lehrbeispielen für den Unterricht an Geräten beizugeben.

So lehrreich auch an sich die Lehrbeispiele ohne Zweifel sind, so können sie jedoch nicht sobald jene Klarheit, Sicherheit und Selbständigkeit in der unterrichtlichen Stoffbehandlung herbeiführen, die einem Studium, einer Kenntnis der Gesetze und Regeln, nach welchen ein auf der Höhe der Zeit stehender Turnunterricht zu erteilen ist, so ungetrübt entquellen. Aus diesem Grunde behandelte ich in einer umfangreichen Einleitung alle die Fragen, deren Klarlegung für einen Turnlehrer von Wesenheit erscheinen müssen. Nur wenn in einem Lehrbuche, das vornehmlich den Anfängern im Unterricht zur Hand gehen soll, theoretische und praktische Anleitungen sich gegenseitig ergänzen, kann es den Erwartungen genügen, die man mit Recht an ein solches stellt.

Obwohl schon in der 6. Auflage Schettler den Wunsch „auf Einstellung mehrerer charakteristischer Figuren turnender Mädchen“ als einen berechtigten und daher bald zu befriedigenden hinstellte, so löste dennoch die 7. Auflage das Versprechen nicht ein. Auch nach dieser Richtung hin bringt die neue Auflage die in Aussicht gestellte Ergänzung. Dreizehn Abbildungen turnender Mädchen, denen photographische Aufnahmen zu Grunde liegen, sind in Einzel- und Gruppendarstellungen eingefügt worden.

Daß bei solcher mehrfacher Erweiterung und Vermehrung sich der Umfang des Werkes wesentlich, von 12 Bogen auf 19, erhöhen mußte, war bei der ganzen Sachlage geboten. Möge auch in diesem neuen Kleide die Schettlersche Turnschule für Mädchen sich fürder gleicher Beliebtheit und Verbreitung wie bisher erfreuen!

Chemnitz, den 5. Juli 1895.

M. Zettler.

# Inhalt.

Vorwort.	Seite III—IV
Verzeichniß der turnerischen Ausdrücke.	V—VIII
Einleitung . . . . .	1—35

## Erste Stufe.

Ordnungsübungen . . . . .	36—51
Freiübungen im Stehen . . . . .	52—64
"    " Gehen, Laufen und Hüpfen . . . . .	64—73
"    " Springen . . . . .	73—74
"    " Drehen . . . . .	75—78
Lehrbeispiel 1—20 . . . . .	79—93
2 Neigen . . . . .	93—95
Gerätübungen:	
Langes Schwungseil . . . . .	98—102
Kurzes Schwungseil . . . . .	102—104
Springen . . . . .	104—106
Schrägbrett . . . . .	107—108
Schwebestangen . . . . .	108—110
Senkrechte Stangen . . . . .	111—114
Wagerechte Leiter . . . . .	114—116
Lehrbeispiel 21—23 . . . . .	116—117
Schräge Leiter . . . . .	117—119
Reck . . . . .	119—120
Hundlauf . . . . .	120—121
Lehrbeispiel 24—25 . . . . .	122
Schaufelringe . . . . .	123
Spiele . . . . .	123
Anhang:	
Schrägstangen . . . . .	123
Wippe . . . . .	124

## Zweite Stufe.

Ordnungsübungen . . . . .	125—143
Freiübungen im Stehen . . . . .	144—147
"    " Gehen, Laufen und Hüpfen . . . . .	147—155
"    " Springen . . . . .	155
"    " Drehen . . . . .	156—160
Lehrbeispiel 26—41 . . . . .	160—172
Neigen . . . . .	172—174
Kanon . . . . .	175
Stabübungen . . . . .	176—182
Lehrbeispiel 42—47 . . . . .	182—186
Gerätübungen:	
Langes Schwungseil . . . . .	187—190
Kurzes Schwungseil . . . . .	190—191
Springen . . . . .	191—192



## VI

	Seite
Schrägbrett . . . . .	192—193
Schwebestangen . . . . .	193—194
Senkrechte Stangen . . . . .	194—196
Lehrbeispiel 48 . . . . .	195
Wagerechte Leiter . . . . .	196—197
Lehrbeispiel 49 u. 50 . . . . .	197—198
Schräge Leiter . . . . .	198—199
Red . . . . .	199—203
Lehrbeispiel 51 . . . . .	203
Rundlauf . . . . .	204
Lehrbeispiel 52 u. 53 . . . . .	204—205
Schaukelringe . . . . .	205—206
Spiele . . . . .	206
Anhang:	
Schrägstangen . . . . .	205—207
Wippe . . . . .	207

### Dritte Stufe.

Ordnungsübungen . . . . .	208—235
Freiübungen im Stehen . . . . .	236—239
" " Gehen, Laufen und Hüpfen . . . . .	239—247
" " Springen . . . . .	247—248
" " Drehen . . . . .	248—250
Lehrbeispiel 54—67 . . . . .	250—262
Reigen . . . . .	262—264
Stabübungen . . . . .	264—266
Lehrbeispiel 68—73 . . . . .	266—271
Gerätübungen:	
Langes Schwungseil . . . . .	272—275
Kurze Schwungseile . . . . .	275
Springen . . . . .	276—277
Schrägbrett . . . . .	277—278
Schwebestangen . . . . .	278—279
Senkrechte Stangen . . . . .	279
Wagerechte Leiter . . . . .	279—280
Lehrbeispiel 74 . . . . .	280—281
Schräge Leiter . . . . .	281—282
Red . . . . .	282—284
Rundlauf . . . . .	284—285
Lehrbeispiel 75 . . . . .	285
Schaukelringe . . . . .	285—286
Barren . . . . .	286—288
Lehrbeispiel 76 u. 77 . . . . .	288—289
Spiele . . . . .	290
Anhang:	
Schrägstangen . . . . .	290—291
Wippe . . . . .	291



# Verzeichnis

der hauptsächlichsten vorkommenden turnerischen Ausdrücke.

Die Seitenzahl gibt in der Regel an, wo der bet. Ausdruck zuerst vorkommt u. Erklärung findet.

	Seite		Seite		Seite
Achte . . .	131, 233	Freiübungen . . .	7	Griffwechsel . . .	201
Armbeugen . . .	62	Führerin . . .	37	Grundstellung . . .	52
Armdrehen . . .	61	Führung . . .	37	Handklappen . . .	59
Armhaltungen . . .	59	Fußklappen . . .	54	Hangeln . . .	112
Armheben . . .	59	Fußwippen . . .	54	Hangstand . . .	117
Armhebbhalte . . .	60	Galopp hüpfen . . .	152	Hangzucken . . .	201
Armkreisen 61, 145		Galopplaufen . . .	272	Haltsenken . . .	282
Armstoßen . . .	62	Gasse . . .	52	Haspeln . . .	62
Armwippen . . .	112	Gefüge . . .	140	Hin- und Her- drehen . . .	77
Augenblick im Seil . . .	275	Gehen mit Kreuzen . . .	69	Hopfen . . .	151
Ausbreiten der Arme . . .	145	Gehen im Drei- tritt . . .	69	Hopswalzen . . .	249
Befehl . . .	30	Gehen mit Dauer- stehen . . .	70	Hüftstütz . . .	58
Beinschwingen . . .	56	Gehen mit Über- treten . . .	69	Hüpfen . . .	71
Beinkreisen . . .	57	Gehen mit Auf- und Nieder- hüpfen . . .	151	Hammgriff . . .	177
Beugehang . . .	119	Gehen mit Zwischentritt n . . .	68	Kanon . . .	22
Bogenreihe . . .	41	Gehen eines Bierecks . . .	125	Kanonartige Übungen . . .	150
Dauerhang . . .	119	Gehen eines Kreuzes . . .	126	Kettenfassung . . .	147
Doppelpaar . . .	140	Gehen einer Schleife . . .	132	Kiebitzlaufen . . .	243
Drehen u. d. L. . .	75	Gerätübungen . . .	8	Klassenziele . . .	27
Drehhangeln . . .	282	Gefellschafts- sprünge . . .	276	Kleine Kette . . .	140
Dreitritt . . .	66	Geteilte Stellung 227, 238		Knieen . . .	236
Dreitrittläufen . . .	151	Gewöhnliches Gehen . . .	65	Kniewippen . . .	55
Durchführung . . .	15	Gewöhnliches Laufen . . .	70	Kniewippgang . . .	147
Durchkreuzen . . .	231			Kreisreihe . . .	41
Ellengriff 97, 115				Kreisen im Liege- hange . . .	286
Fassungen 63, 145				Kreuzen der Arme . . .	59
Fersenheben . . .	55			Laufen . . .	70
Fersenstand . . .	53			Laufen mit Kreuzen . . .	242
Flankenlinie . . .	48			Liegestütz . . .	118
Flankenreihe . . .	39			Linie . . .	48
Flankenring . . .	41			Messstellung . . .	237
Flankenrotte . . .	47			Mühle . . .	227
Flankenläufe . . .	48				
Flankenstellung . . .	39				

## VIII

	Seite		Seite		Seite
Nachhupf . . .	243	Schlußhang . . .	201	Stützen . . .	288
Nachstellung . . .	69	Schlußstellung . . .	52	Tagebuch . . .	33
Nachtritt . . .	243	Schließen . . .	41	Tiefspringen . . .	106
Öffnen . . .	41	Schlaggang . . .	68	Thor . . .	230
Ordnungsübungen	8	Schleifgang . . .	68	Tupftritt . . .	56
Quershang . . .	97	Schrägzug . . .	141	Turnplan . . .	28
Quersand . . .	97	Schrägreihe . . .	36	Turnspiele . . .	10
Querstüg . . .	97	Schrittstellungen	54	Umfallen . . .	200
Rad der Paare	136	Schweben . . .	103	Umkreisen . . .	135
Reigen . . .	21	Schwunghangeln	283	Umreihen . . .	216
Reihe . . .	36	Schwunghang=		Umzug . . .	42
Reihenkörper . . .	46	zuden . . .	283	Verkettungen . . .	247
Reihenkörper=		Schwentungen . . .	212	Verschränken der	
gefüge . . .	140	Seithang . . .	97	Arme . . .	58
Reihenreihungen	140	Seitstand . . .	97	Walzdrehen . . .	77
Reihungen	137, 222	Seitstüz . . .	97	Walzergehen . . .	239
Reihungen mit		Sohlenstand . . .	53	Walzhüpfen . . .	244
Reisen . . .	142	Spannhang . . .	201	Wechselhüpfen . . .	72
Rhythmische Regeln	19	Spannhangeln . . .	284	Widergleich . . .	150
Richtung . . .	28	Speichgriff . . .	97, 115	Wickeln . . .	139
Ring der Paare	137	Spreizen . . .	55	Wiegegehen . . .	239
Ringreihe . . .	41	Spreizhalte . . .	56	Wiegelaufen . . .	243
Ristgriff . . .	177	Springen . . .	73	Wiegehüpfen . . .	244
Rotte . . .	47	Staffelreihe . . .	225	Windung . . .	42
Rumpfbeugen . . .	57	Stellungen . . .	52	Winkelzug . . .	211
Rumpfdrehen . . .	58	Stellungswechsel	140	Zehengang . . .	68
Röhle . . .	47	Stellungs=		Zehenstand . . .	53
Schlängeln . . .	43	änderungen . . .	78	Zickzack . . .	234
Schottischgehen . . .	149	Stern . . .	128, 226	Ziehen in der	
Schottischlaufen	242	Stirnlinie . . .	49	Gasse . . .	128
Schottischhüpfen	243	Stirnreihe . . .	36	Zusammenfassung	20
Schaukelbiele . . .	24	Stirnring . . .	41	Zwiegriff . . .	97
Schlußsprung . . .	247	Stirnrotte . . .	49	Zwischenbewegung	283
		Stirnstellung . . .	36	Zwischentritt . . .	68
		Stirnsäule . . .	47		
		Strechhang . . .	113		

## Einleitung.

Sind gesunde, unverdorrene Kinder, gleichviel ob Knaben oder Mädchen, ihrem eigenen Willen überlassen, so wird man bald ein Regen und Bewegen, ein Lachen und Hüpfen, ein Necken und Haschen, ein Jubeln und Spielen bemerken können, und in der Regel macht nur allgemeine Ermattung dem lustigen Treiben ein Ende. Dies gilt nicht etwa von Kindern besonderer Stände, gewisser Gegenden, nein, überall ist die gleiche Beobachtung zu machen, und je öfter und je mehr sich die Kinder in unbeschränkter Weise bewegen können, wie dies namentlich bei allen Naturvölkern der Fall ist, um so besser geht die Entfaltung des Körpers von statten. Dies ist aber ein deutlicher, nicht mißzuverstehender Fingerzeig dafür, was die Natur verlangt. Sie fordert für die Kinder beiderlei Geschlechtes Gelegenheit und Zeit zum Bewegen, zum munteren Spiele. Denn es ist eine hinlänglich erwiesene und erprobte Thatsache, daß jeder Mensch zu seinem Wohlbefinden, zu seiner Gesundheit ein bestimmtes Quantum von Bewegung notwendig hat, daß jeder merkliche Abgang hiervon das allgemeine Wohlbefinden in kürzerer oder längerer Zeit schädigt.

Für wohlgeschickt und notwendig hat man es von jeher gehalten, den Geist zu bilden, ihn täglich einer viele Stunden umfassenden Schulung zu unterwerfen; denn unsere Kulturzustände verlangen von jedermann ein großes Maß von Kenntnissen und Fertigkeiten, fordern eine wohlgepflegte Regsamkeit und Biegsamkeit des Geistes, ein schnelles Erfassen der Gedanken und Bestrebungen anderer. Diese Verhältnisse bedingen, daß an die Schule hohe Forderungen gestellt werden.

Um dieselben zu erfüllen, ist sie deshalb gezwungen, der Jugend jeden Tag mehrere Stunden der freien Zeit zu rauben, sie an die Schulstube und auf die Schulbank behufs anstrengender Geistesarbeit zu bannen. Oft auch ist die Schule genötigt, um eben die Kinder mit dem verlangten Wissen zu erfüllen, durch Hausarbeiten die freie Zeit derselben noch mehr in Anspruch zu nehmen. Diese vielen Stunden der Woche, die unsere Kultur für die geistige Entwicklung der Kinder verlangt, müssen natürlich jederzeit der körperlichen Entfaltung insofern Abbruch thun, als diese Zeit derselben verloren geht.

Wohl ist es Thatsache, daß die Kinder ohne alles Zuthun heranwachsen und groß werden, ja sogar sehr oft bei aller Versäumnis körperlicher Pflege äußerlich gesund und wohl erscheinen, während ohne Unterricht der Geist sichtlich zurückbleibt und verkommt. Oberflächliche Beurteilung dieser Verhältnisse hat daher auch seiner Zeit die Anschauung heranreifen lassen, daß dem Körper, dem zweiten Hauptteil des Menschen, für eine etwaige zielbewußte Ausbildung keine besondere Zeit zu gewähren, daß die erzieherische Absicht, ihn gehörig regen und bewegen zu lassen, ihn durch besondere Übungen auszubilden, nicht als zum Wesen der Erziehung gehörig angesehen werden könne. Es bildete sich beim Werke der Erziehung eine solche Einseitigkeit heraus, daß durch dieselbe sogar das theoretische Urteil über die Wichtigkeit des Körpers getrübt wurde, daß im Volke die Leibesübungen allen Wert verloren, ja als eine Lächerlichkeit angesehen wurden, daß man die Ideale der Schönheit des Körpers für das wandelnde Geschlecht unerreikbaar und die in der antiken Statue überlieferte Körperherrlichkeit ewig verloren wähnte. In solcher Anschauung erstarrt, bedurfte es vieler Mahnrufe wohlmeinender und weitsehender Geister, bedurfte es vieler Jahre frischen Strebens und eifriger Arbeit, bevor sich in weiten Kreisen in der Erziehungs-Auffassung der Jugend eine Umwandlung Bahn brach.

Zunächst hatte man auch nur eine entsprechende körperliche Ausbildung der männlichen Jugend im Auge. Allein die bessere Erkenntnis über Erziehung brach sich weiter Bahn. Mit unabwiesbaren Gründen und unaustilgbaren Thatsachen wiesen bald Ärzte und Erzieher nach, daß auch die weibliche

Jugend der turnerischen Ausbildung nicht entraten könne. Die bei Mädchen unserer Zeit häufig auftretende Bleichsucht und Blutarmut, die Abnahme der Freude an den fröhlichen Jugendspielen, das sich hie und da breitmachende unkindliche, zimperlich thurende Wesen, die hin und wieder nicht zu verdeckende Frühreife und Blasirtheit, das beunruhigend häufige Auftreten hysterischen und hypochondrischen Wesens beim weiblichen Geschlechte überhaupt mußten als deutliche Merkmale einer bedenklichen Entartung gelten. Wandel konnte nur dadurch geschafft werden, daß die Schule ihre bisherige einseitige, nur den Geist berücksichtigende Erziehungsrichtung über Bord warf und auch dem anderen Teile des Menschen, dem Körper, die nötige Beachtung und sorgfältige Ausbildung beim Werke der Erziehung angeeignet ließ, daß sie Zeit und Gelegenheit für Leibesübungen gab, daß sie einen geregelten Unterricht in denselben in den Schulplan aufnahm, um durch die Kunst der Erziehung in konzentrierter Form den Mädchen das wieder zu geben, was diese sich wegen ihrer beschnittenen Freiheit nicht selbst verschaffen konnten und durften.

Bei Aufnahme des Turnens auch in den Plan der Mädchen-erziehung hat daher die Schule nur dem Gebote der Natur, dessen erste Forderung die ebenmäßige Entfaltung des ganzen Menschen ist, Folge geleistet.

Aus diesem Ziele der Schule geht aber zunächst von selbst hervor, daß die körperlichen Übungen nicht um ihrer selbst willen, nicht um gymnastische Kunststücke zu erlernen, gepflegt werden sollen, sondern daß dieser Unterricht ein Mittel zum Zweck sein soll, um mit Hilfe bildender Bewegungen den Körper der Mädchen gesund, kräftig, gewandt, anständig und flink zu machen beziehentlich zu erhalten und gleichzeitig die letzteren durch körperliche Übungen an Widerstandsfähigkeit, Besonnenheit, Entschlossenheit, Mut, Ausdauer, Anmut, Freude am Schicklichen und Schönen bei anstrengender Thätigkeit zu gewöhnen.

Weiter ergibt sich aus diesem Ziele wieviel Zeit diesem Unterrichte, wenn er entsprechend die körperliche ebenmäßige Entfaltung beeinflussen soll, zu widmen ist. Wie schon erwähnt, ist die Schule genötigt, ihre Zöglinge täglich stundenlang auf die Schulbank zu fesseln, deshalb folgt auch



mit Notwendigkeit von selbst, daß sie täglich eine Zeit zu bieten hat, um den Schaden, den das lange gesundheitsschädliche Sitzen verursacht, durch entsprechende Bewegungen wieder auszugleichen. Jeden Tag eine Turnstunde hat daher als eine naturgemäße Forderung zu gelten. Leider läßt in dieser Beziehung die Wirklichkeit ungemein viel zu wünschen übrig. Zu den seltensten Ausnahmen wird es gehören, daß in Schulen Mädchen täglich turnen oder doch 4 mal in der Woche. Meist beschränkt man sich auf 2 Stunden wöchentlich und noch in vielen Schulen, besonders auf dem Lande, harret das Turnen erst der Einführung.

Ferner weist dieses Ziel auch auf die Beschaffenheit des Unterrichtes hin, nämlich daß er der Eigentümlichkeit des Körpers zu entsprechen hat, daß er in einer für Mädchen angemessener Weise zu erteilen ist. Wenn schon in der Hauptsache die Bewegungsanlage beider Geschlechter eine gleiche ist, so darf doch hierbei nicht außer acht gelassen werden, daß sowohl das Knochengestüt als auch die Muskulatur des männlichen Geschlechtes eine kräftigere, widerstandsfähigere Bauart zeigt, als beim anderen Geschlechte wahrzunehmen ist. Dort ist das Hervortreten des mächtigeren, breiteren Brustkorbes unverkennbar, während hier die stärkere Entwicklung des Unterleibes, des Beckens auffällt. Dort deuten markig hervorschimmernde Knochen, stark schwellende Muskelbündel, scharf ausgeprägte Formen die dem männlichen Geschlechte eigene Klüftigkeit, Willensstärke und Kraft an, dagegen gelangen beim weiblichen Geschlechte durch die abgerundeten, teils sanft und weich ineinander übergehenden, teils schwungvoll ausladenden Linien die Kennzeichen der Weichheit und Zartheit, des Zierlichen und Anmutigen zum deutlichen Ausdruck.

Bei einem Erziehungsmittel, namentlich bei einem so wirksam eingreifenden, wie es bei richtigem Gebrauche das Turnen ist, dürfen so bedeutende charakteristische Unterschiede der Geschlechter nicht ohne eingehende Berücksichtigung bleiben. Der zartere Organismus der Mädchen gestattet zunächst für dieselben nicht die derbere Turnkost der Knaben. Die künftige Lebensstellung des Weibes setzt auch, bei sonst normalen Verhältnissen, keine weitgehenden, außergewöhnlichen Kraftäußerungen voraus. Das Mädchenturnen wäre daher ein



verfehltes, wenn es besonders die Entwicklung von Kraft in den Vordergrund stellte. Es handelt sich vielmehr bei diesem Turnen nur um eine Erzeugung, Unterstüzung und Erhöhung der Lebensthätigkeit im allgemeinen. Hier sind daher nicht Übungen am Plage, die übermüden und abspannen. Um nicht mißverstanden zu werden, sei hier gleich angefügt, daß das Mädchenturnen durchaus nicht in Tändelei ausarten darf. Die Mädchen sollen ebenfalls beim Turnen angestrengt werden, doch soll sich die Anstrengung innerhalb des geringeren Kraftmaßes des weiblichen Geschlechts bewegen. „Ein Unterricht, der nicht anstrengt, taugt nichts“ — gilt im vollen Maße auch vom Mädchenturnunterrichte.

Beim Mädchen gefällt ein leichtes, behendes und zierliches Auftreten. Was demselben Vorshub leisten kann, muß daher im Mädchenturnen als willkommenes Bildungsmittel gelten. Daß für eine erfreuliche äußere Haltung eines Menschen vor allem eine ausgiebige Ausbildung im Stehen, Gehen und Hüpfen von größtem Werte ist, ist gar nicht zu bezweifeln. Damit ist aber auch zugleich gesagt, auf welche Übungen der Mädchenturnunterricht in erster Linie sein Augenmerk zu richten hat. Auch ist gleichzeitig hierbei noch hervorzuheben, daß die Mädchen gern ihre Aufmerksamkeit dem Einzelnen und Kleinen zuwenden, deshalb finden sie eine eingehende Behandlung der künstlichen Schritt- und Hüpfarten und der anmutigen Reigen mit ihrem Formenreichtum als anregenden, ansprechenden und erfreulichen Turnstoff. Hierdurch eröffnet sich aber für den Turnlehrer ein höchst ergibiges und dankbares Übungsfeld.

Das Milde und Weiche, das der echten Weiblichkeit so schön steht, will man auch in den Bewegungen der Mädchen und Frauen wiedersehen. Daher hält man für Mädchen ein Turnen mit einem mäßigen, langsamen, jedoch nicht schleppenden Zeitmaß als wohlgeeignet. Es gilt ja hier, den Bewegungen so viel Zeit zu geben, daß sie mit Anmut und Grazie dargestellt werden können. Das Ausstoßen der Arme wird sich deshalb beispielsweise auf ein Ausstrecken, das Armschwingen auf ein Armheben beschränken. Dabei hat jedoch jedwede Ziererei und Tändelei, Dehnererei und Künstelei fern zu bleiben; denn frisch und fröhlich, munter und gemütherfrischend soll auch der Grundzug des Mädchenturnens sein.

Die abgerundeten Körperformen des weiblichen Geschlechts bedingen ferner zur anmutigen Bewegung bei Thätigkeiten der Arme ein mäßiges Beugen derselben. Sind z. B. beide Arme hochgehoben, so müssen sie ein oben nicht ganz geschlossenes Oval darstellen. Hierbei ist jedoch zu bemerken, daß diese Armhaltung erst dann in erfreulicher Form auftreten kann, wenn durch Übung die Arme die nötige Durchbildung erfahren haben, was kaum vor der dritten Stufe möglich sein dürfte. In Summa findet man beim Knabenturnen das Kurze, das Straffe, das Stramme, das Kräftige für richtig, so ist dagegen beim Mädchenturnen das Gemessene, das Gerundete, das Zierliche, das Anmutige am Platze. Es liegt daher viel Wahrheit in dem Satze: „Das Turnen der Knaben möge an den Gymnastikplatz, das der Mädchen aber an den Tanzsaal erinnern“.

Endlich sei noch bemerkt, daß die Straff- und Knappheit, die dem Knabenturnen eigen sein muß, im Mädchenturnen gar nicht zu erzielen, daher auch nicht zu erzwingen ist. Bei Knaben darf man aber auch nicht die Zierlichkeit in den Bewegungen erwarten, die sich bei Mädchen leicht erstreben läßt.

Daß beim Mädchenturnen die Übungen zu vermeiden sind, die dem weiblichen Gefühle widerstreben, es verletzen, muß als selbstverständlich gelten. Als Ausfluß der gesellschaftlichen Verhältnisse haben sich im Bewußtsein des Volkes Anschauungen und Auffassungen, Formen und Regeln darüber herausgebildet, was für Mädchen und Frauen als anständig und schicklich, als ehrbar und züchtig, als anmutig und wohlgefällig zu gelten hat. Wenn auch hierüber nicht geschriebene Gesetze bestehen, es vielmehr Sache des natürlichen Gefühls, des feinen Taktes ist, das Richtige zu treffen, so darf sich dennoch kein Erziehungsmittel über so geartete, eingefleischte, herkömmliche Auffassungen hinwegsetzen, wenn es nicht seinen Boden im Volksleben verlieren will. Voll und ganz hat daher der Turnunterricht bei Auswahl der Geräte und der Übungen der echten Weiblichkeit Rechnung zu tragen. Was derselben zuwider, was dieselbe in zweideutiger Weise berühren oder zu unliebsamen Entblößungen führen könnte, ist beim Mädchenturnen auszuscheiden. Daher haben das Turnen am Pferd und Bock, das Barren- und Reckspringen überhaupt

sowie das Hoch- und Tiefspringen über ein gewisses Maß im Mädchenunterrichte keinen Platz. Selbst nicht alle Freiübungen passen für Mädchen, so ist z. B. tiefes Kniebeugen, Knieheben, Grätschen, tiefes Kumpfbeugen rückwärts gänzlich unzulässig.

Weiter sind alle Übungen zu vermeiden, bei denen die Mädchen sich erheblich, d. h. über das Maß ihrer eigenen Größe, vom Fußboden zu entfernen haben, wie dies beim Hangeln an den schrägen Leitern, den Stangen, beim Steigen an der schrägen Leiter, den Strickleitern, der Steigwand möglich ist. Jedoch können sich in Orten, in denen das Mädchenturnen eine längere Vergangenheit hat, die Anschauungen insofern erweitern, als man später betreffs der Höhe nicht allzu ängstlich zu sein braucht. So hangelten z. B. beim Schauturnen zu Ehren der 6. deutschen Turnlehrerversammlung in Darmstadt 1872 die Schülerinnen der ersten Klasse der höheren Mädchenschule an den senkrechten Stangen bis ganz hinauf. Als hierüber in der Versammlung Bedenken laut wurden, erklärte der dortige Turnlehrer Lorey, weil in Darmstadt das Mädchenturnen schon lange betrieben werde, „schon Generationen von Turnerinnen gezählt würden“, erblickten die Mütter in solchen Übungen nichts Unzulässiges. Demohngeachtet bleibt es immer ratsamer, eine oder die andere Übung, die anstößig werden könnte, wegzulassen, als sie wegen ihrer sonstigen turnerischen Brauchbarkeit beizubehalten. Die Auswahl unter den sich ergänzenden Übungen bleibt für alle Fälle immerhin eine große.

Der im Turnen zu bewältigende Übungsstoff scheidet sich zunächst in zwei große Klassen, in Bewegungen auf ebener Erde und in solche an Geräten. Erstere umfassen alle die Übungen, die jeder Mensch infolge der Gelenkigkeit seiner Glieder ohne Gebrauch anderer Mittel auf dem ebenen Erdboden auszuführen vermag. Hierbei werden jedoch alle die Bewegungen als nicht turnerschickig ausgeschieden, die für die Bildung von Kraft und Gewandtheit des Menschen von keinem Belang sind.

Die hier in Frage kommenden Übungen sind 1. die **Freiübungen** und 2. die **Ordnungsübungen**. Beschränkt sich bei ersteren die Turnerin mit Hantel, Stab oder

Keule\*) so heißen dieselben alsdann Hantel-, Stab- oder Keulenübungen. Diese Unterscheidung ist insofern ganz am Platze, als der Gebrauch der genannten Handgeräte, besonders soweit es den Stab und die Keule betrifft, eine besondere zweckgemäße Auswahl unter den Freiübungen voraussetzt und die Handhabung derselben den Übungen ein eigenartiges Gepräge verleiht.

Bei den **Ordnungsübungen** hat die einzelne Turnerin in Stellung und Bewegung in ein Abhängigkeitsverhältnis zu andern Turnerinnen zu treten. Infolgedessen hat sich ihr Verhalten mit dem der übrigen in Übereinstimmung zu setzen, hat sie sich als **Glied** eines größeren Ganzen innerhalb einer bestimmten Ordnung aufzustellen und fortzubewegen.

Benutzt die Turnerin zu ihrer Ausbildung besonders hierzu eingerichtete Geräte, so treibt sie **Geräteübungen**. Die Thätigkeit kann sich hier zeigen als Hangen, Stemmen oder Stützen, Springen und Schweben d. h. Gleichgewicht halten und demgemäß spricht man auch von Hang-, Stütz-, Sprung- und Schwebegeräten. Jedoch ist eine scharfe Scheidung derselben nach den angegebenen Richtungen hin nicht immer thunlich, weil die meisten verschieden geartetes Thätigsein ermöglichen.

Ob und inwieweit das Gerätturnen in den Mädchenturnunterricht einzubeziehen sei, darüber hat schon mancher Meinungsaustrausch stattgefunden. Man glaubte im Hinblick auf den schwächeren und zarteren Organismus des weiblichen Geschlechts radikal verfahren zu können und stellte das Gerätturnen als für Mädchen ganz entbehrlich hin. Nichts aber deutet in der Natur des weiblichen Geschlechtes an, daß dieses Turnen an sich für Mädchen etwas Unangemessenes, Ungehöriges, Schädliches sei. Vielmehr steht fest, daß durch Frei- und Ordnungsübungen allein, selbst wenn dieselbe unter Beihilfe von Hantel, Stab und Keule geschehen, eine allseitige durchgreifende körperliche Ausbildung des weiblichen Geschlechtes nicht zum völligen Abschluß gebracht werden kann. Genannte Übungen bieten keine Gelegenheiten, bei

---

\*) Neuerdings wird auch beim Turnen größerer Mädchen das Turnen mit Keulen mit Erfolg getrieben.



welchen die obern Gliedmaßen das ganze Körpergewicht zu bewältigen, zu beherrschen haben, daher ist mit ihnen auch nicht eine solche Kräftigung heranzubilden, wie sie als eine für das Individuum entsprechende zu gelten hat. Es ist mit diesen Übungen wohl möglich, im Gehen und Stehen Behendigkeit und Gewandtheit, Anstelligkeit und Selbstvertrauen zur körperlichen Tüchtigkeit bis zu einem gewissen Grade zu erzielen, aber sobald Verhältnisse, wie sie das Leben in so mannigfacher Weise bietet, eintreten, die die Aufgabe des natürlichen Standpunktes, der ebenen Erde, bedingen, wird sicher die Mangelhaftigkeit einer so gewonnenen körperlichen Ausbildung fühlbar an den Tag treten. Die körperliche Ausbildung der Mädchen läßt sich also nach den angedeuteten Richtungen hin nicht ohne besondere Vorrichtungen, ohne künstliche Geräte ermöglichen, daher muß für den Mädchen-turnunterricht das Gerätturnen als etwas Unerläßliches hingestellt werden.

Wie schon angedeutet, weist die ganze Ausgestaltung des weiblichen Geschlechtes auf eine andere turnerische Erziehung hin, als wie solche beim männlichen Geschlechte als passend gefunden wird. Wenn es hier gilt, vor allen Dingen den Körper zur höchst möglichen Kräftigkeit heranzubilden und deshalb mit dem Maße der körperlichen Entwicklung das Gerätturnen als Mittel zum Zweck immer mehr und mehr in den Vordergrund zu treten hat, so läßt dagegen die schwächere körperliche Beanlagung des Mädchens erkennen, daß es verfehlt sein würde, ein gleiches Ziel verfolgen zu wollen. Wohl soll das Turnen hier ebenfalls eine Kräftigung des Leibes herbeiführen, aber es kann sich nur um eine der Weiblichkeit angemessene allgemeine Erkräftigung handeln. Hiermit ist aber auch die Stellung des Gerätturnens beim Mädchenunterricht hinreichend gekennzeichnet, nicht überragend soll es auftreten, wohl aber ergänzend. Als entbehrlich haben daher die Geräte zu gelten, die lediglich der Kraftbildung Vorschub leisten, wie der Hantel und das Gewicht zum Stemmen, der Ger und der Stein zum Werfen. Desgleichen haben aus gleichem Grunde aus dem Betriebe solche Übungen zu scheiden, welche sehr hohe, wenn nicht übermäßige Anforderungen an den schwächern Körperbau des Mädchens stellen

und durch welche bei fortgesetzter Übung leicht eine unweibliche Körperentwicklung herbeigeführt werden könnte, wie z. B. durch das Armwippen, das Schwingen im Knickstütz im Barren, das Zugstemmen am Reck und an den Schaukelringen, das Weitspringen um die Wette, das Stabspringen.

Als weiteres wichtiges Bildungsmittel im Mädchen- turnunterricht ist dem **Turnspiele** die verdiente Beachtung zu schenken; denn das Jugendspiel ist ein wertvoller, durch keine anderen Übungen zu ersetzender wesentlicher Bestandteil des Turnunterrichts. **W**omöglich ist in jeder Stunde soviel **Z**eit zu erübrigen, daß auch ein Spiel vorgenommen werden kann. Sollte dies nicht angängig sein, so ist demselben mindestens in jedem Monate einmal eine volle Stunde einzuräumen. Wohl gibt es Spiele genug, die auch in der Turnhalle vorgenommen werden können, doch ist auf alle Fälle der Turnplatz der Halle vorzuziehen. Im Chemnitzer Lehrplane gelten deshalb folgende Bestimmungen: „Im Sommerhalbjahre ist das Spiel mehr als das Gerätturnen zu pflegen. Die Turnübungen, insbesondere die Spiele, sind so oft als möglich auf den Turnplatz zu verlegen.“ Für jede Klasse sind entsprechende Spiele auszuwählen. Hierbei ist den im Orte heimischen Spielen der Vorrang zu geben, indem für sie das rechte Verständnis schon vorhanden ist. Lieblings- spiele lasse man auf besonderen Wunsch der Schülerinnen häufiger wiederkehren. Die Spielfreude wird nur erhöht, wenn solche billige und berechtigte Wünsche Berücksichtigung finden. Auch nehme man bei Ansetzung der einzelnen Spiele Rücksicht auf die Witterung und die Jahreszeit. Weitere Auskunft gibt mein Werk „Die Bewegungsspiele. Ihr Wesen, ihre Geschichte und ihr Betrieb. Wien 1893.“

Jede Bewegung, wenn sie zur genauen Ausführung gelangen soll, setzt ein klares Erfassen in der Heranziehung der menschlichen Bewegungsanlage voraus. Entsprechende Wiederholungen der einzelnen Bewegungen, gleichviel ob dieselben einfacher oder zusammengesetzter Art sind, führen mit der **Z**eit eine solche Geläufigkeit, eine so sichere Fertigkeit in der Benutzung dieses Apparates herbei, daß es sogar den Schein gewinnt, als wäre nunmehr nach der angegebenen Richtung hin jede bewußte Thätigkeit ausgeschlossen. „Das



Centralnervensystem besitzt die unschätzbare Eigenschaft, daß Bewegungsreihen, welche häufig in ihm nach bestimmten Befehl abliefern, leicht in derselben Ordnung, ebenso an- und abschwellend und ineinander verschlungen wiederkehren, sobald ein darauf gerichteter, als einheitlich empfundener Willensimpuls es verlangt.“\*) Für den Turnbetrieb ist diese Thatsache von der größten Wichtigkeit; denn unsere Kinder treten nicht ganz ungeübt in turnerischen Bewegungen, namentlich wenn sie die Vorjahre mit ihresgleichen im fröhlichen Kinderspiele verbracht haben, zum Turnunterrichte heran. In vielen Fällen besteht das Neue der Übung nur darin, daß die Bewegungen, die früher meist unbewußt im freien Bewegungsspiele oder beim sonstigen Mithren und Reigen zur Darstellung gelangten, im Turnunterrichte auf einen gegebenen Befehl hin als bewußte klare Thätigkeit in einer bestimmten Zeit zur genauen Ausführung kommen sollen. Für die methodische Behandlung des Turnstoffes ist diese Thatsache von wesentlichem Belang, weil damit unbestreitbar feststeht, daß die Gelegenheit zur Anknüpfung an Bekanntes und Geübtes vielfach vorhanden ist. Sodann ist leicht ersichtlich, daß, je näher und inniger die Anknüpfung neuer Übungen an Bekanntes und Geläufiges erfolgen kann, um so leichter deren Erfassen bezüglich des Heranziehens der notwendigen Bewegungsanlage und infolgedessen deren genaue Darstellung selbst sein wird. Ein Turnunterricht, der diese physiologische Eigentümlichkeit immer im Auge behält und seinen Weiterbau jederzeit auf Bekanntes gründet, muß daher schnell und sicher zum Ziele führen. Hieraus folgt zweifellos, daß für den Turnbetrieb die Aufeinanderfolge der Übungen niemals gleichgiltig sein kann und darf. Zugleich ist damit aber auch die Möglichkeit gegeben, wie in anderen Unterrichtsgegenständen auch beim Turnen nach dem bewährten, erfolgreichen pädagogischen Grundsätze „vom Bekannten zum Unbekannten, vom Geübten zum Ungeübten, vom Einfachen zum Zusammengefügten“ zu unterrichten. Bei diesem angedeuteten Lehrverfahren weckt bekanntlich im Unterrichte wissenschaftlicher Fächer eine Anschauung die andere, ein Begriff bereitet den

---

\*) Du Bois-Reymond „Über die Übung“, S. 22.

andern vor, eine Schlußfolgerung stützt sich auf die andere, kurz, es bildet sich eine ganze Reihe, eine eng gegliederte Kette jeelischer Gebilde, wodurch es möglich wird, das Neue bequem zu erfassen, das bisher Unbekannte in überzeugender Weise sich leicht zu eigen zu machen. Wohl liegen bei technischen Lehrfächern und vor allem beim Turnen die Verhältnisse vielfach anders. Sind doch alle turnerischen Bewegungen in erster Linie auf Erregungen im motorischen Nerven- und Gehirngebiet zurückzuführen, weniger auf solche, die der sensitiven Seite des Organes unseres Geistes angehören. Andererseits werden, wie schon berührt, die Willensakte, welche die erwähnten Bewegungen zu veranlassen haben, lediglich von der größeren oder geringeren Klarheit in der Herbeizichung des erforderlichen Bewegungsapparates bestimmt, vorausgesetzt, daß die vorhandenen Körperkräfte für den gegebenen Fall auch genügend sind. Hinlänglich bekannt ist, daß oft ausgeführte, geläufig gewordene Bewegungen, selbst wenn sie zusammengesetzter Art sind, jederzeit mit Sicherheit dargestellt werden; dagegen je weniger gekannt, je ungewöhnlicher und zusammengesetzter dieselben sind, um so unsicherer und ungenauer gelangen sie zur Ausführung. Meist werden dann notwendige Muskelgruppen entweder ganz vergessen oder in ungenügender Weise herangezogen, dafür aber andere mit in Thätigkeit versetzt, um die es sich gar nicht handeln kann.

Das Gebiet der Bewegungen ist ein ungemein großes und vielseitiges. Je nachdem ihre Darstellung den Körper in mehr oder weniger ähnlicher bez. gleicher Weise in Thätigkeit versetzt, kennzeichnet sich ihre Verwandtschaft, Ähnlichkeit und Gleichartigkeit untereinander. Es ist leicht einzusehen, daß in dem aufsteigenden Grade, in welchem dies zum Ausdruck gelangt, auch mehr und mehr die Unterschiede in der Handhabung der Bewegungsanlage durch den Willen in Wegfall kommen. Je mehr daher die Gleichartigkeit der Übungen untereinander zunimmt, desto ähnlicher und übereinstimmender gestaltet sich die berührte Bethätigung des Willens. Beginnt daher der Turnunterricht mit einer hinlänglich bekannten, vom Willen klar erfaßten Übung und werden lediglich nach Maßgabe ihrer größeren oder geringeren Ähnlichkeit bez.

Gleichartigkeit alle folgenden Übungen in aufsteigender Weise geordnet, so wird es dem Willen von Fall zu Fall leicht werden, sich der körperlichen Bewegungsanlage mit Klarheit zu bedienen. Daß ein solches Lehrverfahren die Darstellung der Übungen wesentlich begünstigt und schnell zum Ziele führen muß, bedarf kaum eines besonderen Beweises. Andererseits ist nicht in Abrede zu stellen, daß dieses Verfahren, indem es die Schüler vor vielen, nutzlosen und daher lästigen und unerfreulichen Versuchen bewahrt, die Freude derselben am Turnen erhöht, weil hierbei so bald und so sichtlich Erfolge zu Tage treten.

Sobald eine geläufige Bewegung die Brücke zu einer neuen, unbekanntem bilden soll, so müssen selbstverständlich beide nach der schon angedeuteten Richtung hin eine gewisse Ähnlichkeit, Verwandtschaft und Gleichartigkeit miteinander besitzen. Zu fruchtbringender Berücksichtigung dieses Verhältnisses hat alsdann als eine der wichtigsten Aufgaben des Turnunterrichts zu gelten, die Aufeinanderfolge der Übungen nach Maßgabe ihrer größeren oder geringeren, ihrer näheren oder entfernteren Ähnlichkeit, Verwandtschaft und Gleichartigkeit zu ordnen. Mit dieser Angelegenheit steht gleichzeitig das Schwierigkeitsverhältnis der Übungen unter sich im gegebenen Falle in so innigster Verbindung, daß mit ihrer Regelung zugleich die wichtigen pädagogischen Fragen über die Anordnung vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten ihre endgiltige Lösung finden. Denn es ist leicht einzusehen, daß eine Bewegung, die sich nur wenig von einer schon geläufigen unterscheidet, in ihrer Darstellung weit weniger Schwierigkeiten bieten kann, als eine solche, bei welcher die Verwandtschaft eine weitere und entferntere ist, weil dann nach vielen Beziehungen hin Änderungen in der Heranziehung des entsprechenden Bewegungsapparates zu treffen sind und sobald es sich hierbei auch um Neues handelt, erst darin die erforderliche Klarheit gefunden werden muß. So wird sich weiter in gleicher Weise eine unbekanntem einfache Übung viel eher und bequemer an schon Bekanntem und Geläufigem anknüpfen lassen, als eine mehr oder weniger zusammengesetzte. Daher können die Grade der Verwandt-

schaft der Übungen unter sich und die ihrer Schwierigkeit als einander entsprechende, als gleichlaufende gelten.

Ein Turnlehrer, der auf solcher psychisch-physiologischen Grundlage seinen Lehrstoff vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Zusammengesetzten, vom Leichten zum Schweren allmählig aufsteigend ordnet, schlägt ein gleiches Unterrichtsverfahren ein, wie ein solches bei allen den pädagogischen Lehrfächern, bei welchen die sokratische Methode zur Verwendung gelangt, als richtig und vernünftig gilt. Von welchem heilsamen Einfluß die eben genannte Methode auf die großartige Entwicklung und auf die gezeitigten überraschenden Erfolge des Schulwesens bisher gewesen ist, ist hinlänglich in Lehrerkreisen bekannt. Es kann für die weitere und bessere Gestaltung des Turnunterrichts dieserhalb nur von großem Vorteile sein, daß das gekennzeichnete entwickelnde Verfahren auf den Turnplätzen immer festere und tiefere Wurzeln schlägt. Diese Anschauung veranlaßt mich, jeden Turnunterricht, bei welchem dieses Verfahren nicht zur Ausübung gelangt, bei welchem vielmehr die verschiedenartigsten Übungen in bunter Weise einander folgen, als einen falschen, unzweckmäßigen, unwissenschaftlichen hinzustellen.

Wo man bestrebt ist, beim Turnunterrichte immer nur Ähnliches, Verwandtes und Gleichartiges folgen zu lassen, wird man sich jeweilig, wie leicht ersichtlich, immer nur in einem bestimmten Übungskreise bewegen, der durch die schon angedeutete notwendige Anordnung nach den Schwierigkeitsverhältnissen eine deutlich wahrnehmbare erzieherische Richtung erhält. Thatächlich bereitet alsdann eine Übung die andere vor, eine entwickelt sich aus der anderen und das Ergebnis hiervon sind Übungsreihen oder Übungsfolgen, denen eine logische Verkettung von Glied zu Glied, von Stufe zu Stufe nicht abzusprechen ist. Daher hat es seine vollständige Richtigkeit, einen derartigen Unterricht einen logischen zu nennen.

Ein solch denkgerechter Unterricht stellt sich jederzeit im voraus eine bestimmte Aufgabe, ein bestimmtes Ziel, um für den Gedankengang im Unterrichte eine Richtschnur zu haben, die vor Abschweifungen und Verirrungen schützt.



Auch beim Turnunterrichte läßt sich, wie schon aus obigen hervorgeht, ein gleiches Verfahren einhalten und für jeden einzelnen Unterrichtsfall eine entsprechende Aufgabe, ein leitendes Thema stellen, wodurch der zu entwickelnden Übungsfolge eine gewisse Färbung, eine bestimmte Richtung, eine hervortretende Einheitlichkeit aufgedrückt wird. Eine so gestellte Aufgabe nötigt den Lehrer jeweilig, sich innerhalb eines gewissen Kreises zu bewegen, Ähnliches, Verwandtes und Gleichartiges zu einer einheitlichen Übungsfolge zu weben. Daß hierbei die Anordnung nach den aufsteigenden Schwierigkeitsverhältnissen der einzelnen Übungen untereinander zu geschehen hat, versteht sich von selbst.

Die hiermit in Anregung gebrachte Bearbeitung einer turnerischen Aufgabe erinnert sehr an die thematische Durchführung eines gestellten musikalischen Motivs, wobei bekanntlich mit demselben Verstärkungen, Abänderungen und Umgestaltungen (Variationen) vorgenommen werden. Bei **Durchführung einer turnerischen Aufgabe** (Thema) aber kann in Frage kommen:

1. Veränderung in der Richtung der Thätigkeit; wurde z. B. die Übung vorwärts ausgeführt, so ist zu prüfen, ob sie auch rückwärts oder seitwärts vorzunehmen ist.

2. Veränderung in der Aufeinanderfolge der Übungen; besteht z. B. eine Übung aus zwei Teilen, so kann der ursprünglich zweite Teil zuerst gestellt, oder er kann mitten in den ersten oder dieser in den zweiten hinein verlegt werden. Ist die Übung drei- und mehrteilig, so ist nach dieser Richtung hin selbstverständlich eine viel größere Mannigfaltigkeit möglich.

3. Gleichzeitige Veränderung in der Richtung der Thätigkeit oder mit der Aufeinanderfolge der Übungsteile seitens der Darstellenden. Dies führt zu den sogenannten widergleichen Übungen.

4. Veränderung in der Zeitdauer der Übungen; z. B. kann eine Übung, die im  $\frac{2}{4}$  Takt vorgeführt wurde, im  $\frac{4}{4}$  Takt oder mit einer gewissen Dauerhalte dargestellt werden.

5. Veränderung in der Haltung des Körpers bei der Übung; z. B. kann eine Hangübung mit gestreckten oder ge-

beugten Armen, mit gestreckten Beinen oder gehobenen Fersen und Knien dargestellt werden.

6. Veränderung in dem Verhältnis zur Mitturnerin oder zum Gerät; z. B. können bei einer Übung die Turnenden vor- oder hintergereicht, einander zu- oder abgekehrt sein, beim Hang an der Leiter können die Hände die Holme oder die Sprossen in gleichem oder verschiedenem Griff erfassen.

Dies sind die hauptsächlichsten Veränderungsmöglichkeiten. An der Hand derselben lassen sich Übungsfolgen schaffen, welche die erste Bedingung einer Kunstgestaltung nach jeder Hinsicht erfüllen. Die Einheit wird durch eine Übung oder eine Übungsverbindung, die als Motiv oder als Thema dient, gewahrt, und die Veränderungen und Umgestaltungen geben die erforderliche Mannigfaltigkeit.\*)

Es ist noch hervorzuheben, daß bei solchen turnerischen Durchführungen viel an Erläuterungen und Erklärungen gespart werden kann, indem im Fortgange des Unterrichts nur das jeweilig neu Hinzukommende oder anders Geartete hervorzuheben und zum Verständnis zu bringen, während alles übrige als bekannt voraus zu setzen und daher nur andeutungsweise zu berühren ist. Die beigegebenen praktischen Lehr-Beispiele mögen hierfür gleichzeitig den Beweis liefern. Daß hierdurch für den Übungsbetrieb gleichzeitig an Zeit gewonnen wird, bedarf nicht erst des Beweises, wie andererseits das logische Interesse, das sich bei jedem geordneten Unterrichte von selbst einstellt, auf das Verhalten der Schüler von wohlthätigem Einfluß werden dürfte.

Wie schon berührt, kommen bei solchen Durchführungen nur verwandte Übungen in Frage, wodurch bei aller Verschiedenheit oder Mannigfaltigkeit der einzelnen Übungen doch eine Einheitlichkeit des Übungsganzen gewahrt bleibt. Vom Standpunkte der Kunst aus bedeutet ein solches Zusammenreffen dieser Verhältnisse nichts weniger als die praktische Anerkennung eines der Hauptprinzipien der Ästhetik, nämlich das der „Einheit in der Mannigfaltigkeit.“ Wenn ein Unterricht mit sicherem Erfolge an sich schon eine Kunst

---

\*) Weiteres und Ausführliches befindet sich in der Methodik des Turnunterrichts von W. Zettler. Berlin 1881. II. Aufl.



genannt wird, so kann es dieser Auffassung nur zuträglich sein, wenn überdem beim Turnunterrichte jenes Prinzip zum unverkennbaren Ausdruck gelangt.

Bezüglich der Frei- und Ordnungsübungen ist noch hervorzuheben, daß dieselben in die engste Wechselbeziehung zueinander zu treten haben. Dies kann geschehen, 1. wenn entsprechende Ordnungsübungen zu der für die Freiübungen nötigen Aufstellung führen; 2. wenn dieselben unmittelbar einander folgen, also im Übungsverlauf miteinander wechseln. Abgesehen von dem wechselvollen Bilde, das ein solcher Betrieb zu bieten imstande ist, gewährt er noch den Vorteil, daß die Schülerinnen in den Zeiten, in welchen sie die Ordnungsübungen darzustellen haben, mit denjenigen Muskeln ruhen können, die bei Ausführung der Freiübungen thätig waren.

Wohl setzt eine Übung das Uben voraus, aber den Schwerpunkt für die Anstrengung beim Turnbetriebe auf lange und öftere Wiederholungen einer und derselben Übung zu legen, ist nicht ratsam. Dadurch erwächst nur zu leicht eine Eintönigkeit, die Langeweile, mechanisches, teilnahmloses Bewegen zum Gefolge hat. Es empfiehlt sich daher, wenn bei einer Freiübung die richtige Darstellung erzielt worden ist, sie mit andern zu verbinden, wodurch die Aufmerksamkeit der Schülerinnen von neuem Anregung und deren geistiges Interesse am Übungsverlaufe wohlthuernde Nahrung erhält.

Die aus verwandten Übungen entstandenen Übungsfolgen setzen immer hauptsächlich gleiche Muskeln in Thätigkeit. Beim Gerätturnen ist dies jedoch von keinem Belang, da hierbei immer, auch beim flottesten Betriebe, nach jeder Übung eine größere oder geringere Erholungspause eintritt. Andere Verhältnisse walten beim Turnen der Freiübungen ob. Es wird sich daher in kurzer Zeit, sobald die einzelnen Übungen einander ohne Unterbrechung folgen, eine Abspannung der unaufhörlich thätigen Muskeln kundgeben, welcher bald eine völlige Ermattung folgen dürfte. Solchen Möglichkeiten ist aber von vornherein auf alle Fälle zu begegnen. Man kann dem besagten Uebelstande einfach dadurch aus dem Wege gehen, daß man nach jeder einzelnen Übung eine verhältnismäßige Erholungspause eintreten läßt. Eine derartige Maß-

nahme ist aber nicht besonders empfehlenswert, da nur zu bald die Zwischenzeit den Schülerinnen zu mancherlei Unfug Veranlassung geben dürfte, auch würde dadurch, und das ist die Hauptsache, zuviel der kostbaren Zeit verschwendet und der ganze Betrieb ziemlich langweilig werden. Man hat daher seine Zuflucht zur gleichzeitigen Durchführung von zwei verschiedenen Übungsfolgen zu nehmen und zwar so, daß jeder Übung der ersten Gruppe eine Übung der zweiten folgt. Bei der Auswahl des Übungstoffes zu zwei sich nebeneinander entwickelnden Gruppen ist natürlich darauf zu sehen, daß die Muskelthätigkeiten sich gegenseitig soviel wie möglich ausschließen. Auf diese Weise entgeht man beregten Übelständen, und gleichzeitig wird es möglich, in kurzer Zeit eine größere Anzahl Freiübungen vorzunehmen.

In den nachstehenden Lehrbeispielen von Frei- und Ordnungsübungen sind die erwähnten Verhältnisse berücksichtigt worden. Immer je zwei aufeinanderfolgende Beispiele, deren Zusammengehörigkeit mit a und b angedeutet ist, bilden den Stoff für eine Turnstunde. Aus diesem Grunde sind auch die Durchführungen der Aufgaben nicht allzuweit ausgesponnen. Sollte in dem einen Falle zu viel Stoff geboten sein, so wird es wohl keinem Lehrer schwer fallen, zu finden, wo er abbrechen kann, und im andern Falle dürfte eine nochmalige Wiederholung dieser oder jener Übung, die nicht so ganz nach Wunsch ging, die Lücke bald ausfüllen, wenn man nicht vorzieht, durch eigene Zugaben den angefangenen Faden weiterzuspinnen.

Wiederholt ist mit Absicht ein und dieselbe Übung zur Durchführung gestellt worden, um zu zeigen, wie verschieden ein und dieselbe Aufgabe aufgefaßt und durchgeführt werden kann.

Alle Freiübungen sind zunächst auf Zuruf auszuführen, d. h. nachdem der erste Teil der Übung zur Darstellung gelangt ist, tritt eine Pause ein, in welcher sich der Lehrer zu überzeugen hat, ob die Ausführung eine richtige oder ungenügende ist. Erinnerung und Tadel, Nachhilfe und Zurechtweisung sind hierbei am Platze. Ein Gleiches geschieht hierauf beim zweiten, sowie bei jedem der übrigen Teile der Übung. Ist man durch dieses Verfahren überzeugt worden, daß die

Übung von allen erfaßt und genügend ausgeführt wird, so hat deren taktmäßige Darstellung zu erfolgen. Dies bedingt jedoch, daß die zusammengestellten Übungsfolgen auch den Regeln der Rhythmik entsprechen. Denn jedes Versehen gegen den Rhythmus wird sich sofort durch unsichere, mangelhafte Ausführung des Verlangten kund geben. Es spricht sich eben hierin die Verletzung des einem jeden innewohnenden rhythmischen Gefühls aus. Beim Turnen haben hauptsächlich folgende **rhythmische Regeln** zu gelten:

1. Auf den schweren Taktteil sind die Hauptbewegungen zu legen.

2. Man wechsle nicht von Übung zu Übung mit den verschiedenen Taktarten, namentlich nicht mit den sich fernstehenden, wie dem  $\frac{3}{4}$  und  $\frac{4}{4}$ , dem  $\frac{2}{4}$  und  $\frac{6}{8}$  Takt. In der Regel verwende man in einer Übungszeit nur gleichen Takt.

3. Bei zusammengesetzten Übungen ist es unzulässig, verschiedenen Takt anzuwenden.

4. Bei Übungsfolgen, die sich einem Musikstücke anschließen sollen, wie dies z. B. bei Reigen oft der Fall ist, hat sich die Gliederung der Musik in dem turnerischen Aufbau abzuspiegeln.

5. Die körperliche Ausbildung der Turnenden, die Schwierigkeit, die Größe der Bewegungen bestimmen bei rhythmisch ausgeführten Übungen das Zeitmaß. Hier das Richtige zu treffen, ist für richtige Ausführung des Befohlenen von größter Wichtigkeit. Vor allen Dingen hat man ein zu schnelles Taktmaß zu vermeiden; denn jederzeit muß so viel Zeit gewährt werden, als zur richtigen Darstellung der verschiedenen Teile einer Übung gehört. Versieht man es hierbei einmal, so wird in der Regel dieser Fehler sofort bemerkbar. Unsicheres Hin- und Herblicken, heftiges, unstetes Wesen und Ungenauigkeit bei der Darstellung sind deutliche Zeichen eines falsch gewählten Zeitmaßes.\*)

Sehr bald bildet sich, wenn anders der Turnunterricht den Regeln der Rhythmik gerecht wird, bei den Schülern ein

---

\*) Weiteres und Ausführlicheres findet sich in der schon genannten Methodik des Turnunterrichts in Abschnitt IX über das Verhältnis des Turnens zur Musik. S. 101—117 und ferner daselbst S. 179 u. f.

richtiges rhythmisches Gefühl aus, was keineswegs für die äußere Erscheinung, für die ästhetische Ausbildung derselben ohne Bedeutung ist. „Wir sind zu der Überzeugung gelangt, daß gerade das Rhythmische an den Turnübungen für die Jugend nicht genug hervorgehoben werden kann, und daß gerade die Kinder beim Singen, wie beim Turnen, nicht frühe genug mit diesem Anhalt für die geordnete Ausführung vertraut gemacht werden können. Das ganze Leben leiblicher Bewegung, die ebenmäßige Verteilung der Gliederpaare weisen darauf hin, wie das in der Übung frei werdende Spiel der ganzen Leibesgliederung auf rhythmischer Ausführung beruht, und wer die spielenden Kinder trommeln und im Takte gehen und hüpfen sieht, braucht nicht zu befürchten, daß damit ihrer Jugendlichkeit Abbruch gethan wird, und noch viel weniger dann, wenn der Lehrer auf verständige Weise selber noch die Geschicklichkeit der Kinder in allerlei Übungen geradezu zum Gegenstande des Unterrichts macht.“ (Spieß, Turnbuch I. Seite 7.)

Es ist wohl richtig, daß beim denkgerechten Aufbau der Übungsfolgen, wie er hier in Vorschlag gebracht wird, sich die Reihenfolge der Übungen leicht merken läßt und es daher gar keine Unmöglichkeit wäre, nach Vornahme einer Anzahl von Freiübungen oder auch ganz am Ende derselben, sie nochmals im Zusammenhange hintereinander ohne Absetzen ausführen zu lassen. Derartige sogenannte Zusammenfassungen sind auch schon wiederholt als nachahmenswert hingestellt worden. Prüft man dieselben jedoch auf ihren turnerischen Wert hin, so muß zugegeben werden, daß derselbe nur ein geringer sein kann; denn was kann aus einer einmaligen Darstellung nach eben stattgefundener Einübung noch besonders Ersprießliches hervorspringen? Woher soll auch weiter bei den Schülerinnen das Interesse für solche Ausführungen kommen, da es sich nur um Übungen handelt, die durch das vorausgegangene Einüben dasselbe hinlänglich in Anspruch genommen haben? Auf alle Fälle hat aber eine solche Zusammenfassung als eine bedenkliche Zumutung an das Gedächtnis zu gelten, die um so größer ist, je länger die Übungsfolge ausgesponnen war. In der Regel ist daher der Erfolg auch kein erfreulicher, indem die weniger auf-



merklichen oder die nicht mit treuem Gedächtnis ausgestatteten Schülerinnen die Darstellung nur zu oft mit fehlerhaften Ausführungen beeinträchtigen. Sollen nun etwa neue Wiederholungen zu besseren Ergebnissen führen? Wer dies glaubt, wird bald erfahren, daß er sich geirrt hat. War es erst Grete und Käthe, bei dem das Gedächtnis versagte, so wird dies nunmehr bei Liesel und Lotte der Fall sein und so wird es weiter fortgehen. Dies ist der Hauptgrund, weshalb man sich gegen solche Gedächtnisübungen beim Turnen erklären muß. Die Schule hat der Stunden genug, in denen das Gedächtnis lange und viel angespannt wird. Man lasse es daher soviel wie möglich auf dem Turnplatz in Ruhe.

Alle Bemerkungen, die über den Betrieb der Freiübungen hier beigebracht wurden, gelten auch für die gleichgearteten Hantel- und Stabübungen.

Werden eine Anzahl Ordnungsübungen, denen auch Freiübungen hinzugeordnet werden können, zu einem charakteristischen, rhythmischen Ganzen verbunden, so entsteht ein **Reigen**. Obwohl derselbe ein turnerisches Gebilde ist, so ist er doch ohne Musik kaum zu denken. Deshalb spiegeln sich im Reigen eine Anzahl musikalische Prinzipien wieder, vor allem die rhythmische Gliederung und die Durchführung. Daher heißen auch die turnerischen Grundformen, die beim Reigen zur Zusammenstellung und zur Durchführung gelangen, wie bei der musikalischen Komposition Motive. Die rhythmische Anlage des Reigens verlangt außer der Innehaltung eines bestimmten Taktes auch eine diesem entsprechende rhythmische Abgrenzung der verschiedenen Schreitungen unter sich. Liegt dem Reigen ein bestimmtes Musikstück zu Grunde, so muß die dort durch die Cäsur zum Abschluß kommende musikalische Figur auch für die Schreitung einen gewissen Abschluß bringen. Für die musikalische Bezeichnung Cäsur ist bei Reigenschreitungen der Ausdruck „Wechsel“ gewählt worden. Die Anzahl der Cäsuren ist daher gleich der Zahl der Wechsel. Die für die turnerische Reigen-Komposition gewählten Motive sind auf die Wechsel zu verteilen. Damit ist nicht gesagt, daß die Zahl der Wechsel die Zahl der Motive bedingt. Vielmehr kann ein und dasselbe Motiv in verschiedenen Wecheln wiederkehren. Behält man bei der



Durchführung die einmal gewählten Motive bei, so verfährt man dem Hauptgrundsatz der Kunst: „Einheit in der Mannigfaltigkeit“ gemäß. Das Prinzip der ästhetischen Folge verlangt die aufsteigende Ordnung von kleineren zu größeren Lustgebilden, was bei der Reigenkomposition bedeutet, daß die Durchführung der Schreitmotive eine Steigerung der Entwicklungsverhältnisse zur Anschauung zu bringen hat.

Bekanntlich wird je nach der Anzahl der Strophen, die ein Lied hat, die Melodie wiederholt und die letzte Strophe bringt erst den Abschluß des Ganzen. Für die Reigenkomposition sind diese Wiederholungen sehr willkommene Gelegenheiten zur Abänderung, zur Umstellung, zur Durchführung der Motive, zur Erzielung größerer Mannigfaltigkeit bei der durch die Motive bedingten Einheit. Es ist sicher nicht falsch, wenn die einzelnen Hauptteile eines Reigens, die den Strophen eines Liedes entsprechen, sich nur lose aneinander reihen, jedoch nur zum Vorteil des Ganzen, zur Charakterisirung der inneren Zusammengehörigkeit aller Teile kann es dienen, wenn den Schreitmotiven auch eins angefügt ist, das zu anderen Ausgangstellungen führt, wodurch zunächst die Zahl der Abänderungsmöglichkeiten vermehrt wird, ferner die Art des Bewegungsbildes verändert werden kann und endlich der Abschluß des Ganzen sich so gestalten läßt, daß wie von selbst die ursprüngliche Aufstellung wieder erscheint. Damit genügt man gleichzeitig dem Prinzip der ästhetischen Versöhnung, nach welchem, trotz der Schürzung des Knotens, trotz der Verschlingung der Bewegungslinie, der allbefriedigende Abschluß nicht fehlen darf.

Nach Art der musikalischen Form des Kanon hat sich auch auf dem Turnplatze eine entsprechende Reigenschreitung als turnerischer Kanon eingebürgert.

Ausführliches über Reigen und Reigenkomposition ist in meiner Methodik des Turnunterrichts, II. Aufl., Berlin 1881 und in meinem Aufsätze „Gedanken über Reigenbildung“, Jahrbücher der Turnkunst von 1889, enthalten.

Wann und wieviel Reigen zu turnen sind, ist nicht gleichgültig. Zuvörderst kann die Einübung von Reigen jedenfalls erst dann in Aussicht genommen werden, wenn die einzelnen Motive des betreffenden Reigens vorher so geübt

sind, daß sie keine technischen Schwierigkeiten mehr bieten. Hiermit ist jedoch durchaus nicht gesagt, daß die Frei- und Ordnungsübungen lediglich für diesen besonderen Zweck auszuwählen und zu üben sind, daß sie eine Dressur für den Reigen sein sollen. Das Reigenturnen darf nicht Zweck des Turnunterrichts, vielmehr soll der Reigen eine aus dem Betriebe der Frei- und Ordnungsübungen von selbst sich ergebende Frucht sein. Erst nach längerer ernster Turnarbeit mag der Lehrer aus dem angeeigneten Stoffe, gewissermaßen als Belohnung seiner und der Schülerinnen Mühe, einen Reigen einüben. Er hat sich daher auf jeder Stufe innerhalb der gegebenen Grenzen des Klassenziels zu bewegen. Wenn hierbei im Jahre ein, zwei Reigen abfallen, so dürfte dem Drange nach solchen sattfam Genüge geschehen sein. Denn das Auswendiglernen der Aufeinanderfolge der Übungen, namentlich wenn dies in Verbindung mit Gesang zu geschehen hat, erfordert, in Rücksicht auf den wirklichen Wert des Reigens zur sonstigen Körperdurchbildung, oft verhältnismäßig zuviel Zeit, so daß es sehr leicht an Zeitverschwendung streift, wenn im Jahre mehr als zwei Reigen eingeübt werden. Nicht das Gedächtnis, wohl aber die Körperkraft und Gewandtheit ist in entsprechender Weise bei Mädchen durch Turnübungen zu bilden.

Die Gerätübungen sind als Gemeinübungen so vorzunehmen, daß gleichzeitig möglichst viele Schülerinnen beschäftigt werden. Auf Befehl haben hierbei die Schülerinnen die Übungen zu beginnen, besondere Befehle regeln die Ausführung und das Weggehen vom Geräte. Den nachstehenden Lehrbeispielen über das Gerättturnen sind gleichzeitig die weiteren Angaben über solches Gemeinturnen angefügt worden. Dieses Turnen gestaltet sich am zweckmäßigsten, wenn dem Lehrer von jeder Art so viel Geräte zur Verfügung stehen, daß die in den Klassen für dieses Turnen zu bildenden Abteilungen einen raschen Wechsel ermöglichen. Nichts ist für den Turnunterricht nachteiliger und unerträglicher, als wenn die Schülerinnen gezwungen sind, in Folge zu großer Abteilungen lange aufeinander zu warten, bevor sie eine Übung ausführen können. Je flotter der Wechsel, desto mehr sind die Mädchen bei der Sache, weil sie dann keine Zeit haben,

Nebendinge zu treiben. Für Klassen von 50 Schülerinnen empfehlen sich 4 Recke, 4 Barren, 4 Schwebestangen, 4 wagerecht, schräg und senkrecht zu stellende Leitern, 12 Paar Kletterstangen, 3 Springel, 4 Paar Schaukelringe, ein 6 oder 8teiliger Rundlauf. Auf Turnplätzen, wo eine genügende Einrichtung nicht vorhanden ist, ist der Lehrer genöthigt, an verschiedenen Geräten, vielleicht an den Hang- oder den Stützgeräten unter gemeinsamem Befehle gleichzeitig verschiedene, doch ähnliche Übungen ausführen zu lassen. Daß hierbei die Übersicht eine sehr schwere und die Auswahl der Übungen keine leichte ist, ist leicht einzusehen. Aber immerhin ist dieses beschwerliche Verfahren in Schulen, namentlich in den ersten Turnjahren, dem Turnen mit Vorturnerinnen vorzuziehen. Nur der sachverständige Blick, das pädagogische Geschick des Lehrers weiß die zweckentsprechenden Übungen zu finden.

Wie schon berührt, nimmt beim Mädchenturnen das Gerätturnen nicht den ersten Platz ein, deshalb wäre es auch verfehlt, für dieses Turnen alle möglichen Geräte in Bereitschaft zu halten. Es genügt, wenn für jede Übungsart ein Hauptgerät in der nötigen Anzahl von Stücken vorhanden ist. Daher kann man auf die Schrägstangen ganz verzichten, weil an ihnen kaum eine besonders bemerkenswerte Übung vorzunehmen ist, die nicht zugleich auch in gleicher oder doch nahezu gleicher Weise an den Leitern und senkrechten Stangen ausgeführt werden kann. Ähnlich verhält es sich mit den Schaukelringen. Da jedoch die Mädchen an ihnen gern turnen, so mag man sie da anschaffen, wo es die Verhältnisse gestatten.

Nichts ist für das Mädchenturnen, das ohnehin heutzutage noch mit Argwohn und Vorurteil zu kämpfen hat, bedenklicher, als wenn dabei eine Schülerin einen Schaden nimmt. Daher ist es im höchsten Grad empfehlenswert, die Geräte aus dem Betriebe, wenigstens aus dem Klassenunterrichte zu scheiden, die leicht Anlaß zu Verletzungen, zu Unglücksfällen geben können, wie die Wippe, die Schaukelbiele, der Tieffspringel, die Schwebefegel. Bezüglich der Wippe ist jedoch zu bemerken, daß dieselbe verschiedentlich als unbedenklich angesehen wird. Aus diesem Grunde lasse ich im Anhange auf jeder Stufe das wieder folgen, was die früheren

Auflagen von Übungen für dieses Gerät brachten. Ein Gleiches gilt auch für die Schrägstangen, indem doch in einer Anzahl Turneinrichtungen sich Schrägstangen vorfinden.

Wohl ist der Turnlehrer in der angenehmen Lage, bei seinen Schülerinnen eine gewisse Vorbildung vorauszusetzen, aber trotzdem muß als unerläßlich hingestellt werden, daß bei Beginn des Turnunterrichts mit Mädchen im 9. Jahre den einfachsten und leichtesten Freiübungen, den sogenannten Elementarbewegungen, die sich lediglich aus der Anlage der Gelenke des Körpers ergeben, eingehende Aufmerksamkeit zu schenken ist. Einmal verlangt dies die zu erstrebende Gleichmäßigkeit in der körperlichen Ausbildung; denn in dem Maße, in welchem die Erziehung der Kinder in den verschiedenen Familien vor der Turnzeit verschieden ist, zeigen sich auch die Mädchen ganz verschieden anstellig im Turnen. Weiter bereitet es Kindern im erwähnten Alter mancherlei Schwierigkeiten, gehörte Befehle sofort in turnerisches Thun umzusetzen. Dieser Umstand erheißt ebenfalls, daß mit dem Bekanntesten und Leichtesten der Anfang zu machen ist. Sodann ist bei solchem Kindesalter in den meisten Fällen die Körperhaltung auch bei den einfachsten Bewegungen selten eine ganz richtige. So fällt z. B. das völlige Strecken der Gelenke, wie es der Turnunterricht erheißt, in der Regel den Anfängern im Turnen sehr schwer. Alle diese Gründe weisen zwingend darauf hin, daß die Elementarbewegungen als Ausgangspunkt im Turnunterricht zu wählen sind. Damit ist jedoch nicht gesagt, daß alle diese Übungen in Frage kommen, vielmehr kann es sich nur, wie schon bemerkt wurde, um solche handeln, die für die Ausbildung des Körpers von Wesenheit sind.

Hierbei ist aber hervorzuheben, daß ein Turnbetrieb, der sich lediglich die Darstellung solcher Elementarbewegungen zum Ziele stellte, bald ein mechanisches, geistloses Thun seitens der Schülerinnen herbeiführen würde, bei welchem alles höhere Interesse am Unterrichte abtumpfen und verloren gehen müßte. Solches Interesse aber zu erhalten, muß das eifrigste Bestreben jedes Turnlehrers sein. Denn ohne dasselbe ist keine erfreuliche Entfaltung, kein zufriedenstellendes Gedeihen des Turnunterrichts zu erhoffen. Solchem gedankenlosen



Thun begegnet man am ehesten und leichtesten durch Verbindung, durch Zusammensetzung der Übungen. Dies kann durch Aneinanderreihen, durch gleichzeitige Ausführung oder auch durch beides zugleich geschehen. Was im gegebenen Falle das Richtigtste ist, ist durch die Fassungskraft der Schülerinnen bedingt. Es unterliegt keinem Zweifel, daß das Aneinanderreihen bei Zusammensetzung von Übungen die leichteste Form ist und deshalb ist sie auch für die unterste Turnstufe die entsprechendste. In den folgenden Lehrbeispielen dieser Stufe wird daher auch nur diese Art der Verbindung berücksichtigt. Erst bei einer gewissen turnerischen Schulung kann von einer gleichzeitigen Ausführung verschiedener Bewegungen die Rede sein. Man wird daher sehr richtig handeln, wenn man auf der zweiten Stufe nur die leichtesten Arten dieser Verbindungen im Auge behält und alles Übrige den weiteren Fortschritten vorbehält. Ein deutliches Zeichen dafür, daß man mit solchen auf Gleichzeitigkeit beruhenden Verbindungen zu hoch gegriffen hat, ist es, wenn nur häufiges und öfteres Wiederholen das Gelingen herbeiführen kann. Wo das „Einpausen“ nötig ist, da fehlen die notwendigen Mittelglieder der Ausbildung, was einem Sprunge im Lehrgange und daher einer Lücke in demselben gleichkommt.

Jede Bewegung setzt ein gewisses Maß körperlicher Kraft voraus und deshalb ist im Turnunterrichte in erster Linie mit zu erwägen, ob diese oder jene Übung auch den vorhandenen Kräften der Schülerinnen immer entspricht. Diese Forderung tritt um so dringender hervor, sobald es sich beim Turnen nicht um einzelne, sondern um ganze, nach ihrem aufsteigenden Lebensalter geordnete Abteilungen handelt. Daher ist man sehr bald nach Einführung des Schulturnunterrichts bestrebt gewesen, den verschiedenartigen, reichgegliederten Turnstoff gemäß seiner Schwierigkeit auf die verschiedenen Altersstufen zu verteilen. Dies schließt jedoch in keiner Weise aus, daß in späteren Klassen auf frühere Übungen wieder zurückzukommen ist; denn auch für das Turnen gilt in vollem Maße das alte bewährte Wort: „repetitio est mater studiorum“, und dieserhalb heißt es im Chemnitzer Lehrplane: „Die Übungen der vorhergehenden Klassen sind in neuen Verbindungen zu wiederholen“. Mit



der Aufstellung von **Klassenzielen** wird zugleich auch dem völlig berechtigten Verlangen der Schülerinnen, auf jeder Stufe Abwechslung zu haben und entsprechend Neues zu finden, Rechnung getragen.

Bekanntlich sind die körperlichen Anlagen, Fähigkeiten und Kräfte bei den Schülern einer Klasse sehr verschieden. Gleichwohl ist auch im Turnunterricht wie bei andern Unterrichtsfächern darnach zu streben, daß nach einer bestimmten Zeit eine gewisse Gleichheit und Übereinstimmung in der körperlichen Ausbildung zur Geltung kommt. Dies ist nur möglich, wenn bei Aufstellung des Klassenziels weniger Rücksicht auf die körperlich geübtesten, auf die gewecktesten und anstelligsten Schülerinnen genommen und gleichzeitig nicht wegen einiger Schwächlinge dasselbe allzusehr herabgemindert wird, sondern vor allem die durchschnittliche Leistungsfähigkeit als Maßstab dient. Einerseits hat die Erfahrung gelehrt, daß in der Regel die größte Anzahl der Schülerinnen einer Klasse von mittlerer, dem Lebensalter entsprechenden körperlichen Durchschnittsleistung ist. Andererseits kommen bei solchen Klassenzielen die körperlich Bevorzugten nicht zu kurz, indem sie bei jeder Übung in der Art und Weise der Darstellung derselben ihre Überlegenheit zeigen können, aus welchem Thun ihnen ein ihren Kräften entsprechender Nutzen gleichfalls erwächst. Ferner werden die körperlich Schwachen nicht abgeschreckt, da ihnen die Möglichkeit gegeben ist, bei Fleiß und Ausdauer das Ziel zu erreichen oder doch demselben nahe zu kommen. Endlich ist für alle die Möglichkeit gegeben, daß der Lehrer seinen Unterricht gründlich gestalten kann, weil er die Zeit hat, auf das Geübte, vor allem aber auf das noch Unsichere und Unfertige wiederholt zurückzukommen, besteht doch der Lehrstoff im Turnen aus lauter Übungen, deren Erlernung das Wiederholen als etwas Selbstverständliches in sich schließt.

Es ist nicht leicht, für jede Klasse das richtige Maß bei Aufstellung von Klassenzielen zu treffen, namentlich für Anfänger im Unterrichten, da nur jahrelange Prüfung das Zutreffende ausfindig machen kann. Trotzdem werden dann immer wieder weitere und reifere Erfahrungen andere Maßnahmen herbeiführen. Den Klassenzielen in dieser Turnschule

liegen zunächst die Schettler'schen Aufzeichnungen zu Grunde. Dieselben haben jedoch durch die in Chemnitz mit seinem reichgegliederten Schulwesen vom Bearbeiter der gegenwärtigen Auflage gemachten Erfahrungen mancherlei Abänderungen und Berichtigungen gefunden.

Bei diesen so entstandenen Klassenzielen ist angenommen worden, daß jede Klasse wöchentlich zwei Turnstunden erhält und daß für das Gemeinturnen an Geräten auch die erforderliche, der Schülerzahl entsprechende Stückzahl derselben vorhanden ist.

Gemäß den aufgestellten Klassenzielen hat sich der Lehrer im allgemeinen einen **Plan** darüber zu entwerfen, wie der gegebene Stoff auf das ganze Jahr zu verteilen ist. Hierbei ist zu berücksichtigen, daß den Frei- und Ordnungsübungen verhältnismäßig die meiste Zeit zuzuweisen ist, daher nehmen dieselben in jeder Turnstunde die erste und vornehmste Stelle ein. Ihnen gehört auch der Löwenanteil an der Zeit, nämlich von der Stunde etwa 30 Minuten. Gleichzeitig sei weiter hervorgehoben, daß jederzeit die Freiübungen als der bei weitem wertvollere Stoff den Vorzug vor den Ordnungsübungen verdienen und daher auch im Unterrichte bezüglich der Zeit entsprechende Berücksichtigung finden müssen. Den Ordnungsübungen ist, wie schon berührt, nur insoweit ein Platz im Unterrichte anzuweisen, als sie geeignet sind, den Sinn für Einordnung bei den Schülern zu beleben und zu bilden, ein bequemes Mittel abzugeben, entsprechende Aufstellungen für Freiübungen zu erhalten, einen willkommenen Wechsel nach anstrengenden Übungen herbeizuführen. Dagegen muß es als ein Mißbrauch der Turnzeit gelten, wenn die Ordnungsübungen dazu verwendet werden, um viele zierliche, wohlverschlungene Figuren bei Hin- und Hermärschen, Um- und Durchzügen, Schwentungen und Reihungen in die Erscheinung treten zu lassen. Der Turnunterricht soll anstrengen: thut er es nicht, so taugt er nichts.

Man unterlasse auch nicht, statt der eben genannten Übungen von Zeit zu Zeit Hantel- und Stabübungen vorzunehmen. An zweite Stelle tritt das Geräteturnen mit einem Zeitanpruch von 15—20 Minuten. Nach Maßgabe der vorhandenen Geräte ist ein Turnplan aufzustellen, nach

welchem dieselben miteinander zu wechseln haben. In den entsprechenden Klassen der Chemnitzer Volksschulen gilt z. B. folgender Plan: „1. Stangen, 2. Springen, 3. Leiter, 4. Schwebestangen, 5. Reck, 6. Barren, 7. Schwungseil, 8. Rundlauf.“\*) Das Spiel ist in diese Gerätefolge nach dem Ermessen des Lehrers einzuschalten, oder es ist ihm die übrig bleibende Zeit zuzuweisen und den Gerätübungen anzufügen. Man müßte denn, wie schon berührt, eine besondere monatliche Spielstunde für zweckmäßiger halten. Im Falle, daß die vorausgegangenen Frei-, Hantel- oder Stabübungen sehr anstrengender Natur waren, so mag in der Regel denselben ein Spiel folgen. Endlich hat der Lehrer aus dem Stoffe des betreffenden Klassenziels für jede Stunde sowohl für die Freiübungen als auch für das Gerätturnen je eine besondere, aber bezüglich der Körperausbildung sich gegenseitig ergänzende Aufgabe auszuwählen. Ausdrücklich sei hervorgehoben, daß die bei den folgenden beschriebenen Übungen innegehaltene Reihenfolge keinesfalls für diesen Zweck maßgebend sein kann.

Bei den Freiübungen hat sich der Lehrer so zu stellen, daß es ihm möglich wird, die ganze Klasse im Auge zu behalten. Er vermeide daher thunlichst das Auf- und Abgehen vor, das Hin- und Hergehen zwischen den Schülerinnen. Sind dieselben in Reihen aufgestellt, so ist für ihn der geeignetste Stand vor denselben in einiger Entfernung vor der rechten oder linken Führerin, und wenn sie im Kreise stehen oder gehen außerhalb, nicht inmitten des Kreises. Hin und wieder sehe er sich jedoch die übenden Schülerinnen einmal von der Kehrseite an, damit ihm auch nicht eine fehlerhafte Stellung und Ausführung entgehe. Beim Gerätturnen sind die Schülerinnen jederzeit so aufzustellen, daß sie allen Übungen folgen können. Die Aufstellung in Stirn ist daher der in Flanke vorzuziehen. Auch hier hat sich der Lehrer so zu stellen, daß er alle übersehen kann, sowohl die Turnenden, als auch die Harrenden. Noch sei hier angefügt, daß für letztere eine bequeme Stellung am geeignetsten ist.

---

\*) In den Chemnitzer Bezirks-Schulturnhallen befinden sich weder Schaukelringe, noch Schrägstangen und Wippen.

Eine gute Haltung beim Turnen wird am ehesten erzielt, wenn zunächst die Übung den Kräften der Mädchen entspricht, dieselbe in klarer Weise befohlen und vor allem in richtiger Weise vorgeturnt wird. Nichts reizt mehr zu gutem Turnen als ein gutes Vorbild. Turnt daher der Lehrer die Übung vor, so hat er dieselbe in mustergiltiger Weise zu zeigen, soll eine Schülerin dies thun, so wähle er immer eine solche, die am besten turnt. Nachlässig ausgeführte Übungen lasse man nicht durchgehen, sondern man rufe die Schülerinnen, welche Fehler machen, mit Namen auf, das nützt mehr als allgemeine Erinnerungen, die meist die Ungeschickten und Nachlässigen gar nicht auf sich beziehen. Jederzeit muß den Schülerinnen die Überzeugung innewohnen, daß der Lehrer alles beobachtet, daß ihm nichts entgeht. Bei wiederholter falscher Ausföhrung veranlasse er die betreffende Schülerin, die Übung nochmals in besserer Form zu zeigen. Jedoch habe man Geduld mit dem natürlichen Ungeschick, sobald der gute Wille nicht mangelt. Freundliches Zureden, öfteres Vorturnen der schwerfallenden Übung seitens der Mitschülerinnen oder gleichzeitiges Zusammenüben mit einer besonders geschickten, erreicht oft mehr als Scheltworte und Zwang.

Ein gutes **Befehlen** der Übungen ist für den Lehrer die halbe Arbeit beim Unterrichten, daher hat derselbe alles daran zu setzen, um sich ein solches anzueignen. Vor allen Dingen muß beim Befehlen die größte Klarheit und Bestimmtheit herrschen. Es wird dies der Fall sein, wenn zunächst die Ankündigung des Verlangten in eine möglichst knappe Form eingekleidet, wenn alles das vermieden wird, was zur Ungewißheit und Unsicherheit führen kann, so namentlich die Überhäufung der einzelnen nebensächlichen Bestimmungen, wozu leicht zusammengesetzte Übungen Veranlassung geben können. Betreibt ein Turnlehrer seinen Unterricht in der angegebenen logischen Weise, so sind bei jeder neuen Übung, wie angedeutet, durchaus nicht die schon getroffenen Bestimmungen zu wiederholen, sondern es genügt dann eine Bemerkung wie: „dieselbe Übung, aber mit diesem Zusatz, mit dieser Abänderung!“ Der Befehl muß weiter richtig gegliedert sein. Das erste Glied desselben, die An-



kündigung, ruhig, langsam, deutlich und jederzeit deutsch gesprochen, gibt die auszuführende Übung an, bezeichnet den Körperteil, welcher sich bewegen soll, und die Richtung der Bewegung. Das zweite Glied, das Ausführungswort, womöglich einsilbig, volltönend und nach einer angemessenen Pause der Ankündigung folgend, wird kurz und scharf gesprochen und ist aus sprachlichen Gründen ein aus der Ankündigung sich ergebender Imperativ zu wählen. Es gibt daher die im ersten Gliede genannte Thätigkeit nochmals an, z. B.: hebt! spreizt! beugt! stellt! hüpfst! springt! streckt! wippt! u. und ist zugleich das Zeichen zum Beginn der Übung, während die Fortsetzung bez. Wiederholung derselben nach Zählen, Takt schlagen u. erfolgt. Den Beschreibungen der Übungen sind mehrfach auch Beispiele von Befehlen beigefügt worden. Bei den Frei- und Ordnungsübungen ist zu beachten, daß das Befohlene von allen gleichzeitig im Augenblicke nach dem Aussprechen des Ausführungswortes, nicht etwa schon vor demselben, begonnen bez. beendigt werde, und daß jede die Übung so lange fortsetze, als kein anderer Befehl gegeben wird. Die gewöhnliche Zeitdauer bei Frei- und Ordnungsübungen entspricht der Zeitdauer eines gewöhnlichen Gangschrittes, also der Schrittzeit. — Bei zusammengefügten Freiübungen wird in der Regel die bezweckte Hauptthätigkeit zuerst, die sie begleitende darnach genannt, ebenso bezeichnet das Ausführungswort jene Thätigkeit, z. B.: „Vorbeugen des Rumpfes und Rückschwingen der Arme — beugt!“ — „Kreisen der Arme und Fußwippen — freist!“ — „Beugen der Kniee im Behenstande und Vorheben der Arme — beugt!“, wenn man nicht das allgemeinere „übt!“ oder „jetzt!“ anwenden will.

Ehe der Befehl gegeben wird, erfolgt von seiten des Lehrers, wenn nötig, eine klare, dabei möglichst knappe und kurze Beschreibung der Übung, wobei gleichzeitig der Name der Übung kund gegeben wird, wenn man es nicht vorzieht, ihn durch geeignete Fragen von den Kindern selbst feststellen zu lassen, was meist das Merken der Bezeichnungen wesentlich unterstützt. Daß die betreffenden Namen und Ausdrücke auch das Wesen der Übungen und der Verhältnisse bezeichnen, muß als selbstverständlich gelten. Daher gibt es im Mädchen-



turnen keinen Vordermann und Hintermann, keinen Einer und Zweier, keine Nummer eins, zwei u. s. w., kein Aufschließen, kein Hüften fest, auch sollte man endlich die Ausdrücke wie Nibitzgang, Storchgang der Vergessenheit anheimgen.

Jederzeit ist ein und dieselbe Übung mit gleichem Namen zu benennen; denn nichts beeinträchtigt die Ausführung des Befohlenen mehr als Unsicherheit in den Bezeichnungen. Der Beschreibung der Übung hat das Vorturnen durch den Lehrer oder durch eine Schülerin bei- oder nachzufolgen. Bei den Freiübungen geschehe das Vorturnen, wenigstens anfangs, spiegelbildlich, also in der Weise, daß dasjenige links gezeigt wird, was rechts ausgeführt werden soll, vorausgesetzt natürlich, daß der Lehrer den Schülern das Gesicht zuwendet. Dieses Vorturnen der Freiübungen werde jedoch bald nur auf einzelne, schwerere Fälle beschränkt, um den Schülerinnen nicht Gelegenheit zu geben, denkfaul zu werden. Auch empfiehlt sich's, zuweilen statt des Vorzeigens lieber die Ankündigung zu wiederholen oder zwischen ihr und dem Ausführungsworte eine längere Pause als gewöhnlich zu machen.

Um die gleichmäßige Ausführung einer Freiübung bei öfterer unmittelbar aufeinanderfolgender Wiederholung derselben von seiten aller Schüler hervorzurufen oder festzuhalten, ist es nötig, daß der Lehrer den Takt angibt; gleichwohl hat er auf seine Lunge Bedacht zu nehmen und alles überlaute Sprechen, alles überflüssige Zählen und Zurufen zu vermeiden. Überhaupt muß für den Lehrer beim Turnunterrichte als einer der wichtigsten Grundsätze gelten: Der Unterricht ist am gedeihlichsten, bei welchem der Lehrer wenig spricht, dafür aber viel turnen läßt. Dies mögen sich besonders angehende Turnlehrer merken, die mitunter lange Auseinandersetzungen und Erklärungen für zeitgemäß halten oder die sich z. B. bei dem Gehen der Schülerinnen das fortwährende Zurufen: „Links!“ sehr leicht angewöhnen, obgleich es gar keinen Nutzen, vielmehr den Nachteil hat, daß die Schülerinnen das Wort des Lehrers nach und nach ganz unbeachtet lassen und gar nicht mehr hören. Vielmehr hat der Lehrer die Schülerinnen an das „in Gedanken“ oder auch laute Zählen zu gewöhnen, während er selbst die Übung durch das Takt schlagen mit den Händen

oder, was in Bezug auf Förderung der Aufmerksamkeit in manchen Fällen noch mehr Wert hat, durch das Takt-schwingen mit einem Arme regelt und nur dann und wann einmal laut zählt oder irgend welchen Zuruf hören läßt, wenn er alle anderen Mittel für unzureichend hält. Bei allzugroßer Unbehilflichkeit einer Schülerin rücke ihr der Lehrer die Glieder auch einmal mit der Hand zurecht.

Jederzeit muß es dem Lehrer möglich sein, sich ein treues Bild von dem machen zu können, was er bisher mit seinen Schülerinnen getrieben hat und wie weit er mit seinem Stoffe gekommen ist. Deshalb hat er ein Tagebuch zu führen, in welches er regelmäßig vor Beginn des Turnens mit kurzen Stichworten die zu behandelnden Aufgaben einträgt. Daß hier auch kurze Bemerkungen über den Verlauf des Unterrichts, über das Verhalten einzelner Schülerinnen, über auffällige Vorkommnisse u. dergl. Platz finden können, bedarf keines besonderen Hervorhebens.

Um Zeit zu gewinnen, ist mit den Schülerinnen das schnelle Herbeischaffen der Geräte einzüben. Man erzielt dies am schnellsten, wenn gleich von vornherein, ähnlich wie bei der Feuerwehr, ein für allemal bestimmt wird, wer dabei diesen oder jenen Handgriff auszuführen hat. Sind z. B. die 4 Schwebestangen in die Mitte des Turnsaals herbeizuholen oder aus der Halle auf den Platz zu schaffen, so haben die ersten 2 von jeder Turnabteilung die Geräte mit Takt-schritten an Ort und Stelle zu tragen. Die wagerechte Aufstellung der von mir erfundenen und weitverbreiteten Leitern lasse ich folgendermaßen vornehmen: Die 2 ersten Schülerinnen jeder Abteilung erfassen, nachdem sie in der Gleitbahn die Bolzen auf der für die 1. reifende Abteilung festgestellten Höhe eingesteckt haben, die entrecten Leitern und marschiren, dieselben hinter sich herabziehend, gerade vorwärts und heben sie schließlich wagerecht in die Höhe. Mittlerweile haben je die 3. und 4. Schülerin die Untersatzböcke herbeizuholen und auf den durch Marken bezeichneten Platz zu stellen. Die 5. Schülerin hat den durch den Bock und die Leiter zu steckenden Bolzen herbeizubringen und dieses Einstecken zu besorgen, wenn der Lehrer nicht vorzieht, es selbst zu thun. In  $1\frac{1}{2}$  bis 2 Minuten müssen bei solcher

Handhabung sämtliche Leitern wagerecht gestellt sein. Das Zurückschieben geschieht in entsprechender Weise und beansprucht in der Regel noch weniger Zeit. Wenn auch anfangs der Lehrer auf solches Einüben einige Zeit verwendet, so bringt er dieselbe später in reichem Maße wieder ein, wenn er damit ein flottes Herbeischaffen der Geräte, was gewissermaßen als ein Stück angewandter Turnkunst gelten kann, erzielt hat. Als Grundsatz muß gelten, daß auf alle Fälle dieses Herbeischaffen durch die Schülerinnen zu geschehen hat und dem Lehrer hierbei nur die Beaufsichtigung obliegt.

Für das Gerätturnen beim Turnen in den Schulen sind die Übungen so auszuwählen, daß deren Ausführung für die Schülerinnen keine Gefahren bringen kann, daher könnte sich das sogenannte Hilfegeben bei Übungen auf das denkbar geringste Maß beschränken, wenn es nicht in jeder Klasse Schülerinnen gäbe, die sich ungemein ungeschickt, tapplich, faßlich oder übermütig zeigten. Deshalb hat man bei gewissen Übungen und an bestimmten Geräten aus Vorsicht Schülerinnen zum Hilfegeben bereit zu stellen. An geeigneter Stelle wird weiteres erwähnt werden.

Madeln, Shawle, Gürtel, Überschuhe, Überkleider zc. sind während des Turnens nicht an den Schülerinnen zu dulden, ebensowenig das Aufbehalten der Hüte; auch ist darauf zu sehen, daß die Kleidung eine möglichst leichte und freie, nicht beengende und hindernde sei. Wiederholt ist man auch bestrebt gewesen, für Turnerinnen eine besondere passende und bequeme Turnkleidung einzuführen, aber immer ohne nennenswerten Erfolg. Immer trug schließlich das sonstige Alltagskleid den Sieg davon. Es wird daher der Turnlehrer sich wohl damit bescheiden müssen, wenn dasselbe nur die genannten Eigenschaften besitzt.

Am Schlusse dieser Ausführungen sei nochmals hervorgehoben, daß das Mädchenturnen, wenn es die Witterungsverhältnisse, die Lage des Platzes und die Art der Übungen irgendwie gestatten, im Freien zu geschehen hat; denn die Halle, mag sie noch so reinlich gehalten werden, kann das Bewegen in freier, frischer Luft niemals ersetzen. Beides, Halle und Turnplatz, ist deshalb für den Turnunterricht in einer Mädchenschule ein notwendiges Erfordernis. Diese

Turngelasse sind in möglichster Nähe des Schulhauses anzulegen, weil nur dadurch eine zweckmäßige Regelung der Turnstunden und eine ausgiebige Ausnutzung der gegebenen Turnzeit möglich ist. Eine Schulklasse von 50 Schülerinnen hat eine Halle von etwa 22—24 m Länge, 11—12 m Breite und 5—5½ m Höhe im Lichten nötig. Der anliegende Platz muß mindestens noch einmal so groß sein, damit auf ihm ein größeres Ballspiel vorgenommen werden kann. Die Halle habe viele und große Fenster und sei heizbar, so daß im Winter dieselbe bis auf etwa 12—15 Grad C. erwärmt werden kann. Eine gute Ventilation darf niemals fehlen und die größte Reinlichkeit muß herrschen. Deshalb gehört in eine Turnhalle ein festgefügtter Dielenboden, womöglich von Kiechpinesbrettern oder von Riemenparkett. Mit Scheuern und täglichem sauberen Kehren darf nicht gespart werden. In den Chemnitzer Schulturnhallen ist vom Stadtrate folgende Bekanntmachung angeschlagen: „Inhalts der Dienstamweisung für die Schulhausmänner ist jede Schulturnhalle allmonatlich einmal gründlich durchzuscheuern und täglich zweimal zu kehren. Hierzu wird weiter bestimmt, daß das Scheuern möglichst in den ersten Tagen jeden Monats stattzufinden hat und daß beim Kehren immer soviel Sägepähne zu verwenden sind, daß keine Staubwolken entstehen.“ Endlich dürfen in einer Halle Vorhänge, um das Sonnenlicht dämpfen zu können, nicht fehlen.

Die in den Beispielen und sonst im Texte gebrauchten Abkürzungen haben folgende Bedeutung: a. D. = an Ort, betr. = betreffend, d. = dasselbe, Dr. und dr. bei Zusammensetzungen = Drehung, bez. drehen, Gr. und gr. bei Zusammensetzungen = Griff, H. = Hand, l. = links, n. a. = nach außen, n. i. = nach innen, r. = rechts, rückl. = rücklings, rückw. = rückwärts, Schtr. = Schlußtritt, Schspr. = Schlußsprung, Schr. = Schritt, Schw. und schw. bei Zusammensetzungen = Schwung, seitw. = seitwärts, Spr. und spr. bei Zusammensetzungen = Sprung, St. und st. bei Zusammensetzungen = Stellung, Tr. und tr. bei Zusammensetzungen = Tritt, u. = und, v. D. = von Ort, vorl. = vorlings, vorw. = vorwärts, widergl. = widergleich, Z. = Zeit.



## Erste Turnstufe.

(8.—9. bez. 9.—10. Lebensjahr.)

---

### Ordnungsübungen.

---

**Bildung der (geschlossenen) Stirnreihe und Flankenreihe.** Die Reihe entsteht durch geordnetes Zusammenstellen einzelner auf gemeinsamer Grundlinie, die man sich durch den Standort ihrer Füße gezogen zu denken hat. Ist diese Grundlinie eine gerade, so heißt die Reihe eine gerade Reihe oder gemeinhin Reihe, ist diese Linie ein Bogen, ein Kreis oder ein Winkel, so spricht man von Bogen-, Kreis-, Winkelreihe.

Je nachdem die Breitenaxen der einzelnen (d. i. die Entfernung von Schulter zu Schulter) mit dieser Grundlinie gleichlaufend sind oder rechte Winkel bilden, unterscheidet man **Stirn-** und **Flankenreihe**. Bei ersterer stehen die Turnerinnen nebeneinander, bei der zweiten hintereinander. Mittelfst Achtdrehung der in Stirn oder Flanke geordneten einzelnen erhält man die (für den Unterricht belanglose) **Schrägreihe**.

Das Nebeneinanderstellen ermöglicht es, daß die ganze vordere Seite der Schülerinnen zu sehen ist. Die Stirn eines Menschen ist bekanntlich ein bedeutungsvoller, hervorragender Teil des Angesichts, und weil dieselbe bei solcher Aufstellung völlig unverdeckt bleibt, so heißt diese Aufreihung **Stirnstellung**. Man sagt dann auch kurz, die



Schülerinnen stehen in Stirn. Die vorderen Seiten der Schülerinnen bilden in ihrer Gesamtheit die Stirnseite der Reihe, die Rückseiten dagegen die Rückseite der Reihe (Abb. 1). Die zwei Schülerinnen an den beiden Enden der Reihe heißen Führerinnen, die auf der rechten Seite ist die rechte und die auf der linken die linke Führerin (Abb. 1).

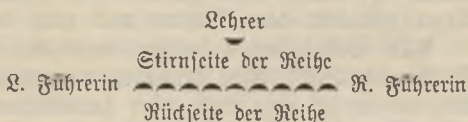


Abb. 1.

Regel ist es, die Schülerinnen ihrer Größe nach zu ordnen. Einem Herkommen gemäß bildet immer die größte bez. erste Schülerin die rechte und die kleinste die linke Führerin. Dieser Brauch hat sich so fest auf den Turnplätzen eingebürgert, daß es als Fehler in der Aufstellung gilt, wenn bei Beginn des Turnunterrichts die Schülerinnen in umgekehrter Weise sich zu stellen haben. Sobald daher von der rechten oder linken Führerin die Rede ist, so hat man jederzeit die eben berührte Aufstellung im Auge.

Im Interesse des Unterrichts liegt es jedoch, an der Spitze der Reihe eine geweckte, aufmerksame und anstellige Schülerin zu stellen, daher kann nicht immer die größte Schülerin auch zugleich die erste der Reihe sein. Das Aufstellen der Schülerinnen nach ihrer Größe macht ein baldiges Messen nötig. Ist kein Meßgerät vorhanden, so geschieht dasselbe am schnellsten und sichersten dadurch, daß man je zwei Schülerinnen Rücken gegen Rücken stellt, wobei die Längenunterschiede sofort deutlich wahrnehmbar werden.

Berühren sich in der Stirnreihe die Schülerinnen leicht mit den Armen, ohne daß letztere deswegen vom Körper entfernt oder an ihn gepreßt werden, so haben sie untereinander Fühlung. In diesem Falle ist gleichzeitig auch die Reihe eine geschlossene; gedrängt ist dieselbe, wenn die Schülerinnen enger nebeneinander stehen, geöffnet, wenn zwischen den einzelnen ein sichtbarer Zwischenraum vorhanden ist; beträgt derselbe eine oder zwei Armlängen, einen oder zwei

Schritte, so ist die Reihe zu einer bez. zwei Armlängen, zu einem bez. zwei Schritten Abstand geöffnet.

Wenn man nicht einen besonderen Zweck im Auge hat, so läßt man die Schülerinnen in gerader Reihe antreten. Unerläßlich ist alsdann, daß dieselben untereinander Richtung haben, d. h. keine Schülerin darf die gerade Linie der Aufstellung durch ihr Vor- oder Zurückstehen beeinträchtigen. In der Regel geschieht das Richten nur nach der rechten Führerin. Alle Schülerinnen drehen dann bei völlig gestrecktem Körper den Kopf, ohne denselben vorzuneigen, rechts und schauen, ob sie zu weit vor- oder zurückstehen. Durch entsprechendes Vor- oder Zurückschreiten ist zu erstreben, daß allen Schülerinnen der Schein einer geraden Linie wird. Bei solchem Richten zeigt sich oft als Fehler, daß Mädchen weniger den Kopf drehen als vielmehr den Oberkörper vorneigen, wodurch leicht eine Richtungsverschiebung entsteht.

Ist das Richten erfolgt, so führt der Befehl: „Augen gerade — aus!“ oder kurz: „Grad aus!“ das Zurückdrehen des Kopfes herbei, und die Schülerinnen haben alsdann wieder geradeaus zu sehen oder, wenn der Lehrer vor der Reihe steht, den Blick auf ihn zu richten. Um bald eine zufriedenstellende Richtung zu erhalten, hat sich der Lehrer neben die rechte Führerin zu stellen, die Reihe entlang zu sehen und den einzelnen Schülerinnen, die ihre mangelhafte Aufstellung nicht selbst wahrnehmen, was anfangs häufig der Fall ist, zuzurufen, ob sie vor- oder zurückzugehen haben. Nur zu leicht kommen die Schülerinnen aus der Richtung, namentlich bei Bewegungen von Ort, deshalb versäume der Lehrer nicht, rechtzeitig wieder den Befehl zum Richten zu erteilen. Man sei jedoch im Anfange mit diesem Richtnehmen nicht zu peinlich, weil man damit nur zu leicht viel der kostbaren Zeit verschwenden kann.

Genaueres Richten in der Stirnreihe bietet Schwierigkeiten, namentlich wenn dieselbe lang ist. Weil nun außerdem eine solche Reihe die Übersicht beim Turnen erschwert, so empfiehlt es sich sehr, die Schülerinnen in kurzen Stirnreihen, etwa zu je 10 bis 12, aufzustellen. Es würde daher eine Schulklasse von 30 Schülerinnen in drei, eine solche von 48 in vier Reihen zu teilen sein. Für den praktischen Gebrauch empfiehlt

sich die Aufstellung von 2, 4, 6 Reihen, indem man dann durch Nebeneinandertreten je zweier Reihen Paare erhält und man die Vorteile, die die Aufstellung im Paare für den Unterricht mit sich bringt, schon haben kann, bevor man unterrichtlich zur Bildung von Paaren aus der Reihe vorgeschritten ist. Selbstverständlich haben bei Aufstellung mehrerer Reihen hintereinander die größten Schülerinnen die hinterste und die kleinsten die vorderste Reihe zu bilden. Auch vergesse man niemals, daß dieses Aufstellen der Klasse nicht der Sonne entgegen zu geschehen hat. Im Interesse des schnellen Ordnen einer Klasse ist sehr zu empfehlen, die zu Anfang getroffene Reiheneinteilung längere Zeit beizubehalten, mindestens so lange, bis das Nebenreihen zu Paaren Gegenstand der Einübung zu werden beginnt. Es haben daher bei Beginn des Turnens auf den Befehl: „Antreten!“ oder auch, sobald im Turnraume eine Glocke vorhanden ist, auf den Ruf derselben die Schülerinnen so schnell als möglich ihren zugewiesenen Platz in den betreffenden Stirnreihen einzunehmen.

Durch eine Vierteldrehung aller Schülerinnen wird aus einer Stirnreihe eine **Flankenreihe**. Geschieht diese Drehung nach der rechten Führerin hin, also rechts, so wird diese die vordere oder erste und die frühere linke die hintere oder letzte Führerin. Dies ist zugleich die Aufstellung, die man im Sinne hat, wenn im allgemeinen von der Flankenreihe gesprochen wird. Das Hintereinandergereichtsein ermöglicht, daß bei allen Schülerinnen die linke und die rechte Seite zu sehen sind. Weil nun diese Seiten auch als rechte und linke Flanke bezeichnet werden, so bilden die Schülerinnen bei solcher Reihung eine Flankenreihe. Man spricht alsdann von ihrer Flankenstellung, oder man sagt auch kurz, sie stehen in Flanke. Je nachdem die rechte oder die linke Seite aller Schülerinnen bei solcher Reihung in Frage kommt, unterscheidet man auch eine rechte oder linke Flanke der Reihe (s. Abb. 2).

( Lehrer.

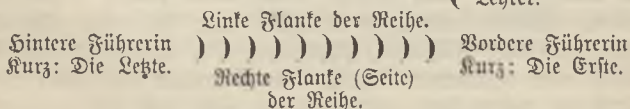


Abb. 2.

Das Richten in der Flankenreihe ist leichter, als das in der Stirnreihe, weil jede nur gerade aus, also in den Nacken ihrer Vorgereiheten zu sehen braucht. Will der Lehrer die Richtung prüfen, so hat er sich Gesicht gegen Gesicht vor die Erste zu stellen, und wenn er alsdann kein Gesicht der Hintergereiheten erblickt, so ist dieselbe eine vollkommene. Gegen diese Richtungsordnung sündigen jedoch die kleinen Mädchen nur zu leicht, indem sie den Kopf mehr oder weniger neigen, um hinter ihrer Vorgereiheten hervorlugen zu können. Geschlossen ist die Flankenreihe, wenn eine Vierteldrehung der einzelnen sie in eine geschlossene Stirnreihe umbildet, wenn also dort zwischen je zweien nur so viel Platz ist, daß eine gleichgroße Dritte denselben ausfüllen würde. Es hat seine Schwierigkeiten, namentlich bei Anfängerinnen, daß alle Schülerinnen diesen Abstand beim Antreten sofort schnell und richtig treffen, daher ist zunächst die Aufstellung in Stirn derjenigen in Flanke vorzuziehen. Erst später, wenn eine gewisse Sicherheit im schnellen Antreten in Stirn erzielt worden ist, mag auch das in Flanke zur Einübung gelangen. Dies hindert natürlicher Weise nicht, daß nach gewonnener Aufstellung in Stirn man sich schon in der ersten Stunde durch Vierteldrehung das leichtere Richten in Flanke zu nütze macht.

In den ersten Turnstunden ist das schnelle Aufstellen in der Reihe bez. den Reihen und das Richten in denselben zum Gegenstand besonderer Übung zu machen. Nach erfolgter Aufstellung befiehlt man daher das Auflösen der Reihe. Hierbei kann man bestimmen, daß die Mädchen nach diesem oder jenem Orte laufen sollen. Auf den Befehl „Antreten!“ oder nach Zählen: 1! 2! 3! oder auf Klatschen des Lehrers u. a. haben sie sich so schnell als möglich wieder an ihrem früheren Ort einzufinden. Auch kann man eine Führerin an diesem oder jenem Ort aufstellen, worauf sich alsdann im Lauffschritt die Mädchen je nach Befehl links oder rechts anzureihen haben. Weiter kann man befehlen, daß die erste oder die letzte (also eine Führerin) oder auch eine Schülerin aus der Mitte eine bestimmte Anzahl von Schritten vor- oder rückwärts zu gehen hat, nach welcher sich auf ein gegebenes Zeichen die übrigen Schülerinnen zu richten haben.



Wird bei diesen und ähnlichen Reihungs- und Richtungsübungen auf ein munteres Gehen und Bewegen der Mädchen gehalten, so gewähren sie denselben viel Lust und Freude zugleich, jedoch halte man sich mit solchen Übungen nicht zu lange auf.

Die **Aufstellung im Kreise oder Ringe** ist bei einer Anzahl von Spielen auf dieser Turnstufe eine Notwendigkeit, daher empfiehlt es sich sehr, die Bildung einer Kreis- oder Ringreihe aus einer geraden Stirnreihe zu üben. Hierbei fassen sich die Mädchen Hand in Hand, die beiden Führerinnen haben im Kreisbogen vorwärts zu gehen bis sie sich berühren, während die mittlere an Ort bleibt. Ist der Ring nicht gut geraten, so bedarf es meist nur einer kurzen Andeutung, um die entsprechende Verbesserung herbeizuführen. Je nachdem die Schülerinnen dabei der Kreismitte das Gesicht oder den Rücken zukehren, steht der Stirnring vorlings oder rücklings zur Mitte, während eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung aller l. oder r. den Stirnring in einen Flankenring umwandelt. Die Rückbildung zur geraden Reihe erklärt sich aus vorstehendem von selbst.

Wird bei der eben gedachten Bildung einer Ringreihe den Mädchen halbwegs Halt geboten, so zeigt dann ihre Aufstellung eine **Bogenreihe**. Eine solche ist jedoch auch zu gewinnen, wenn bei Fassung Hand in Hand die einzelnen der Stirnreihe und zwar die mittleren voran, während die r. und die l. Führerin an Ort bleiben, bis zur Streckung der Arme rück- oder vorwärts gehen. Letztere Bogenreihe ist zugleich eine geöffnete.

### **Öffnen (und Schließen)**

a) der Kreisreihe. Ist das Gesicht der einzelnen der Mitte des Ringes oder Kreises zugekehrt, so geschieht das Öffnen, z. B. bei Handfassung, mit 2—4 Schritten rückwärts, das Schließen mit Vorwärtsgehen. Ist jedoch das Gesicht der einzelnen nach außen gerichtet, so geschieht das Öffnen mit Vorwärts-, das Schließen aber mit Rückwärtsgehen;

b) der Flankenreihe zu einem Abstände von einer Armlänge. Die einzelnen (mit Ausnahme der vorderen Führerin) legen ihre Hände auf die Schultern ihrer Vor-

gereiheten und gehen bis zur völligen Streckung der Arme mit kleinen Schritten rückwärts;

c) der Stirnreihe zu einem Abstände von

aa) einer Armlänge. Die einzelnen (mit Ausnahme der r. oder der l. Führerin) legen z. B. ihre r. Hand auf die Schulter der r. Nebnerin und gehen bis zur völligen Streckung des Armes seitwärts l. — Das Schließen geschehe ebenfalls mit Seitwärtsgehen r. nach der r., oder l. nach der l. Führerin hin.

bb) zwei Armlängen. Geschieht mit Fassung Hand in Hand und mit Seitwärtsgehen bis zur Streckung beider sich nach und nach hebenden Arme. Bei dem Linksöffnen hält die r. Führerin Stand und umgekehrt;

d) der Stirnreihe und Schließender aus derselben gebildeten Flankenreihe und umgekehrt. Nach dem Öffnen der Stirnreihe zu einer oder zu zwei Armlängen machen die einzelnen eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung in die Flankenreihe, worauf das Schließen derselben erfolgt.

Es empfiehlt sich, diese Übungen im Öffnen und Schließen gelegentlich vorzunehmen.

**Die einfachsten Richtungsveränderungen, d. h. Drehungen, der sich von Ort bewegenden Flankenreihe sind:**

Die ganze Windung l. oder r.

a) um den Übungsraum (der sog. Umzug l. oder r.). Die Schülerinnen umziehen den Übungsraum und zwar l., sobald sie dem Mittelpunkte desselben die l. Seite zugehren, also nach Vollendung der hierbei nötigen 4 Viertelwindungen oder des Umzuges eine ganze Drehung l. u. d. L. (um die Längsaxe des Körpers) ausgeführt haben; r., wenn sie der Mitte die r. Seite zugehren und somit eine ganze Drehung r. u. d. L. machen. In den Ecken des Übungsraumes geht der Ordnungkörper (d. i. die Säule oder die Reihe) meist in einer kleinen Bogenlinie (Abb. 3). Damit beim Umzuge die Mädchen immer den richtigen Weg, der weder zu nahe an der Grenze bez. Wand oder Geräte noch zu weit abliegt, einhalten, so sind ihnen an den 4 Ecken des Saales oder des Platzes feste Punkte namhaft zu machen, nach welchen sie sich beim Gehen zu richten und wo sie die Drehung auszuführen haben.

b) im Kreise (Abb. 4).

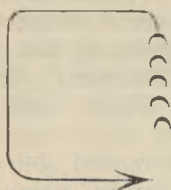


Abb. 3.

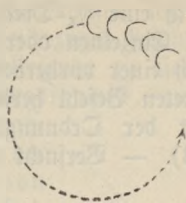


Abb. 4.

### Die halbe Windung

a) nur l. oder nur r. Der Weiterzug je der einzelnen oder der Paare nach ihrer Drehung (oder Schwenkung, sobald es Paare sind) erfolgt eng (Abb. 5), weit (Abb. 6), auch im Halbkreise (Abb. 7) an dem Ordnungskörper entlang. Zunächst macht also die vordere Führerin, sobald sie an einem vorherbestimmten Orte angekommen ist, oder auf Befehl, eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.) u. d. U., so daß sie nun ihr Gesicht dahin wendet und an dem Ordnungskörper entlang dahin zieht, woher sie gekommen ist. Die Nachfolgenden drehen sich an dem gleichen Orte auf gleiche Weise und ziehen dann ihr nach.



Abb. 5.

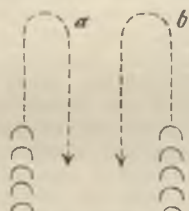


Abb. 6.

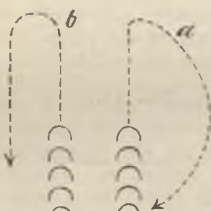


Abb. 7.



b) l. und r. im Wechsel, so daß also auf die  $\frac{1}{2}$ -Windung l. eine solche r. folgt oder umgekehrt. Dies ergibt in der Fortsetzung das sog. Schlangeln (Abb. 8), wobei zur Erleichterung des Erlernens der Lehrer anfangs vorausgehen oder -laufen mag. — Bildet jedoch der Ordnungskörper schon einen Bogen (Abb. 9), einen Kreis (Abb. 10), oder eine Schlangenlinie (Abb. 11), so wird das Schlangeln auch in diesen Linien erfolgen.

Die  $\frac{1}{4}$ -Windung l. und r. Die Richtungsänderung wird durch eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r. (Abb. 12) der dahinziehenden Einzelnen oder Paare an einem vorherbestimmten Orte nach einer vorherbestimmten Schrittzahl oder auf einen unerwarteten Befehl herbeigeführt. Mit vier  $\frac{1}{4}$ -Windungen durchzieht der Ordnungskörper die Linien eines Vierecks (Abb. 13). — Versucht werde auch



Abb. 8.



Abb. 9.



Abb. 10.



Abb. 11.

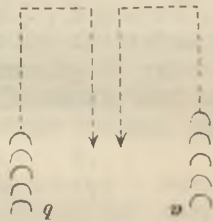


Abb. 12.



Abb. 13.

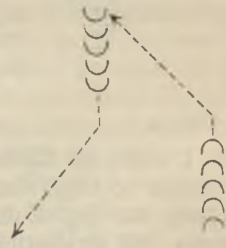


Abb. 14.

die  $\frac{1}{8}$ -Windung l. und r. Die neueingezeichnete Bahn bildet in diesem Falle mit der alten einen stumpfen Winkel (Abb. 14), und



die  $\frac{3}{8}$ -Windung l. und r. Die neueingeschlagene Bahn bildet mit der alten einen spitzen Winkel, wie es z. B. der Fall ist, wenn während des Weiterzuges befohlen wird, von einer Ecke in die ihr gegenüberliegende zu ziehen, also die Gere (Diagonale) des Übungsraumes zu durchschreiten (Abb. 15). Alle diese Richtungsveränderungen lassen sich auch in der von Ort sich bewegenden Säule von Stirnpaaren vornehmen und sind daher auch zu gegebener Zeit zu üben.

Da es bei den Windungen hauptsächlich auf die führende Erste ankommt, so wechselt man öfters mit den Führerinnen, mache also die Letzte, die Zweite, Dritte zc. einmal zur Ersten, damit jede Schülerin genau aufmerken und die Reihe führen lerne.

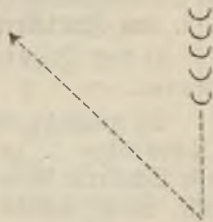


Abb. 15.

Bem. „Windung“ (von K. Wasmannsdorff eingeführt) ist ein allmähliches Hineindrehen der Glieder eines langgestreckten Ordnungskörpers in eine neue Richtung. Das Eigentümliche der Windung ist, daß die Einzelnen, die Paare zc. in aufeinanderfolgenden Zeiten an dem gleichen Orte die gleiche Drehung ausführen. Für diejenigen Winkelungen eines Ordnungskörpers aber, welche ohne Drehung ausgeführt werden, sind die Bezeichnungen: Winkelzug, Schrägrückzug zc. beizubehalten. Bewegt sich z. B., wie es später bei den Reihungen mit Ausweichen der Führerin vorkommt, die Flankenreihe vorwärts, und beginnt die Führerin auf Befehl mit Schrägschritten (und Nachstellen) schrägvorwärts oder schrägrückwärts, mit Seitenschritten (und Nachstellen) seitwärts zc. zu ziehen, während die Zweite, die Dritte zc. ebenfalls ohne Drehung an derselben Stelle (nachdem sie bis an dieselbe vorwärts gezogen sind) der Führerin nachziehen, so entsteht dadurch in der Reihe ebenfalls ein stumpfer, ein spitzer, ein rechter Winkel, aber das Gesicht der Einzelnen ist noch immer nach der Seite gerichtet, nach welcher es bei dem Vorwärtszuge gerichtet war. Um nun für die Winkelungen des Ordnungskörpers mit Drehungen und für diejenigen ohne Drehungen nicht ein- und dieselbe Bezeichnung anwenden zu müssen, wurde für erstere das eine Wendung, d. i. Drehung, ausprechende Wort „Windung“ aufgenommen, statt der von K. Wasmannsdorff aufgebrachten, später aber von ihm selbst als fehlerhaft erkannten Bezeichnungen „Gegenzug, Winkelzug, Schrägzug“ zc. Um das Erlernen der Windungen zu erleichtern, spreche man von den Windungen (Drehungen, Wendungen) eines Males, einer Raupe zc., und sage den Schülerinnen, daß die Drehung, z. B. (die halbe Drehung oder) das Umkehren des Males zc. beendet ist, wenn der

Schwanz wieder gerade hinter dem Kopfe sich befindet u. — Von den Bindungen eines Flankenordnungskörpers mit Rückwärtsbewegung, wie von den Drehungen einer Stirnreihe mittelst einer Bindung wird in diesem Buche abgesehen.

**Umbildung einer Reihe zu einem Reihenkörper (einer II. Ordnungseinheit) und zwar zu einer Säule von kleinsten d. i. von Zweierreihen (Paaren)**

a) der Flankenreihe zur Stirnsäule von Stirnpaaren.

Es geschieht dies durch Nebenreihen z. B. auf Befehl: „Nebenreihen I. zu Paaren nacheinander — reiht!“ Die erste Schülerin bleibt stehen und die zweite stellt sich an deren linke Seite mittelst eines Schrägschrittes links vorwärts. Hierzu sind 2 Zeiten nötig. In den nächsten 2 Zeiten bilden die folgenden 2 Schülerinnen in gleicher Weise ein Paar. Dies wird fortgesetzt, bis sich aus der früheren Reihe lauter Paare gebildet haben. Während dieser Übung wird es sich anfangs nötig machen, daß der Lehrer an der ursprünglichen Reihe entlang geht und auf die Schülerinnen zeigt, die sich nebenreihen sollen. Doch bald möge diese Unterstützung wegfällen, so ist auch ein vorausgehendes Abzählen der Schülerinnen zu zweien etwas Unnötiges. Das Paar ist bekanntlich die kleinste Reihe, die möglich ist. Weil im gegebenen Falle die einzelnen des Paares, der Reihe, nebeneinander gereiht sind, so bildeten sich aus der früheren Flankenreihe lauter Stirnreihen oder Stirnpaare (Abb. 16). Nach so gewonnener Bildung von Zweierreihen ist durch geeignete Fragen durch die Schülerinnen selbst festzustellen, wer im Paare die Erste und wer die Zweite ist, daß keine andere die Erste sein kann, als die, die bei der Reihung stehen blieb und somit zuerst an ihrem Platze war. Diese Klarstellung ist wegen kurzer und bündiger Bezeichnung der Bewegungen der einzelnen im Paare nötig und bahnt gleichzeitig ein leichteres Verständnis der späteren umfangreicheren Reihungen an. Durch das Nebenreihen hat die Aufstellung der Schülerinnen ein ganz anderes Aussehen erhalten. Früher standen alle Schülerinnen auf einer gemeinsamen Richtungslinie, jetzt aber auf 2 gleichlaufenden Linien und zwar so, daß sich eine Reihe von der andern abhebt. Die Richtungs-

linie jeder einzelnen Reihe steht mit der früheren im rechten Winkel. Sobald dies der Fall ist, stehen die Reihen in Säule. Handelt es sich, wie im vorstehenden Beispiele, um Stirnreihen, so ist die Säule eine Stirnsäule (Abb. 16).

Es ist selbstverständlich, daß hintereinander stehende Reihen auch in ein Ordnungsverhältnis zueinander zu treten, daß sie sich untereinander zu richten haben. Im vorliegenden Fall haben sich alle Ersten der Reihen untereinander zu richten und sodann auch alle Zweiten. Wer aber in solcher Beziehung zur anderen steht, bildet mit derselben eine Kotte. Wo es sich, wie hier, um Reihen mit 2 Gliedern handelt, kann es auch nur

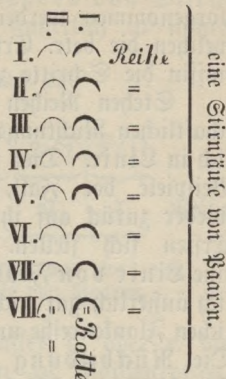


Abb. 16.

zwei Kotten geben. Es bilden dann alle Ersten der Reihen die erste und alle Zweiten die zweite Kotte des Reihenkörpers. Wäre z. B. die Zahl der Schülerinnen 50, so würde nach dem Nebenreihen der ganze Reihenkörper aus 25 (kleinsten, d. i. Zweier-) Stirnreihen und aus 2 Flankenrotten bestehen. Die Kotte setzt das Vorhandensein von mindestens 2 Reihen, die in ein Richtungsverhältnis zueinander treten, einen Reihenkörper bilden, voraus und die Zahl der Reihenglieder ist zugleich auch die der Kotten. Bestehen die Reihen aus je 3, 4, 8 u. s. w. Zusammengehörigen, so hat man auch 3, 4, 8 u. s. w. Kotten. Stehen die Angehörigen einer Kotte hintereinander (Abb. 16), so spricht man wohl auch von Flankenrotten.

Daß das Nebenreihen zu Paaren auch rechts vorgenommen werden kann, versteht sich von selbst. Man kann hierbei bestimmen, daß das Anschreiten r. zu erfolgen habe, doch ist es auch kein Fehler, wenn es ebenfalls l. geschieht. Weiter kann das Nebenreihen zu Paaren geübt werden beim Gehen an und von Ort. Bei jedem l. bez. r. Schritte hat sich alsdann eine Zweite l. bez. r. neben ihre Reihengenossin zu reihen. Zur Erleichterung dient es, wenn jeder Schritt, bei dem das Reihen erfolgt, betont wird, also

beim Nebenreihen l. alle l. und beim Nebenreihen r. alle r. Schritte. Soll dieses Nebenreihen beim Gehen von Ort vorgenommen werden, so geschehe dies in je 4 Zeiten, in welchen die betr. Erste während des Nebenreihens ihrer Genossin die Schritte zu verkürzen hat.

Stehen Reihen auf einer gemeinschaftlichen Richtungslinie, so befinden sie sich in Linie. Dies ist im angenommenen Beispiele der Fall, wenn die Zweiten wieder zurück auf ihren Platz, hinter die Ersten sich stellen. Hierdurch entsteht eine Linie von Flankenpaaren, welche sich äußerlich gar nicht von der ursprünglichen Flankenreihe unterscheidet (Abb. 17). Die Rückbildung der Stirnsäule zur Flankenlinie geschieht durch das Reihen der Zweiten mit einem Schrägschritt rückwärts oder nach einer  $\frac{1}{8}$ =Dr. derselben nach den Ersten hin mit einem Schrägschritt vorwärts hinter die Ersten. Fand

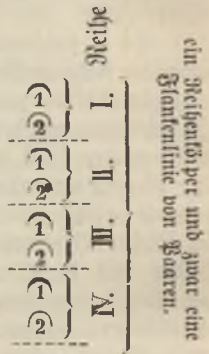


Abb. 17.

z. B. das Nebenreihen l. statt, so machen bei dem Hinterreihen alle Zweiten eine  $\frac{1}{8}$ =Dr. r., gehen gleichzeitig hinter die Ersten und lassen dort noch eine  $\frac{1}{8}$ =Dr. l. mit Schlusstritt folgen. Es geschieht dies in ebenfalls 2 Zeiten.

b) der Stirnreihe zur Flankensäule von Flankenpaaren.

Diese Umbildung geschieht entweder durch Vor- oder Hinterreihen der Zweiten vor oder hinter die Ersten, im ersten Falle durch einen Schrägschritt vorwärts, im andern rückwärts in je 2 Zeiten. Da bei diesem Reihen lauter Flankenpaare entstehen, so bildet sich gleichzeitig auch eine Flankensäule (Abb. 18). Die Rotten, deren es ebenfalls nur zwei, eine erste aus allen Ersten und eine zweite aus allen Zweiten bestehend, gibt, sind jedoch nebengereiht und daher Stirnrotten. Die Rückbildung erfolgt auf demselben

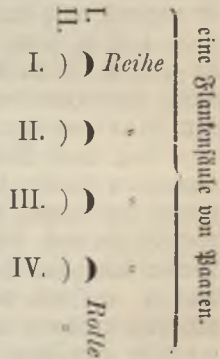


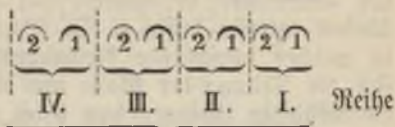
Abb. 18.



Wege durch einen Schrägschritt rückwärts bez. vorwärts und führt zur Stirnlinie eines Reihenkörpers von Stirnpaaren (Abb. 19), die sich ebenfalls äußerlich in nichts von der ursprünglichen Reihe unterscheidet. Eine

Abb. 19.

$\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r. aller bildet die Stirnlinie in eine Flankenlinie, die Flankenlinie in eine Stirnlinie um, ebenso wie sie die Stirnreihe in eine Flankenreihe und diese in jene verwandelt. In



ein Reihenkörper und zwar eine Stirnlinie von Paaren.

gleicher Weise kann eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung aller l. oder r. die durch Reihung entstandenen Stirnrotten zu Flankenrotten, die Flankenrotten aber zu Stirnrotten, die Stirnsäule zu einer Flankensäule umbilden. Nachdem eine solche Drehung vorausgegangen ist, kann die Rückbildung der Säule zur Linie ebenfalls erfolgen, jedoch unter entsprechender Berücksichtigung der durch die Drehung entstandenen Verhältnisse, hatte sich z. B. aus der Stirnsäule (Abb. 16) eine Flankensäule (Abb. 18) gebildet, so kann es sich bei einer etwaigen Rückbildung zur Linie nur um Nebenreihen handeln. Übrigens sind diese Verhältnisse so einfach und leicht findlich, daß es den Schülerinnen gegenüber keiner besondern Auseinandersetzungen bedarf. Der für alle solche Rückbildungen passendste Befehl ist: „Eingereiht zur Linie — reiht!“

Selbstverständlich kann, nachdem durch Reihen festgestellt worden ist, wer eine Erste und wer eine Zweite im Reihenkörper ist, das Neben-, Vor- und Hinterreihen zu zweien auch gleichzeitig angeordnet und geübt werden. Alsdann kann auch verlangt werden, daß sich bei der Paarbildung die Ersten l. bez. r. neben ihre Zweiten, hinter oder vor dieselben zu reihen haben. Im erstern Falle haben die in der Flankenlinie (Abb. 17) befindlichen Ersten bei Ausführung des Befehls einen Schritt l. bez. r. schrägrückwärts, im andern, wo es sich um eine Stirnlinie (Abb. 19) handelt, einen Schrägschritt l. vorwärts bez. rückwärts vorzunehmen.

Die Schülerinnen sind auf den durch Umbildung der

Linie zur Säule sich ergebenden Abstand in den Rotten aufmerksam zu machen und daran zu gewöhnen, daß derselbe beibehalten werde, damit jederzeit die Rückbildung zur Linie möglich ist.

Hatte man bisher eine schülerreiche Klasse bei Beginn des Unterrichts in mehrere sich hintereinander aufstellende Reihen antreten lassen (s. S. 38), so kann von der Zeit an, in welcher vorstehende Reihungen zur Einübung gelangen, sich die Teilung der Klasse um die Hälfte verringern, weil die berührten Übungen von selbst zu einer größern Tiefe in der Aufstellung führen, wie sie für die Übersicht bei Freiübungen an Ort und Stelle am zweckdienlichsten ist.

Die Umbildung der Stirnreihe bez. Stirnlinie in eine Säule von Stirnpaaren ist weiterhin auch durch Viertel-schwenkungen zu üben. Bezüglich dieser Schwenkungen, wie das Drehen der Reihen ohne Veränderung ihrer Ordnung heißt, sei nur hier bemerkt, daß bei der  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. die Erste jedes Paares mit 2 Schritten an Ort eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. ausführt, während die Zweite jedes Paares (z. B. bei Fassung Arm in Arm mit der Ersten) 2 Schritte im Bogen vorwärts geht, mit denselben ebenfalls eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. ausführend. Bei der  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. führen dagegen alle Zweiten eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. mit 2 Schritten an Ort aus, während alle Ersten mit 2 Schritten vorwärts im Bogen linksrum machen.

Mittels  $\frac{1}{4}$ -Schwenkungen ist aus einer Stirnreihe durch sich nacheinander bildende Paare eine Säule von Stirnpaaren zu gestalten. Die ersten zwei Mädchen fassen sich Arm in Arm oder Hand in Hand (Abb. 22 u. 25) und führen in 4 Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. aus, nach weiteren 4 Z. thun dies die nächsten 2 und dies wird in gleicher Weise bis zum Ende der Reihe fortgesetzt. Diese Übung ist zur Abwechslung an Stelle des Neben-, Vor- oder Hinterreichens zu Paaren gut zu verwenden. Ist die Stirnsäule vollständig gebildet, so erfolgt die Rückbildung in die Stirnlinie durch: „Alle Paare mit einer  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. (in die Stirnlinie) zurück — schwenkt!“, was mit Rückwärtsgehen der Zweiten oder mit Vorwärtsgehen der Ersten geschieht, so daß also dort die Ersten, hier die Zweiten an Ort gehen.

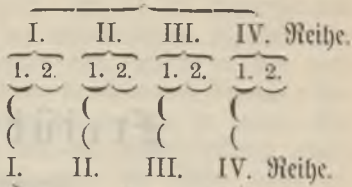
Daß in einer Stirnlinie von Paaren ohne weiteres alle Paare zugleich die angegebene Schwenkung ausführen können, versteht sich von selbst (Abb. 20). Auch kann zuerst I. und dann r. zurück geschwenkt werden.

Nachdem die Paarbildung geübt ist, sind die Mädchen mit dem Öffnen und Schließen des Paares zu 1 und 2 Armlängen, zu 1 und 2 Schritten Abstand bekannt zu machen. Im Stirn-

paar ist hierbei auch darauf aufmerksam zu machen, daß man innere und äußere Seiten, Arme, Schultern, Hände, Beine, Füße unterscheidet, daß man das Öffnen und Schließen, das Drehen nach außen und innen vornehmen kann, daß beim Drehen nach innen die Gegenüberstehenden Gegnerinnen genannt werden und daß eine Säule von geöffneten Paaren eine „Gasse“ bildet.

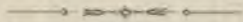
Bem. Wenn um des Lehrers willen im Texte von Reihen-  
körpern, Säulen, Linien zc. geredet ist, so ist damit nicht gesagt, daß nun auch die Kinder mit diesen Ordnungsbezeichnungen behelligt werden sollen, obgleich ihnen einzelne Benennungen, z. B. Stirn-  
reihe, Flankenreihe zc. nicht erspart werden können. Die einfachen Befehle: Reihen der Zweiten hinter die Ersten, Nebenreihen I. zu Paaren zc. reichen den Kindern gegenüber vollständig aus.

Stirnlinie von Paaren.  
(1. Stellung.)



Stirnsäule von Paaren.  
(2 Stellung.)

Abb. 20.



# Freiübungen.

## I. Im Stehen.

### Übungen der Beine:

#### 1. Die Stellungen:

a) Die Grundstellung, auch gewöhnliche Stellung, oder kurz Stellung (Abb. 21) genannt, ist die Schluß-, d. i. die Stellung mit geschlossenen Fersen und Knien (im Gegensatz zur offenen Stellung, bei welcher ein Bein z. B. vorgestellt ist). Entnommen wird sie auf den Befehl: „Achtung!“ oder „In Ordnung — steht!“ oder „Stille — steht!“: Die Fersen zusammen, beide Fußspitzen um die Fußlänge selbst voneinander entfernt, die Knien zwanglos gestreckt, Bein an Bein, die Schultern in gleicher Höhe und soweit nach hinten gehalten, wie sie bei dem tiefen Einatmen nachgeben wollen. Die Arme hängen zwanglos herab, die Handflächen und die leicht gebogenen und geschlossenen Finger sind den Oberschenkeln zugekehrt, der Kopf ist leicht in die Höhe gehoben, der Blick nach vorn („gerade aus“), ein wenig höher als die Augenhöhe gerichtet. Der Gegensatz von dieser Stellung ist die bequeme Stellung. Die bei der Grundstellung beschriebene Haltung der Arme wird kurz auch Senkhalte der Arme genannt.



Abb. 21.

Auf den Befehl „Ruht — aus!“ oder „Zum Ausruhen — steht!“ bleiben zwar die Schülerinnen noch an



Ort, es ist ihnen aber eine andere, eine bequeme Körperhaltung erlaubt; das Aufgeben dieser Ruhestellung, die in der Regel eine Schrittstellung ist, erfolgt ebenfalls auf den Befehl: „In Ordnung — steht!“ Es ist im Interesse des leichteren Verständnisses und der erforderlichen Klarheit sehr empfehlenswert, wenn der Lehrer von diesen in den verschiedenen Gegenden für diese Übung in Gebrauch stehenden Befehlen immer nur den einen oder den andern in seinem Betriebe anwendet. Als Fehler bei der Grundstellung zeigen oft Anfängerinnen falsche Stellungen der Füße, nicht genügenden Fersenschluß, leichte Beugung der Kniee, zu steife und gezwungene Haltung der Arme, gespreizte Finger, vor- oder leicht seitwärts geneigten Kopf.

Aus der Grundstellung erfolgen fast alle Freiübungen dieser Stufe im Stehen, im besondern auch folgende Stellungen:



Abb. 22.



Abb. 23.

b) Zehen- und (später) Fersenstand. Wenn bei der Grundstellung die ganze Fußsohle den Boden berührt und man deshalb von einem Sohlenstande bei der gewöhnlichen, also bei der Schlußhaltung der Beine spricht, so steht man beim Zehenstande, bei welchem die Kniee völlig gestreckt sind, auf den Fußballen bez. Zehen, beim Fersenstande dagegen auf den Fersen. Sowohl der Zehen- als auch der Fersenstand kann mit nur einem Fuße ausgeführt werden. Im ersteren Falle ist mit dem Heben des Fußes das betr. Knie entsprechend zu heben (Abb. 22).

c) **Schrittstellungen.** Sie entstehen durch Wegstellen eines Fußes aus der Grundstellung auf eine andere ungefähr eine Schrittlänge entfernte Stelle. Nach der Richtung, wohin dies geschieht, unterscheidet man ein Schreiten in die Vor-, Seit- (Abb. 23), Schräg-, Rück- und Kreuzschrittstellung. Bei diesen Schrittstellungen sind die Schülerinnen anzuhalten, die Spitze des Fußes immer zuerst niederzustellen. Das Zurückstellen des schreitenden Beines in die Grundstellung wird „Schließen“ genannt, und der hierbei nötige „Schlußtritt“ kann leise oder mit Betonen geschehen. Während der Schrittstellungen kann die Körperlast auf dem schreitenden Beine oder auf dem Standbeine, oder, was häufiger, auf beiden Beinen ruhen. Ruht sie auf dem schreitenden, so ist das Standbein auf die Fußspitze zu erheben (Abb. 54), ruht sie auf letzterem, so kann jenes statt mit der Sohle nur mit der Spitze des Fußes den Boden berühren. Diese Unterschiede werden auch durch die Worte „Treten, Stellen, Schreiten“ zum Ausdruck gebracht. Ubrigens behält der Fuß des schreitenden Beines und zwar während des Schreitens und während des Niedergestellseins dieselbe Richtung, die er in der Grundstellung einnimmt. Daher ist auch jederzeit bei allen Schreitungen der linke Fuß schräg nach links und der rechte schräg nach rechts gerichtet zu halten. — In der Kreuzschrittstellung kreuzt das schreitende Bein an dem Standbeine vorn- oder hintenvorüber. — Die Schrägschrittstellung kann erfolgen mit Schrägvorstellen eines Beines nach außen oder innen, oder mit Schrägrückstellen nach innen oder außen. Der erste Fall ist der gewöhnlichere und genügt für diese Stufe.

**2. Fußklappen.** Ein schwunghaftes Niederstellen der Füße aus dem Ferseustande, so daß die Fußsohlen den Boden schlagen, was mit beiden Füßen gleichzeitig oder als „Wirbel“ im schnellen (langsamen) Wechsel des linken und des rechten Fußes geschehen kann. **Z. B.** „Einmal mit beiden Füßen klappen — klappt!“

**3. Fußwippen.** Abwechselndes Heben und Senken des Körpers heißt Wippen. Wird dasselbe durch entsprechende Thätigkeit der Füße, durch den Wechsel von Zehen- und

Sohlenstand herbeigeführt, so ist es eben das Fußwippen. Es kann eine, aber auch mehrere Zeiten beanspruchen, z. B. die Hebung in erster, die Senkung in zweiter, oder jene in 1. und 2., diese in 3., oder auch erstere in 1., letztere in 3. Zeit, in welchem Falle in zweiter Zeit im Behenstande zu verharren wäre. Bei diesem Wippen halte man darauf, daß die Mädchen die Fersen so hoch wie möglich heben. Das Niederstellen derselben geschehe jederzeit leicht und leise, damit keine Erschütterung des Körpers, die leicht Kopfschmerz herbeiführen könnte, möglich ist.

**4. Kniewippen.** Ein Senken und Heben des Körpers, herbeigeführt durch langsames oder schnelles Beugen und Strecken, vorwaltend der Kniegelenke, was

a) in der gewöhnlichen Stellung, also in der Grundstellung,

b) bei gekreuzten Füßen oder

c) aus dem Behenstande, in letzteren beiden Fällen mit mäßig von einander sich trennenden Knien, geschehen kann.

Das Kniebeugen, namentlich im letzteren Falle, werde von den Mädchen nur bis zum stumpfen, höchstens bis zum rechten Winkel (des Oberschenkels mit dem Unterschenkel) ausgeführt. Man begnüge sich also bei diesem Wippen mit der sogenannten halben oder kleinen Kniebeuge.

**5. Fersenheben.** Ein Heben des Unterschenkels, das von den Mädchen nur bis zum stumpfen, höchstens rechten Winkel (mit dem Oberschenkel) auszuführen ist. Der Unterschenkel des einen Beines kann auch den des anderen, des Standbeines, vorlings oder rücklings (vorn oder hinten) kreuzen, und ebenso kann die Fußspitze des kreuzenden Beines, falls es nur wenig gehoben wird, den Fußboden berühren, z. B. kann befohlen werden: „Fersenheben r. vorlings bis zum Anzehen (an den Boden) — hebt! senkt! 1, 2 u.“

**6. Spreizen** ist das Heben eines gestreckten Beines. Dabei ist es auch im Fußgelenke soweit zu strecken, als es dieses Gelenk



Abb. 24.

erlaubt. Nach den verschiedenen Richtungen, wohin dieses Spreizen erfolgen kann, unterscheidet man **Vor-** (Abb. 24) und **Rückspreizen**, **Seitspreizen** (Abb. 25) nach außen oder



Abb. 25.

nach innen (zum Kreuzen des Standbeines vorlings oder rücklings). Die entgegengesetzte Thätigkeit, das **Tiefsenken** oder **Schlussenken** des Beines führt zum **Vein-** und **Ferjenschluß** zurück. Das **Schlussenken** kann leise oder mit **Be-tonen**, also ohne oder mit **Veinschlagen** ausgeführt werden. Alles Spreizen geschehe auf dieser Übungsstufe bei gestrecktem Standbeine und nur bis zu mäßiger Höhe. Verharrt das Bein längere Zeit in einer Spreizhöhe, so daß es z. B. in der ersten Taktzeit gehoben und in der dritten erst wieder zum Schließen niedergestellt wird, so ergibt dies eine (**Vor-, Rück-** oder **Seit-**) Spreizhalte. Es kann daher das Spreizen in einer oder mehreren Zeiten ausgeführt, auch kann es aus **Schrittstellungen** vorgenommen werden, was ein Schreiten in eine solche voraussetzen würde, weiter kann eine solche folgen, bevor der **Veinschluß** stattfindet. Mit dem Spreizen läßt sich das **Tupfen** der Fußspitze oder der Ferse (als **Tupftritt**) oder auch das **Schlagen** der ganzen Fußsohle auf den Boden in Entfernung eines mäßigen Schrittes vom **Standbein** leicht verbinden.

7. **Vor- und Rückschwingen** oder **Seitschwingen** des (gestreckten) Beines nach außen und innen im Wechsel, was auch im **Bogen** z. B. in der Weise geschehen kann, daß das **Standbein** vom schwingenden Beine vorlings



und rücklings im Wechsel gekreuzt wird. — Eine Fortsetzung des Spreizens im Bogen ist

8. das **Beinkreisen**. Hierbei hat das bewegende Bein den Mantel eines Kegels zu beschreiben, dessen Spitze im Hüftgelenk liegt. Man kreist l. bez. r. nach vorn und weiter, oder l. bez. r. nach hinten und weiter. Das Wesen des Mädchenturnens bedingt, daß bei diesem Kreisen die Fußspitze nur wenig vom Boden zu heben ist. Wie weit jedoch Tänzerinnen vom Fach es mit dieser Übung bringen können, ist hinlänglich bekannt. Das Beinkreisen kann langsam und schnell, in 1, 2, 3 und mehr Zeiten ausgeführt werden. Anfänger haben es zunächst in mehreren Zeiten zu üben.

9. **Heben und Senken des nicht stehenden Fußes**, z. B. in die Vorspreizhalte r. — spreizt! Den rechten Fuß heben — hebt! Denselben senken — senkt! Dasselbe fortgesetzt — hebt! senkt! 1, 2 u. Diese Übung ist von wenig Wert, sie kann daher entbehrt werden, höchstens ist sie gelegentlich einmal zu üben.

### Übungen des Rumpfes.

1. **Vor-, Seit-, Rückbeugen und Strecken** des Rumpfes. Die genannten Bewegungen geschehen lediglich im Hüftgelenk, daher bleiben beide Füße fest auf dem Boden, die Kniee straff, der Kopf folgt der Beugung ohne besondere Anstrengung. Das Vorbeugen des Rumpfes ist das Senken des Oberkörpers nach vorn. Es ist den Übenden nur von Vorteil, wenn das Beugen so weit verlangt wird, daß der Rumpf mit den Beinen nahezu einen rechten Winkel bildet. Beim Seitbeugen neigt sich der Oberkörper ohne Drehung in den Hüften nach einer Seite, wobei der Blick nach vorn gerichtet bleibt; beim Rückbeugen geschieht das Senken rückwärts, der Blick ist hierbei nach oben gewandt, jedoch werde dieses Rückwärtsbeugen nicht übertrieben. Das Schreiten in die Vor-, Seit- und Rückschrittstellung kann dem Rumpfbeugen vorausgehen und später demselben gleichzeitig zugeordnet



Abb. 26.

werden. Bei Ausführung vorgenannter Übungen geschehe das Beugen und Strecken in einem mäßigen Zeitmaße, also nicht zu rasch, auch lasse man die Mädchen nicht zu lange in Beughalten verharren. Hat man nicht vor, mit diesen Rumpfübungen besondere Armübungen zu verbinden, so sind Hüftstütz oder Verschränkung der Arme auf dem Rücken die empfehlenswertesten Armhaltungen. Als Fehler zeigt sich beim Rumpfbeugen seitwärts nur zu leicht, daß die Mädchen den Fuß der der Beugerichtung entgegengesetzten Seite lüften und beim Rumpfbeugen rückwärts bloß den Kopf etwas rückwärts senken.

**2. Drehen des Rumpfes** geschieht durch Bethätigung der ganzen Wirbelsäule unter Zuhilfenahme des Hüftgelenks nach einer Seite hin, wobei die Füße festen Stand auf dem Boden behalten. Dieses Drehen kann bei Beinschluß, aber auch während einer Schrittstellung geschehen. Bei den sich hier ergebenden Übungen sind Befehle wie z. B. „Linksdrehen des Rumpfes — dreht!“ Darauf: „Zurückdrehen in die erste Haltung — dreht!“ wohl angebracht.

## Übungen der Arme.

**1. Handstütz auf den Hüften (Hüftstütz)** (Abb. 22). Hierbei wird die Handfläche so an die Hüfte gelegt, daß der Daumen hinten und die übrigen geschlossenen Finger vorn sind. Der Ellenbogen hat mit der Breitenaxe des Körpers in einer Linie zu liegen, darf also weder zu weit vor noch zu weit zurück gehalten werden. Der Hüftstütz mit beiden Händen ist bei Ausführung einer großen Zahl von Turnübungen eine sehr geeignete Armhaltung, indem er die Aufrechthaltung des Oberkörpers unterstützt und der Wölbung der Brust beim Atmen förderlich ist. Man befiehlt: „Hände auf die Hüften — stützt!“ Dagegen veranlaßt der Befehl: „Hände — ab!“ die Senkhalte der Arme.

Als Fehler kommt vor: Es wird nur der Zeigefinger und der Daumen an die Hüfte gelegt, während die übrigen Finger seitwärts abstehen, oder diese liegen gespreizt an, oder der Daumen ist vorn, die Schultern sind hoch geschoben.

**2. Verschränken der Arme** auf dem Rücken und

vor der Brust, wobei die Oberarme dicht am Körper bleiben, während die gewinkelten Unterarme sich kreuzen. Da das Verschränken vor der Brust beengt und unschön aussieht, so hat es als entbehrlich zu gelten; dagegen ist das Verschränken auf dem Rücken, weil es der geraden Haltung des Oberkörpers zuträglich ist und einem gesundheitsgemäßen Atmen Vorschub leistet, als Abwechslung für den Hüftstütz wohl zu gebrauchen.

**3. Handklappen** ist das Aneinanderschlagen der inneren etwas hohl gehaltenen Handflächen, welches bei vorgehobenen Unterarmen oder bei Vor-, Hoch- und Rückheben der gestreckten Arme geschehen kann. Nach Ausführung des Klappens bewegen sich die Arme in ihre frühere Haltung zurück oder werden, je nach Befehl, in eine andere gebracht. Das Klappen, welches von den Mädchen sehr gern ausgeführt wird, ist zugleich ein gutes Mittel, das Taktgefühl derselben anzuregen und auszubilden. Es ist daher vielfach, besonders aber bei Schreitungen, mit vielem Nutzen zu verwenden. Befehle sind „Einmal Händeklappen — klappt!“ oder „Zweimal klappen über dem Kopf und alsdann Hüftstütz — klappt!“ u. s. w.

**4. Armheben.** Es geschieht mit einem oder mit beiden gestreckten Armen. Werden dieselben bis zur wagerechten Haltung, also bis zur Schulterhöhe, vorwärts gehoben, so ist dies ein Vorheben (Abb. 24), Seitheben, wenn es in gleichem Maße seitwärts geschieht (Abb. 25). Das Hochheben kann sein ein Vor- oder Seithochheben, je nachdem die Arme von unten nach vorn und oben oder von unten nach den Seiten und oben bis neben den Kopf gehoben werden. Die Arme stehen alsdann in Schulterbreite, völlig gestreckt, senkrecht voneinander. Das Schräghochheben, zwischeninne von Vor- und Seithochheben, kann als Gegenstand besonderer Einübung entbehrt werden. Dem Rückheben, der entgegengesetzten Bewegung des Vorhebens, setzt das Schultergelenk enge Grenzen. Es kann daher auf dieser Stufe als wenig bedeutend in Wegfall kommen. Jedoch sei bemerkt, daß hierbei die Arme bei schulterbreiter Entfernung voneinander bis zur Haltung schrägabwärts nach hinten so weit zu bringen sind, ohne daß sich der Kumpf vornüber neigt. Die Finger sind beim Armheben zwanglos gestreckt und geschlossen. Man gestatte daher nie

das Abstehenlassen des Daumens. Die natürliche Haltung der gestreckten Arme muß auch bei dem Heben oder Gehobensein der letzteren beibehalten werden; es sind also z. B. in der Vorhehalte die Daumen, in der Seithehalte die Handrücken nach oben gerichtet, so lange es nicht anders gefordert wird. Das Armheben kann in einer oder mehreren Zeiten geschehen, auch zu einem Verharren in einer Armhaltung, zu einer Hehalte führen. Abgesehen von der Schlußstellung können entsprechendes Schreiten in Schrittstellungen, gleichzeitiges Fuß- und Kniewippen, Fersehoben und Rumpfbeugen u. s. w. hinzugeordnet werden. — Das Senken der Arme bezeichnet auch hier die dem Heben entgegengesetzte Thätigkeit. Das Tiefsenken bringt die Arme in die Haltung, wie sie die Grundstellung (Abb. 21) erheischt, das Vorsenken aus dem Hochheben aber in die dem Vorheben und das Seitensenken aus dem Hochheben in die dem Seitheben entsprechende wagerechte Armhaltung zurück. Das Senken kann wie das Heben in einer oder auch in mehreren Zeiten geschehen, auch können mit demselben in gleicher Weise entsprechende Bein- und Rumpfbewegungen verbunden werden.

Auf den ersten Stufen des Mädchenturnens halte man streng darauf, daß das Armheben bei völlig gestreckten Armen, die Hände mit einbegriffen, geschehe. Erst dann, wenn hierbei eine gute und sichere Haltung erzielt worden ist, lasse man diese Übungen freier mit etwas gebeugten Armen ausführen, so daß z. B. bei hochgehobenen Armen ein oben nicht ganz geschlossenes Oval zur Darstellung gelangt (Abb. 91). Nur die ausgebildete Kraft weiß im Stehen und Bewegen der Schönheit Formen zu finden.

5. Vor- und Rückschwingen, sowie Seitenschwingen der Arme ist die pendelartige Bewegung der Arme vor- und rückwärts oder seitwärts hin und her. Dieses Schwingen kann mit einem oder beiden Armen zugleich geschehen; im letzteren Falle ist es in gleicher oder widergleicher Richtung möglich. Es können also beide Arme vor und zurück, oder seitwärts l. und r., oder aber der eine Arm vorwärts, der andere gleichzeitig rückwärts, oder der eine l. und der andere gleichzeitig r. schwingen. Letzteres heißt auch Schwingen



nach außen und innen, wobei sich die Arme vor der Brust oder hinter dem Rücken zu kreuzen haben. Beim Schwingen beider Arme seitwärts nach gleicher Richtung hat sich immer der Arm zu beugen, der nach der Seite des andern Armes hinschwingt. Das Schwingen kann in Verbindung mit Schreiten in Schrittstellungen, mit Fuß- und Kniewippen, mit Spreizen zu sehr brauchbaren Übungsfolgen verwertet werden.

**6. Kreisen der Arme aus der Senkhalte, hier nur von unten nach vorn, oben und weiter, also rückwärts, sowie von unten nach hinten, oben und weiter, also vorwärts.** Das Armkreisen ist vornehmlich eine Thätigkeit des Schultergelenks, wobei der völlig gestreckte Arm sich wie die Speiche im Rade zu drehen hat. Das Kreisen nun, welches der Bewegung eines rückwärts rollenden Rades entspricht, ist das Armkreisen rückwärts, das entgegengesetzte daher das Armkreisen vorwärts. Geschieht das Armkreisen aus der Hochhehalte, so bietet die Erklärung von Vor- und Rückwärtskreisen keine Schwierigkeit, wohl aber, wenn es aus der Senkhalte der Arme geschieht, indem es dann scheint, als lägen die Verhältnisse umgekehrt. Um daher den kleinen Mädchen verständlicher zu sein, empfiehlt es sich, ihnen die Anfangsrichtung der Kreisbewegung anzugeben, also z. B. Kreisen des l. Armes nach vorn und weiter.

Als selbstverständlich muß gelten, daß, bevor man zum Kreisen der Arme übergeht, das Vorhochheben und das Tiefsinken derselben rückwärts eingeübt sein muß.

Das Armkreisen kann mit einem oder mit beiden Armen in einer oder mehreren Zeiten ausgeführt werden. Daß man es mit Bein- und Kumpfübungen verbinden kann, sei nur kurz angedeutet.

**7. Armdrehen in der Senkhalte oder in einer Hehalte, z. B. in der Vorhehalte in die**

- a) Speichhaltung, die Handflächen sind einander zugewendet,
- b) Risthaltung, " Daumen " " "
- c) Kammhaltung, " kl. Finger " " "
- d) Ellenhaltung, " Handrücken " " "

Verharren nach einer Drehung die Arme einige Zeit in der eingenommenen Haltung, so spricht man von einem Dreh-

halten der Arme. — Für den praktischen Gebrauch haben diese Übungen wenig Wert, man hat daher dieselben nur beiläufig zu berücksichtigen. Diese verschiedenen Armhaltungen kommen dagegen beim Geräteturnen zur wirksamen Anwendung.

**8. Beugen der Arme und darauf Vor-, Seit-, Hoch-, Schrägseitstrecken** u. der Arme. Dem Strecken des Armes in allen seinen Gelenken geht stets das Beugen des Armes voraus. Letzteres gehe hier bis zum spitzen Winkel (des Oberarmes mit dem Unterarme), so daß die Schulter z. B. in der Kammhaltung des Armes von den Fingerspitzen berührt wird, und der Oberarm in seiner ursprünglichen Lage verharrt, bez. nach dem Strecken in dieselbe zurückkehrt. Beim Mädchenturnen hält man es für schöner, beim Armbeugen die Hände nicht, wie es beim Knabenturnen Regel ist, zur Faust zu ballen, was man auch beim Strecken der Arme nicht als zulässig findet. Geschieht das Armstrecken schnell, mit Schwung, so heißt es **Armstoßen**. Es steht nichts im Wege, dasselbe auch im Mädchenturnen anzuwenden, doch wird meist das etwas langsamere Armstrecken, versteht sich bis zur völligen Streckung der Arme, den Vorzug behalten. Dieses Strecken kann mit einem oder mit beiden Armen zugleich geschehen, letzteres in gleicher oder in verschiedener Richtung, auch abwechselnd so, daß wenn der eine Arm sich streckt, der andere sich beugt. Alle bisher berührten Bein- und Kumpfübungen lassen sich mit dem Armstrecken verbinden. Nach dem Strecken führt der Befehl: „Arme — beugt“ die Hände wieder zurück an den Oberarm.

**9. Beugen und Strecken der Hände** (bei geschlossenen Fingern) in den verschiedenen Heßhalten der Arme, kann gelegentlich einmal geübt werden, jedoch ist es von keinem Nachteil, wenn eine so nebensächliche Übung wegbleibt.

**10. Hapseln der Arme vor der Brust (über dem Kopfe, hinter dem Rücken)** ist ein Kreisen der Unterarme umeinander und zwar des l. um den r., des r. um den l. oder beider zugleich. Das Hapseln ist keineswegs eine sehr wertvolle Übung, jedoch, dann und wann vorgenommen, bereitet es meist den Mädchen, besonders wenn man es von ihnen auch so schnell wie möglich ausführen läßt, Vergnügen. Es läßt sich mit Schrittstellungen und anderen Beinübungen verbinden,

auch kann man demselben Armstrecken (bez. Armstoßen) nach den verschiedensten Richtungen hin folgen lassen, oder umgekehrt kann es sich an dieses anschließen.

Ausdrücklich sei hier hervorgehoben, daß die Übungen des Kopfes, der Schultern, der Hüften, der Finger, die die früheren Auflagen anführten, jetzt fortgelassen wurden, weil dieselben von ganz geringem Werte und zum Teil auch, wie z. B. das Kopfreisen, das Schulter- und Hüftheben von unschöner Wirkung auf die Zuschauer sind.

## Fassungen.

### 1. eines Paares in Stirnstellung

a) Bei Fassung **Hand in Hand** legen sich die inneren Hände bei gesenkten oder gehobenen Armen ineinander, meist läßt man hierbei die Arme beugen, so daß die Hände in Schulterhöhe sich befinden (Abb. 25). Das Fassen je der l. oder der r. Hände vorlings oder rücklings (d. i. vor oder hinter dem Leibe) ist ebenfalls verwendbar. In gleicher Weise auch das gleichzeitige Fassen je der l. und der r. Hände vorlings (Abb. 23) oder rücklings, oder beides zugleich, z. B. die l. Hände fassen vorl., die r. rückl.

b) Bei Fassung **Arm in Arm** oder auch **Einhängen** der Arme genannt, werden die Arme miteinander verschlungen, z. B. in den gebeugten r. Arm legt die Nebnerin ihren ebenfalls gebeugten l. Arm (Abb. 22). Bei so gewonnener Fassung können die äußeren Arme auf die Hüften stützen, oder jede Einzelne des Paares kann ihre eigenen Hände vorlings oder rücklings ineinander legen, oder aber die Erste (Zweite) legt ihre Hände vorlings, die Zweite (Erste) rücklings ineinander.

c) Auch ist auf dieser Stufe noch **Hand auf die Schulter** als Fassung zu gebrauchen, so zwar, daß die Erste mit dem inneren Arme die innere Schulter der Zweiten (der Nebengereiheten oder Nebnerin) faßt, oder diese die innere Schulter jener.

### 2. der Begnerinnen (d. i. der Gesicht zu Gesicht sich Gegenüberstehenden: ) ( )

a) **Hand in Hand** und zwar die r. in die l. und die l.

in die r. oder nur die r. in die r. und die l. in die l. Hand bei gestreckten oder gehobenen Armen.

b) Die Erste oder die Zweite legt einen oder beide Arme auf die Schultern der Gegnerin.

### 3. einer geschlossenen oder geöffneten Stirn- oder Kreisreihe

a) Hand in Hand.

b) Arm in Arm.

c) Hand auf die Schulter z. B. die l. Hand auf die r. Schulter der l. Nebnerin.

### 4. einer Flankenreihe

a) Fassen der Schultern der Vorderen von der nächst Hinteren,

b) " " Hüften

Der bei den Fassungen etwa "nicht" beteiligte "Arm" bleibt gesenkt oder wird auf den Rücken gelegt, bez. gehoben, oder es wird die freie Hand auf die Hüfte gestützt zc.

Die Fassungen gelten weniger als Übungen, vielmehr werden sie als Schmuck bei Ausführung von Schreitungen, Reihungen und dergleichen verwendet. Es würde deshalb sehr verkehrt sein, sie der Reihe nach einüben und verwenden zu wollen, vielmehr ist in einer Unterrichtsstunde bald diese, bald jene zu verwerten. Ein häufiger Wechsel während einer Unterrichtszeit würde verwirren. Es kann auch gar nicht schaden, wenn einige der hier angeführten Übungen für die nächste Stufe aufgespart werden.

## II. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

Die Übungen mit Vor- oder Rückwärtsbewegung werden anfänglich bei Hinterordnung aller hinter die Erste, also in einer Flankenreihe vorgenommen. Jedoch veräume man nicht, diese Übungen auch im Zuge von Stirnpaaren vorzunehmen. Von Vorteil ist es dann, die wenig geschickten und langsamen Mädchen mit anstelligen, gewandten und flinken zusammenzustellen. Es ist Thatsache, daß turnende Kinder am meisten und schnellsten von ihren Mitschülern lernen. Bei solchen Schreitungen sind, wie schon berührt, die verschiedenen Fassungen wohlangebracht. Die Seitwärtsbewegungen haben in entsprechend geöffneten Stirnreihe bez.



Stirnreihen oder in der Kreisauftstellung zu geschehen, weiterhin in der Säule von Flankenpaaren, wobei schließlich auch die Gegenüberstellung im Paar Verwendung finden kann.

### 1. Gewöhnlicher Gang.

Das Gehen vorwärts geschehe zunächst in gewohnter Weise und ohne Gleichschritt, bald aber im Takte und ohne besonders geforderten Gleichschritt, schließlich im Takte und mit Gleichschritt aller, auch mit Betonung des ersten von 4, 2 oder 3 Schritten. Auch geschehe es im Wechsel mit Gehen an Ort oder mit der Ausführung von Freiübungen im Stehen. Dieser Wechsel kann in beliebiger Zeit stattfinden oder sich an ein gegebenes Zeitmaß binden.

Beim Gehen ist der Körper aufrecht und frei (also nicht steif) zu halten; der Blick ist geradeaus, besser ein wenig höher, aber nicht zur Erde gerichtet; die Arme hängen, wenn nicht eine andere Haltung verlangt wird, zwanglos herab, pendeln weder zu sehr, noch sind sie unbeweglich gehalten; die Beine dürfen nicht stampfen, schleifen und die Schritte sind nicht zu groß zu machen, falls nicht dieses oder jenes geradezu gefordert wird; die Fußspitzen sind nach außen und unten gerichtet und bewegen sich dicht über dem Boden hin; eine Ferse streicht nahe an der anderen vorüber, und erfolgt das möglichst leise Niederstellen des Fußes nach der Streckung des Beines auf die ganze Sohle so zwar, daß zunächst die Fußspitze berührt (also nicht erst auf die Ferse und dann auf den Ballen), während das andere Bein bereits vor diesem Niederstellen wieder gestreckt ist. Einem alten Herkommen gemäß wird, wenn nichts anderes befohlen wird, regelmäßig mit dem linken Fuße angetreten.

Das Gehen ist im Turnunterrichte ein Gegenstand der Übung, daher darf es nicht in nachlässiger Weise geschehen, vielmehr ist dasselbe so zu betreiben, daß mit demselben eine entsprechende Ausbildung des ganzen Beines, aller seiner Sehnen und Muskeln, Bänder und Gelenke herbeigeführt werden kann. Dies ist aber am ehesten und durchgreifendsten nur möglich, wenn beim Schreiten auf völlige Streckung der Beine gedrungen wird. Im Hinblick auf die geringe Turnzeit, die zur Zeit der Schule zur Verfügung steht, ist von einer Berücksichtigung des gewöhnlichen Ganges, des

sogenannten Gilschrittes, bei welchem der Fuß von der Ferse aus sich auf dem Boden, wie ein Stück Felge eines Rades, aufrollt, abzufehen, zumal feststeht, daß bei gehöriger Übung der hier verlangten Gangart, das gewöhnliche Gehen an Schönheit, Leichtigkeit und Elasticität gewinnt.

Wohl sehe der Lehrer jederzeit auf Beachtung dieser Regeln, doch sei er auf dieser Stufe in seinen Forderungen nicht zu peinlich. Bei steter Obacht eignet sich mit der Zeit auch die unbeholfenste Schülerin ein zufriedenstellendes Gehen an. Ein häufiges Vormachen seitens des Lehrers und besonders auch der Mädchen, die sich einen musterhaften Gang angeeignet haben, nützt mehr als alle Auseinandersetzungen und Wiederholungen der Regeln.

Bei dem Gehen an Ort sind die Kniee nur so weit zu heben, daß sich die Füße völlig von dem Boden abheben können. Es genügt schon, wenn hierbei die Fußspitze 1—2 cm über den Boden kommt. Steif und unschön ist das Gehen an Ort, wenn es bei gestreckten Beinen durch geringes Spreizen bewerkstelligt wird. Das Niederstellen der Füße geschehe möglichst geräuschlos. Anfangs lasse man ohne Takt und Gleichschritt gehen, bald verschreite man jedoch auch hier zum Gehen im Takte und mit Gleichschritt. Das Taktmaß ist wie beim Gehen an Ort. Da es nur von minderem turnerischen Werte ist, so verwende man auf dieses Gehen nicht allzuviel Zeit.

Werden beim Gehen an Ort in 2 Zeiten 3 Schritte dergestalt ausgeführt, daß 2 Schritte in der ersten Zeit und der 3. in der zweiten Zeit zu gehen sind, so ist dies Dreitritt; je nachdem l. oder r. angetreten wird, ist es Dreitritt l. oder r. In 4 Zeiten ist daher ein solcher l. oder r. auszuführen. Werden die Tritte gestampft, so ist es Dreistampf, werden sie gehüpft, Dreihupf. Wohl lassen sich die erwähnten Übungen auch so darstellen, daß in erster Zeit ein Schritt und in zweiter Zeit die beiden anderen vorzunehmen sind, aber diese Form ist die weniger gebräuchliche. Es ist daher besonders zu bemerken, wenn sie zur Anwendung gelangen soll.

Das Gehen rückwärts, bei welchem der Fuß von der Spitze aus sich auf den Fußboden rollt, ist wohl auch zu

üben, aber dem Vorwärtsgen gehört vor allem die größte Aufmerksamkeit. Bei dem Rückwärtsgen ist von vornherein darauf zu achten, daß die Schritte ebenso groß und nicht schneller gemacht werden, als bei dem Vorwärtsgen, weshalb ersteres auch mit letzterem in Wechsel trete, so z. B.: 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und 4 Schritte an Ort gehen.

Zur Gewöhnung an den Gleichschritt dienen folgende Mittel:

a) das Betonen eines bestimmten Schrittes, was durch schwunghaftes hörbares Niederstellen der ganzen Fußsohle geschieht und kurz Stampfen genannt wird, z. B. des 4., 8., 2., 3. Trittes, daher werde befohlen: „Einmal l. stampfen — stampft!“ — „Den ersten Schritt von dreien — stampft!“ — „Einmal r. und. l. im Wechsel stampfen — stampft!“ Dem Stampfen kann auch ein Klatschen mit den Händen hinzugeordnet werden, z. B. sei befohlen: „Den ersten Schritt von viere stampfen und dazu Klatschen — klatscht!“ Ist das Hüpfen den Mädchen geläufig, so ist dieses für den angezeigten Zweck im Mädchenturnen besser angebracht als das Stampfen.

b) das abteilungsweise Einüben, z. B.: Die ersten Sechs vorwärtsgen — geht!“, und die darauffolgende Frage an die Übrigen: Wer hat's falsch gemacht? Was war falsch? Dann: „Die nächsten Sechs vorwärtsgen — geht!“ u. s. f.

c) das Gehen aller mit vorherbestimmter Schrittzahl, z. B.: „Abwechselnd 4 Schritte vorwärtsgen und 4 Schrittzeiten lang stehen — geht!“

d) das Gehen an Ort in einer Schrittstellung, z. B.: „Den l. Fuß vorstellen (oder Vortritt l.), — stellt!“ — „Gehen an Ort in dieser Vorschrittstellung — geht!“

e) das laute Zählen des Lehrers oder der Schülerinnen, z. B.: „Vorwärtsgen — geht! 2, 3, 4, l. 2, 3, 4, l.“ 2c. oder: „Links und rechts“, oder: „1, 2, 1, 2“, 2c., oder im  $\frac{4}{4}$ -Takt gesprochen: „Ruhig gehen, ruhig gehen!“ 2c., auch das Handklappen.

Auch werde das Gehen (Laufen und Hüpfen) zuweilen (z. B. an sehr heißen Tagen) als eine Einzelübung betrieben, damit eine Schülerin an der anderen erkenne, wie sie es machen soll und wie nicht. Gerade hierbei tritt das Ungeschick

einzelner auch für den Lehrer mehr an den Tag, als bei der Gemeinübung aller.

Da bei dem Gehen in Flanke das Beibehalten des Abstandes nicht leicht, wenigstens schwerer ist, als bei dem Gehen in „Stirn“ aller, und die Flankenreihe sich bald auflockert, so empfiehlt sich's, das Gehen

a) öfters mit Fassung der Schultern oder Hüften (so daß also jede Hintere die Hände auf die Schultern oder die Hüften der vor ihr Befindlichen, also der Vorgereiheten legt) ausführen zu lassen, ohne daß dabei die vorgeschriebene Körperhaltung aufgegeben wird, oder

b) öfters einmal durch Befehle, wie „Halten — halt!“ — „Gehen an Ort — geht!“ — „6 Schritte Gehen an Ort — marsch!“ — die Fortbewegung zu unterbrechen und unterdes die entstandenen Lücken beseitigen zu lassen.

Besonderer Einübung bedarf auch das „Haltmachen“. Der Befehl: „Halten — halt!“ muß zunächst zur rechten Zeit gegeben werden und zwar das „Halt!“ bei dem vorletzten (in der Regel r.) Schritte, worauf das l. Bein noch einen Schritt macht und das r. darnach sofort zur gewöhnlichen Stellung schließt. Auch werde zur leichteren Erlernung des gleichzeitigen „Haltmachens“ aller dasselbe mit einem Stampftritte verbunden z. B. „Einmal l. stampfen und halten — stampft!“, welches „stampft!“ ebenfalls bei dem r. Schritte gesprochen wird.

**2. Gehen auf den Zehen**, genau genommen auf den Fußballen, kurz Zehengang genannt, kann an und von Ort, vor- und rückwärts und im Wechsel mit dem gewöhnlichen Gange oder mit bekannten Freiübungen geübt werden. In gleicher Weise ist dies der Fall mit dem

**3. Gehen mit Schlagen**, dem Schlaggang. Wie Zehengang, aber die Fußspitze schlägt bei jedem Schritte den Boden, ohne daß dieses Betonen zu einem (knabenhaften) Stampfen wird.

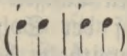
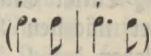
**4. Gehen mit Schleifen** des Fußballens auf dem Boden hin, z. B. bei dem ersten von 4 Schritten, bei jedem l. oder r., auch bei jedem Schritte. — Schleifgang.

**5. Vorwärtsgehen mit Zwischentritten**. Das schreitende



Bein berührt vor seinem Niederstellen ein oder mehrere Male mit der Fußspitze den Boden, führt also einen oder mehrere Tuschritte aus.

6. **Seitwärts=**\*, **Vorwärts=**, **Rückwärtsgehen mit Nachstellen** — Nachstellgang. Es wird z. B. der l. Fuß seit-, vor-, rückwärts, der r. mit einem Schlusstritte, (also Ferse an Ferse — zuweilen auch Spitze an Ferse oder Innenkante an Ferse) nachgestellt, was

in gleichen  oder in ungleichen 

Taktteilen geschehen kann. Beide Schritte machen zusammen nur einen räumlichen Schritt aus. Im letzteren Falle heißt namentlich das Seitwärtsgehen mit Nachstellen auch „Galoppgehen“. — Zuruf des Lehrers: Vor! Nach!, oder: L. nach, l. nach; oder: L. 2, l. 2 u. Bei Ankündigung dieser Übung ist es für die Kinder verständlicher, wenn das aufschreitende Bein mit angeführt wird, es werde daher z. B. befohlen: „Nachstellgang vorw. mit l. antreten — geht!“

7. **Seitwärtsgehen mit Kreuzen** des einen Beines vor oder hinter dem anderen, indem die Ferse des nachschreitenden Fußes an die Spitze oder die Innenseite, oder die Spitze desselben an die Ferse des anderen Fußes gestellt wird, was

a) stets vorn vorüber,

b) stets hinten vorüber oder

c) abwechselnd vorn und hinten vorüber geschehen kann. Tritt dabei ein Fuß über den anderen hinweg, so hat man das „Seitwärtsgehen mit Übertreten“.

Das gewöhnliche Seitwärtsgehen, ebenso dasjenige mit Kreuzen oder Übertreten, werde z. B. von der Kreisreihe (die Stirn der Kreismitte zu- oder abgekehrt bei Fassung aller „Hand in Hand“) ausgeführt.

8. **Vorwärts=**, **Rückwärts=** und **Seitwärtsgehen im Dreitritt**. Das l. Bein schreitet z. B. vorwärts, worauf

\*) Bem. Das gewöhnliche Seitwärtsgehen geschieht immer mit Nachstellen. Der Nachstellgang heißt l. (r.), wenn der l. (r.) Fuß antritt; vergl. das Galopp hüpfen. Ist in der Folge einfach von einem Vor-, Rück- und Seitwärtsgehen die Rede, so ist immer nur das gewöhnliche gemeint.

ein Schlußtritt r. und noch ein Tritt l. an Ort folgt; darnach schreitet das r. Bein vorwärts, es folgt Schlußtritt l. und noch ein Tritt r. Kommt auf jeden Tritt eine Taktzeit, so geschieht dieses Gehen im  $\frac{3}{4}$  Takt, werden aber in der 1. Zeit 2 Tritte ausgeführt und der 3. Tritt in 2. Zeit, so geschieht es im  $\frac{2}{4}$  Takt. In dieser Gestalt ist es eine gute Vorübung für das Schottischgehen der 2. Stufe.

**9. Gehen mit Dauerstehen** auf einem Beine, z. B. im  $\frac{4}{4}$ -Takte: Einen Schritt l. in der ersten Taktzeit und während der nächsten 3 Taktzeiten Stand auf der Sohle oder den Behen des l. Fußes z. B. bei Rücksprißhalte des r. Beines. Im nächsten Takte Dauerstand r. nach einem Schritte r. in der ersten Taktzeit.

**10. Gehen mit Langsam- und Schnellritten.** Bei jenem werden in der Minute durchschnittlich etwa 80, bei diesem etwa 120 Schritte gemacht. Durch immer schnelleres Zählen werde später jenes in dieses übergeführt und umgekehrt.

**11. Laufen.** Zunächst ist dasselbe ohne Takt und ohne Gleichschritt, dann im Takte und ohne (besonders verlangten) Gleichschritt, schließlich im Takte und mit Gleichschritt aller zu üben. Es ist auch mit und später ohne Betonen z. B. des ersten von 4, 8, 6 Schritten, von und an Ort im Wechsel vorzunehmen, z. B. abwechselnd 8 Schritte vorwärts und 8 Schritte an Ort laufen; vorwärtslaufen mit Klatschen bei jedem ersten von 4 (8, 6) Schritten u. s. w.

Das Laufen ist ein Schnellen, ein Hüpfen von einem Fuße auf den andern, es geschehe auf den Behen bez. Ballen möglichst leicht und leise und so, daß auf die Zeit eines gewöhnlichen Gangschrittes 2 Lauffschritte kommen. Schon deshalb, noch mehr aber um den schnellen Wechsel vom Laufen zum Gehen so zu regeln, daß die Schülerinnen ihren Körper hierbei vollständig „in die Gewalt“ bekommen und nicht infolge des stärkeren Vorgeneigtseins des Körpers während des Laufens bei dem Wechsel zum Gehen mehr Lauffschritte machen, als sie machen sollen, werde alsbald das Laufen mit dem Stehen bei Beinschluß und vor allem mit dem Gehen in Wechsel gebracht, z. B. werde geübt: 8 Lauffschritte und 4 Schrittzeiten lang Stehen im Wechsel; 4 Gang- und 8 Lauffschritte im Wechsel.

Das Laufen ist auch für Mädchen auf jeder Turnstufe eine höchst wertvolle Übung, indem es die Lungen- und Herzthätigkeit sehr wohlthätig anregt. Man versäume daher nicht, im Freiübungsbetriebe auf das Laufen des öfteren zurückzukommen, sei es, daß, wie eben berührt, Laufübungen von kürzerer, passender, rhythmischer Zeitdauer zwischen anderen Übungen eingeschaltet werden, oder sich ein Dauerlauf dem Freiübungsturnen beigesellt. Bei Vornahme desselben verstreite man allmählich zu längerer Zeitdauer. Anfangs lasse man auf der untersten Stufe jedesmal nur 1 Minute laufen, nach einiger Frist kann man es schon mit 2, später sogar mit 3 Minuten versuchen. Natürlich vergeße man nicht, die Schülerinnen darauf aufmerksam zu machen, daß sie ohne weiteres austreten können, wenn sich etwa Herzklopfen oder Seitenstechen oder sonst ein Uebelbefinden bemerklich machen sollte. — Meist nehmen es auch die Mädchen freudig auf, wenn der Lehrer mit ihnen bei günstigem Wetter einen Wettlauf dergestalt veranstaltet, daß er sie auffordert, zu zeigen, wer am schnellsten einen vorher bestimmten Punkt des Turnplatzes erreichen werde.

**12. Seitwärts-, Vorwärts-, Rückwärtslaufen mit Nachstellen.** Das Laufen mit Nachstellen geschieht in der Regel noch einmal so schnell, als das Gehen mit Nachstellen.

**13. Hüpfen** ist ein leichtes Abstoßen des Körpers vom Boden zu kurzem Fluge. Es hat stets mit einem Kniebeugen zu beginnen und mit einem solchen zu enden. **Hüpfen mit beiden Beinen an und von Ort mit (Fuß- und) Kniewippen** ohne und im Takt bei Fassung Hand in Hand, auch in die Schrittstellungen.

**14. Hüpfen auf einem Beine an und von Ort, ohne und im Takt bei Spreiz- oder Fersenhebbalte des anderen Beines.**

Wird das Laufen im Zeitmaße des gewöhnlichen oder des Langsamgehens und mit etwas mehr Kraftaufwand geübt, so daß z. B. das Knie des niedergestellten Beines mehr wippt, der Körper mehr in die Höhe geschleudert, wohl auch die Schrittweite eine etwas größere wird, so ergibt

sich das Hüpfen und da es hier l. und r. im Wechsel geschehen soll, das

**15. Wechselhüpfen** d. i. das Hüpfen von einem Beine auf das andere, was **von und an Ort** geschehen kann.

Wenn nach einer längeren Zeit, vielleicht am Ende eines Halbjahres eine Anzahl Frei- und Ordnungsübungen den Mädchen bekannt und geläufig geworden sind, so ist es für Lehrer und Schülerinnen gleich interessant, wenn eine Wiederholung dieser Übungen vorgenommen wird und zwar dergestalt, daß das gewöhnliche Gehen als die Grundübung austritt, in welche ohne Unterbrechung der Fortbewegung die anderen Schritt-, Lauf- und Hüpfarten eingeschoben werden, z. B. „Vorwärtsgehen — geht! (Wechsel zum) Gehen auf den Zehen — geht! Gewöhnliches Gehen — geht! Gehen mit Schlagen — schlägt! Gewöhnliches Gehen — geht! Gehen mit einem Zwischentritte — geht!“ u. s. f.

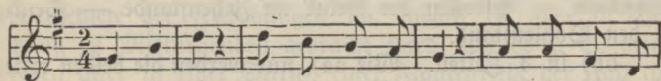
Oder es können die Schritt-, Lauf- und Hüpfarten in unmittelbarer Aufeinanderfolge miteinander verbunden werden, z. B.: Vorwärtsgehen — geht! (Wechselt zum) Gehen auf den Zehen — geht! Gehen mit Schleifen bei dem ersten von 2 Schritten — schleift! Gewöhnliches Laufen — läuft! Laufen mit Nachstellen — läuft! 4 Wechselhüpfe an Ort — hüpf! u. s. f. Gleichzeitig kann dieser Wechsel in Verbindung mit dem Bewegen auf verschiedenen Bahnen, also mit den Windungen gebracht werden.

Die öftere Begleitung der Übungen im Gehen, Drehen, Hüpfen (sobald dieses nicht zu oft austritt) und der Ordnungsübungen mit Gesang, wie sie vielleicht in dem Kindergarten schon den Kindern geläufig geworden ist, falle auch in dieser Stufe ja nicht weg. Nur bereits bekannte Liedchen sind zu singen, und auch bei diesen noch wird der Lehrer wohlthun, wenn er zuvor auf der Geige, Ziehharmonika oder mit seiner Stimme (letzteres geschehe jedoch um feinetwillen leise und seltener) die betr. Schritarten oder die Wechsel von solchen begleitet, ehe dieselbe Weise von den übenden Kindern gesungen wird. In den Chemnitzer Schulen hat sich die Ziehharmonika so vortrefflich bewährt,

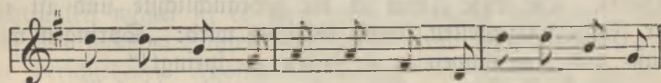


daß dieselbe mit zu den Ausrüstungsgegenständen der Turnhallen gehört. Als Beispiel eines passenden Liedes möge das nachstehende gelten.

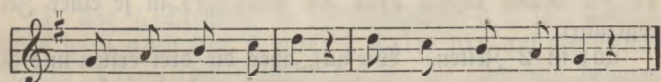
**Schrittmäßig.**



Lia, ri, ra! Vorwärts tra-la-la! Auswärts mit den



Füß' und Be-hen, Al-le schnur-ge-ra-de ge-hen.



Kopf her-aus und Brust, das ist ei-ne Lust!

2. Bumm, bumm bumm!  
Seht euch ja nicht um!  
Flott marschiret immer weiter  
und dabei hübsch froh und heiter,  
aber fest im Tritt,  
haltet Taft und Schritt.

3. Kling kling, klang!  
Töne Freude-sang!  
Bei Gesang und Musciren  
geht leichter das Marschiren.  
Darum singet all'  
daß es weithin schall'!

(Wiedemann.)

Weiter passende Lieder sind: Hinaus in die Ferne mit — Auf, ihr Turner, frisch und frei — Alle Vögel sind schon da — Wohlgemut durch Felder und durch Auen — Alles neu macht der Mai — u. a.

### III. Im Springen.

Werden die obengenannten Hüpsübungen mit größerem Kraftaufwande als dort betrieben, so sind sie Sprungübungen.

**Springen mit beiden Beinen bei geschlossenen Fersen**

a) an Ort nach Zählen, also in einer Weise, daß die einzelnen Thätigkeiten bei dem Sprunge zunächst in aufeinanderfolgenden Zeiten, nach und nach aber vereinigt zur Ausführung kommen und zwar:

aa) in 5 (Schritt-) Zeiten. Die einzelnen Thätigkeiten sind folgende: Zehenstand — (mäßiges) Beugen der Beine (mit sich voneinander trennenden Knien im Zehenstande) — Aufsprung (und Flug) mit völliger Streckung der Beine, Niedersprung in den Zehenstand und Beugen der Beine in demselben — Strecken der Beine im Zehenstande — Senken in den Sohlenstand.

bb) in 4 Zeiten. Wie aa), nur werden die beiden ersten oder die beiden letzten Bewegungen in je einer Zeit ausgeführt. Die letzte Form ist die gebräuchlichste und ist in der Folge darzustellen, wenn befohlen wird: „Springen mit Fuß- und Kniewippen in 4 Zeiten — springt!“

cc) in 3 Zeiten. Wie aa), nur werden die beiden ersten und die beiden letzten Teile des Sprunges in je einer Zeit ausgeführt.

dd) in 2 Zeiten. Wie aa), aber die drei ersten und die beiden letzten, oder die beiden ersten und drei letzten Bewegungen kommen in je einer Zeit zur Ausführung.

ee) in einer Zeit, so daß sich alle 5 Thätigkeiten in ihr vereinigen: „Einen Sprung an Ort — jetzt!“

Es sind diese Übungen um der Abwechslung willen auch z. B. von Gegnerinnen in der Weise auszuführen, daß zunächst die Erste bei Fassung (mit beiden Händen oder nur mit einer) der vor der Brust gekreuzten Arme der Zweiten ein- oder mehrere Male springt, und darnach die Zweite. Auch die Fassung Hand in Hand ist hier ganz brauchbar.

b) vorwärts. Geschieht wie bei a), hier aber auf Schrittweite vorwärts und mit geschlossenen und gestreckten Beinen während des Fluges, mit Vorheben, bez. Vorschwingen der Arme während des Fluges und des Niedersprunges und ebenfalls in 5, 4, 3, 2 Zeiten oder auch in einer.

c) seitwärts l., auch r.

d) rückwärts.

Bei allen Sprüngen ist den Schülerinnen von vornherein das Vorbeugen des Rumpfes abzugewöhnen.

Bem. Vielleicht, daß die hier angeführten und später noch folgenden Sprungübungen manchem zu knabenhaft erscheinen. Entbehrlich sind sie aber für die Mädchen in keinem Falle. Bei Mangel an Zeit mögen sie jedoch sofort an den Sprungseilern, am Schwungseile u. und zwar von Ort vorgenommen werden.

## IV. Im Drehen

(u. d. L., d. i. um die Längsare des Körpers).

So lange das Drehen einer Einzelnen von der gleichen Thätigkeit anderer unabhängig bleibt, so lange gehört es dem Gebiete der Freiübungen an, sobald es aber in Beziehung zu Mitturnenden gebracht wird, wie es z. B. beim Drehen aller in einer Stirn-, einer Flankenreihe der Fall ist, gehört es in das Gebiet der Ordnungsübungen. Der Übersichtlichkeit wegen sei es hier schon eingehend behandelt, um auf den späteren Stufen nicht immer und immer wieder auf die verschiedenen Ausführungsweisen der Drehung zurückkommen zu müssen.

1. Die  $\frac{1}{4}$ -Drehung im (gewöhnlichen, d. h. im) Schlußstande wird nach der r. oder l. Seite hin auf den Befehl: „Rechts (l.) — (hin-) um!“, welcher die allgemein bekannte und angenommene Kürzung für die in Frage stehende Drehung ist, herbeigeführt. Man übe aber diese Drehung, nachdem man sich von den Mädchen den r. Arm, das l. Bein u. s. w. hat zeigen lassen, sich also vergewissert hat, daß sie auch auf Verlangen die richtige Seite anzugeben wissen, wie folgt ein:

a) mit 3 oder 2 Tritten nach der Thüre (vorausgesetzt, daß dieselbe auch zur r. oder l. Hand der Mädchen ist) hin drehen — dreht! War sie z. B. r., so ist zu fragen: Nach welcher Seite habt ihr euch gedreht? Wie groß war die Drehung rechts? Weitere Richtungsgegenstände für dieses Drehen sind zu verwenden, z. B. ein entsprechend stehendes Fenster, die Erste oder die Letzte, der Lehrer, welcher sich selbstverständlich entsprechend zu stellen hat. In gleicher Weise ist die  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. einzuüben.

b) (ohne Tritte an Ort) auf einem Fuße (noch gleichviel, ob auf dem l. oder dem r., auf der Spitze oder der Ferse desselben) nach der Ersten hin drehen — dreht!

c) z. B. auf der l. Fußspitze nach der l. Seite hin drehen — dreht!

d) z. B. auf der l. Ferse nach der r. Seite hin drehen — dreht!

e) z. B. auf der l. Fußspitze (oder Ferse) l. — um!

f) z. B. auf der r. Ferse l. — um!

g) l. und r. um auf beiden Fußspitzen. Dies führt in die Kreuzschrittstellung. Aus ihr kann entweder in die Ausgangsstellung zurückgedreht werden oder es erfolgt nach der  $\frac{1}{4}$ -Drehung ein Schlußtritt des Vorbeines in die gewöhnliche Stellung, darnach eine zweite  $\frac{1}{4}$ -Drehung auf beiden Fußspitzen zc., so daß die Schülerin erst mit der vierten  $\frac{1}{4}$ -Drehung, sobald das Vorbein den Schlußtritt ausführt, in die Ausgangsstellung zurückkehrt.

Die Drehungen werden stets nach der Seite benannt, nach welcher hin sie erfolgen, gleichviel ob sie auf dem l. oder dem r. Fuße ausgeführt werden. Um eine gleichmäßige Bewegung aller zu erzielen, sind jedoch für die Folge alle  $\frac{1}{4}$ -Drehungen im Stehen in der Regel auf der Fußspitze auszuführen. Bei der Drehung r. geschehe dieselbe auf der l. und im andern Falle auf der r. Fußspitze. Es ist daher den Schülerinnen einzuprägen, daß sie bei dem Befehl: „Rechts — um!“ den rechten Fuß vom Boden zu heben und eine Vierteldrehung rechts hin auszuführen haben. In entsprechender Weise gilt dies auch für „Links — um!“ Nur um Einseitigkeit zu vermeiden, sind die Drehungen zuweilen auch auf der Fußspitze der Drehungsseite oder auf einer Ferse zc. auszuführen und ist dann, was dort nicht nötig, diese Abweichung im Befehle anzudeuten. — Da manche Mädchen dieses Alters bei schneller Ausführung der Drehung mit dem Unterschiede von links und rechts zu kämpfen haben, so lasse der Lehrer vor der Drehung zuweilen erst den Kopf nach der betr. Seite drehen oder die nach derselben hin befindliche Schulter mit der gleichnamigen oder mit der anderen Hand berühren. Z. B. den Kopf r. drehen — dreht! Rechts um! Mit der r. Hand die l. Schulter fassen — faßt! Links — um! Auch stelle sich der Lehrer vor die (Stirn-) Reihe, führe verschiedene Drehungen aus, immer die Schülerinnen fragend: Welche Schulter bewegte sich rückwärts? Wie habe ich mich da gedreht? Welche Schulter bewegt sich also bei dem Rechtsdrehen rückwärts? Auch wohl: Habe ich jetzt eine  $\frac{1}{8}$ -, eine  $\frac{1}{4}$ - oder eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung gemacht? zc. Um auch eine der Zeit nach gleichmäßige Ausführung der Drehung aller zu bewirken, geschehe die letztere anfangs mit einem Stampf-



tritte, wodurch gleichzeitig die Schülerinnen daran gewöhnt werden, sich auf der Fußspitze zu drehen. Man befehle dann: „Mit r. Stampfen r. — um!“ — „Mit l. Stampfen l. — um!“

2. Eine  $\frac{1}{8}$ -Drehung r. oder l. wird auch befohlen: „Halbrechts (=l.) — um!“

3. Eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. oder l. mit Schritten an Ort. Als Befehl kann hier dienen: „Mit 4 Schritten an Ort rechts kehrt — um!“ Der Befehl: „Rechts kehrt — um!“ bez. „Links kehrt — um!“ ist die allgemein angenommene Kürzung für die  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. bez. l. Auch von dieser Drehung gilt dasselbe, was über die  $\frac{1}{4}$ -Drehung oben gesagt ist.

4. Vor-, Seit- oder Rückspitzen und bei dem Schlußsenken des Beines eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r., z. B. Seitspitzen r. — spitzt! In die Schlußstellung mit l. — um!

5. Fortgesetztes Hüpfen auf beiden Beinen oder auf einem mit  $\frac{1}{4}$ -Drehungen stets l. oder stets r., also nach derselben Richtung („Walzdrehen“), auch mit  $\frac{1}{4}$ -Drehungen abwechselnd l. und r. („Hin- und Herdrehen“). Werden nämlich mehrere Drehungen stets l. oder stets r., also nach derselben Richtung geübt, so bezeichnet man dieselben als „Walzdrehen“, während das Drehen l. u. r. im Wechsel ein Hin- und Herdrehen ist.

6. Die obigen Sprungübungen mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r., z. B. Vorwärtsspringen mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. (kürzer: mit links) — springt!

7. Eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r. im (Gehen und) Laufen an Ort. Bei jedem 4., 6., 2. Schritte erfolgt eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung. — Für alle Fälle merke man sich, daß die Drehung auf dem r. Fuße geschehen muß, wenn die Fortbewegung oder die Bewegung an Ort nach derselben mit dem l. Fuße beginnen soll; umgekehrt — umgekehrt.

8. 4 gewöhnliche Schritte von Ort im Wechsel mit 4 solchen an Ort; letztere erfolgen mit zwei  $\frac{1}{4}$ -Drehungen l., wenn l., r., wenn r. angeschritten wurde. Die weitere Fortbewegung geschieht nun in der der vorigen entgegengesetzten Richtung.

9. 8 Lauffschritte von Ort und darnach 8 Lauffschritte an Ort, letztere mit je einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung bei dem ersten von 2 Schritten.

10. 8 (6, 4) Schritte Gehen von Ort und dann eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r. mit 2 Schritten. z. B. Je 8 Schritte vorwärts gehen und mit dem 9. und 10. Schritte l. um — geht!, wobei jede Schülerin (mit den anderen Richtung haltend) nach viermaliger Wiederholung ein Viereck gegangen ist.

11. **Stellungsänderungen mittelst  $\frac{1}{4}$ -Drehungen, z. B.:**

a) Aus der Stirnstellung des Paares  $\frac{1}{4}$ -Drehungen der Ersten immer z. B. l., der Zweiten r., so daß die Stellungen: Stirn, Gesicht zu Gesicht, Stirn, Rücken zu Rücken miteinander wechseln. Es geschehe mit Schritten an Ort in der Weise, daß bei jedem ersten von vier Schritten eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung gemacht wird, und daß die Erste, je nachdem sie sich zu drehen hat, mit dem l. oder dem r., die Zweite mit dem r. oder dem l. Fuße antritt.

b) 4 Vorwärtsschritte (gewöhnlichen Ganges) bei Handfassung der Stirnpaare und bei Antreten mit den äußeren Füßen wechseln mit 2 Kreuzschritten seitwärts (im  $\frac{3}{4}$ -Takte). Bei dem vierten Schritte eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung der Nebenerinnen nach innen, wodurch sie Gegnerinnen werden und als solche die Kreuzschritte ausführen; nach den letzteren wieder eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung (nach vorn, also auf dem gleichen Wege) zurück in die Stirnstellung des Paares etc.

c) Dasselbe bei Antreten mit den inneren Füßen und eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung mit dem vierten Vorschritte in die Stellung Rücken zu Rücken. — Statt der 4 Vorwärtsschritte können auch 8 Lauffschritte, statt der beiden Kreuzschritte auch 2 Nachstellschritte gemacht werden, ja auch ungleiche Bewegungen sind ganz am Platze, so daß z. B. die Ersten 4 Schritte gehen, während die Zweiten 8 kleine Schritte laufen.

d) Faßt das Stirnpaar [ ( ) ] die inneren Hände oder die inneren Arme, so kann, ohne die Fassung aufzugeben, die  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen [ ) | ( ], auf demselben Wege zurück, also nach vorn [ ( ) ], dann nach außen [ ( | ) ] und wieder nach vorn [ ( ) ] geschehen.

# Lehrbeispiele.

## 1.

### Die erste Turnstunde.

**Aufgabe:** Einübung der Aufstellung in Stirn, Gewöhnung an die Grundstellung und an die Ausführung einfacher Übungen auf gegebenen Befehl.

Der Lehrer nimmt aus den in der Regel mit Spannung wartenden Mädchen die augenscheinlich größte, stellt sie auf den entsprechenden Platz und fordert nun eine Schülerin nach der andern auf, sich links neben die vorige zu stellen. Haben so alle ihren Platz eingenommen, so wird durch geeignete Fragen festgestellt, daß sie eine Reihe und zwar eine Stirnreihe bilden. Weiter wird mitgeteilt, daß die erste Schülerin die rechte und die letzte die linke Führerin sei. Da die Aufstellung der Schülerinnen jederzeit der Größe nach zu geschehen habe und sie zur Zeit noch nicht genau sei, so müsse eine Messung vorgenommen werden. Die Mädchen werden, sobald kein besonderer Meßapparat zur Hand ist, Rücken gegen Rücken gestellt und so die Schülerinnen nach ihrer Größe verglichen und dementsprechend gereiht. Ist dies erfolgt, so werden die Mädchen aufgefordert, sich ihren Platz zu merken; denn so hätten sie sich jederzeit so schnell als möglich in Reihe zu stellen, wenn der Lehrer befehle: „Antreten!“ oder wenn er statt dessen in die Hände klatsche oder mit der Glocke läute. Nun wird befohlen: „Auseinandergehen — geht!“ Nach einiger Zeit wird zum Antreten befohlen und je nachdem dasselbe ausfällt, werden mehr oder weniger Wiederholungen vorgenommen. Hierbei veräume man auch nicht zu befehlen, daß die Mädchen auseinander laufen sollen und an diese oder jene Seite des Saales oder des Platzes laufen möchten. Auch verlange man, daß das Wiederantreten mit Pausschritten geschehe. Auch empfiehlt es sich, dieses oder jenes Mädchen aus der Mitte bez. die linke Führerin als Anreihungspunkt hinzustellen, um auch das Reihens I. und r. zu üben.

Nach solchen Übungen wird den Mädchen die Grundstellung gezeigt und von ihnen verlangt, daß sie dieselbe auf den Befehl: „Stellung!“ einnehmen. Auch ist ihnen zu bedeuten, daß sie diese Stellung jederzeit so lange zu behalten haben, bis ein anderer Befehl sie hiervon befreit.

Eine schülerreiche Klasse, beispielsweise möge es eine von 48 Schülerinnen sein, wird nunmehr in mehrere, in gegebenem Falle in 4 Reihen geteilt und dieselben in Stirn hintereinander so aufgestellt, daß zwischen ihnen mindestens 2 Schritt Abstand sind. Von neuem sind die Schülerinnen darauf aufmerksam zu machen, sich zu merken, in welcher Reihe und in welcher Ordnung sie nunmehr stehen, und alsdann wird befohlen: „Nuseinanderlaufen — lauft!“ Haben auf Befehl die Mädchen wieder ihren Platz eingenommen und stehen dieselben in Grundstellung, so werde ihnen bedeutet: Man darf nie zwischen Euch hindurchsehen oder mit der Hand zwischen Euch hindurchschlagen können, Eure Arme müssen sich mit denen Eurer Nachbarinnen leicht berühren, ohne daß Ihr sie deswegen vom Körper entfernt oder an denselben preßt, Ihr müßt mit einem Worte untereinander „Fühlung“ haben. Wenn nicht anders befohlen wird, müßt Ihr immer Fühlung nach der Ersten hin nehmen, also rechts.

Hat man sich überzeugt, daß die Fühlung überall in richtiger Weise gewonnen ist, so in weiter den Schülerinnen zu sagen: Es darf aber auch keine weiter hinten oder weiter vorn stehen als die anderen; Ihr müßt deshalb mit den Augen rechts sehen, ohne den Kopf vorzubiegen, oder den Oberkörper zu drehen, um zu merken, ob Ihr untereinander auch „Richtung“ habt. Wenn Ihr dies thun sollt, und es muß rasch geschehen, sage ich: „Richt't — Euch!“ und auf ein von mir gegebenes Zeichen hin richtet Ihr den Blick wieder gerade aus. — Mit dem Richten nehme man es im Anfange nicht zu peinlich. Niemals vergesse es der Lehrer, daß er wohl ein Erzieher, aber kein Unteroffizier ist. Erst nach und nach ist eine genaue Richtung zu erzielen. Aber öfter befehle man: „Richt't — Euch!“ und prüfe die Richtung.

Nunmehr veranlasse man die Schülerinnen an Ort zu gehen, ohne erst sich darum zu kümmern, mit welchem Fuße sie antreten. Auf den Befehl: „Halt!“ muß sofort das Gehen aufhören. Wenn diese oder jene kleine Ungeschichte weiter geht, so muß es wieder und wieder geübt werden. Nunmehr befiehlt man auch, daß mit einem bestimmten Fuße anzutreten ist. Zuvor lasse man aber denselben vorheben oder mit der Hand zeigen u. s. w. Nicht schwer ist an der Bewegung des Oberkörpers zu erschen, wer falschen Tritt hat und wo Berichtigung nötig ist.

Weiter läßt man mit einem beliebigen, später mit einem bestimmten Fuße stampfen. Dasselbe verlange man auch weiterhin während des Gehens und sodann auch am Ende des Gehens auf den Befehl: „Halten und stampfen — stampft.“ Jederzeit gebe man denselben so, daß dieses Stampfen auf dem bestimmten Schritte erfolgen kann. (S. 68.)

Zur Abwechslung lasse man einen bestimmten Arm vorheben, weiterhin auch beide und führe die Mädchen durch geeignete Fragen selbst darauf, wie die Übung genannt wird. Derartige Feststellungen merken sich die Kinder viel besser, als wenn ihnen bloß gesagt wird, diese Übung heißt so und so.

Der Lehrer zeigt ihnen weiter eine Vierteldrehung und läßt sich dann angeben, was vorgemacht wurde, wie groß die Drehung war



und nach welcher Richtung hin sie geschah. Nun läßt man die Schülerinnen bald eine Drehung r., bald eine l. ausführen. Endlich, sie en dieselben gerade in Klauke, so sind sie auf die eingetretene Umänderung im Gerichtein aufmerksam zu machen und es ist der Begriff Klaukenreihe festzustellen. Nachdem das Abstandnehmen zu einer Armlänge Abstand geübt worden ist, möge das Fußwippen unter Festhaltung des Begriffes „wippen“, dargestellt werden. Ist derselbe den Mädchen klar, so kommen sie ohne weiteres von selbst darauf, was Kniewippen ist.

Ein Spiel, wie „Komm mit!“ oder „Wer ist schneller?“ oder „Maß und Maus“ schließt die Stunde.

Es dürfte dies genug Stoff für die erste Stunde sein. Natürlich versteht es sich auch daß die bekannten Übungen in bunter Reihenfolge zu wiederholten Malen zu befehlen sind, um sich zu überzeugen, ob die Mädchen aufpassen oder ob sie auch alles gemerkt haben. In der nächsten Turnstunde ist selbstverständlich das Bekannte zu wiederholen und in ähnlicher Weise eine Anzahl neuer Übungen hinzuzufügen.

## 2.

### Die zweite Turnstunde.

**Aufgabe:** Öffnen und Schließen der Reihe, Bildung einer Ringreihe und Gewöhnung an die Ausführung einfacher Übungen auf gegebenen Befehl.

„Antreten in 4 Stirnreihen wie in der ersten Stunde — marsch!“ — „Fühlung rechts!“ — „Richtung rechts, richt' Euch!“ Zeigen sich in der Aufstellung Mängel, so sind die einzelnen auf dieselben aufmerksam zu machen, damit die betreffenden Mädchen sie bemerken und alsdann verbessern können. Ging das Aufstellen nicht flott genug, so tadele man dies und gebe den Mädchen sofort durch befohlenes Auseinanderlaufen Gelegenheit, es besser zu machen. Von vorn herein sind die Kinder an schnelles Antreten zu gewöhnen. — „An Ort gehen — geht!“ — „Einmal l. stampfen — stampft!“ — „Einmal r. stampfen und halt machen — stampft!“ — „Rechts — um!“ — Der Lehrer hebt einen Arm seitwärts, dann hoch; läßt dies von den Mädchen auch thun und alsdann durch Fragen feststellen, wie die Übungen zu nennen seien. Alsdann befiehlt er: „Seitwärtsheben der Arme — hebt!“ — „Hochheben der Arme — hebt!“ — „Tief-senken der Arme seitwärts — senkt!“ Diese Übung lasse man mehrer-mal ausführen. Mit dem folgenden Spreizen verhalte sich der Lehrer wie bei dem vorausgegangenen Armheben. Erst dann folgt der Befehl: „Rechts spreizen seitwärts — spreizt!“ — „Schlußtritt r. — steht!“ Auch hier sind Wiederholungen am Platze, desgleichen auch die Aus-führung links. „Links — um!“

Durch geeignete Fragen sind die Mädchen darauf aufmerksam zu machen, daß sie in geschlossenen Reihen stehen, da aber beim Turnen eine jede Platz brauche, so seien dieselben zu öffnen und daß ein hierfür geltendes Maß die Arme seien. Nunmehr wird befohlen:

„Die rechten Hände auf die linke Schulter der Nachbarin legen — legt!“ — „Öffnen der Reihen links zu einer Armlänge Abstand mit Seitwärtsgehen — geht!“ — Nun wird das Schließen der Reihen rechts, alsdann wiederholt das Öffnen und Schließen vorgenommen. Sowohl nach dem Öffnen als auch nach dem Schließen ist der Befehl „Richt' — Euch!“ zu geben und jederzeit nach dem Erfolg zu sehen, auch sind nach jedem Wechsel in der Aufstellung von den gekannten Freiübungen einige zu wiederholen.

Nunmehr soll eine jede der 4 Reihen Aufstellung nehmen an einer bestimmten Seite des Turnraums und deshalb wird befohlen: „Auseinanderlaufen und so schnell als möglich wieder in 4 geschlossenen Reihen, aber eine jede an dem angegebenen Ort aufstellen — lauft!“ Haben alle die neue Aufstellung zur Zufriedenheit eingenommen, so können wiederum eine Anzahl bekannte Freiübungen, wie Drehungen, Arm- und Beinübungen ausgeführt werden. Weiter macht man die Mädchen auch darauf aufmerksam, daß sie in gerader Reihe stehen. Bald werden die Mädchen auch finden, daß sie sich im Bogen und im Kreise aufstellen können. Zu diesem Behufe läßt man wieder die rechten Hände auf die linke Schulter legen, oder sich Arm in Arm fassen und befiehlt alsdann: „Die beiden Enden der Reihen gehen entsprechend vorwärts zur Aufstellung in Bogenreihe — geht!“ Auf die sichtbaren Fehler wie Voderung der Fühlung, Ecken in der Bogenaufstellung wird aufmerksam gemacht, hierauf durch Zurückgehen die gerade Reihe wieder gebildet. Haben einige Wiederholungen auch dieses Aufstellen befriedigend erscheinen lassen, so erfolgt alsdann durch weiteres Schreiten die Bildung des Ringes, der durch dieselbe Fassung der beiden Führerinnen, wie die übrigen sie haben, seinen Abschluß erhält.

Jetzt wird durch geeignete Fragen festgestellt, daß die Mädchen in Stirn stehen, daher einen Stirnring bilden und da sie das Gesicht der Kreismitte zuzehren, einen solchen vorlings. Nunmehr wird befohlen: „Arme — ab!“ — „Rechts — um!“ Wiederum ist das neue Verhältnis zur Mitte und zu den Mitschülerinnen zu erörtern, und klarzulegen, daß sie in Flanke stehen, einen Flankenring links, nach weiteren Drehungen, daß sie einen Stirnring rücklings bez. einen Flankenring rechts bilden. Nach solchen Erörterungen haben jederzeit geeignete Freiübungen zu folgen. Das Laufen an Ort werde nicht vergessen.

Stehen die Mädchen wieder in Stirn vorlings, so werde befohlen: „Hand in Hand — faßt!“ — „2 Schritte rückwärts — geht!“ Sicher werden jetzt ohne Stützen die Mädchen finden, daß der Ring geöffnet ist. Ist entsprechendes Schließen des Ringes geschehen, so mag diese Aufstellung gleich zum folgenden Spiele: „Das Knötel geht rum, seht Euch nicht um!“ benutzt werden.

Haben die Schülerinnen so in 3 oder 4 Stunden einige Kenntnis von Turnübungen erlangt, so verschreite man zu entsprechenden Durchführungen von Aufgaben oder Themen, also zu den gerechten Übungsfolgen, wie sie die nachfolgenden Lehrbeispiele an die Hand geben.

3 (a).

**Aufgabe:** Armheben und Taftgang an Ort (Vergl. S. 59 u. 66).  
Die Klasse steht in auf 2 Armlängen geöffneten hinter-  
einander gestellten Stirnreihen (Vergl. S. 38).

- |  |  |
|--|--|
| 1. Vorheben beider Arme in<br>Verharren in dieser Haltung in<br>Tiefsenken der Arme in<br>4 Schr. a. D. in | 1. 3.<br>2. u. 3. "<br>4. "<br>5.—8. " |
| 2. Wie 1, aber Seithheben.   |  |
| 3. Wie 1, aber Vorhochheben.   |  |
| 4. Wie 1, aber Seithochheben.  |  |
| 5. 2 × Vorheben beider Arme und Tiefsenken in<br>4 Schr. a. D., den 1. (l.) stampfen in                    | 1.—4. "<br>5.—8. "                     |
| 6. Wie 5, aber Seithheben.   |  |
| 7. Wie 5, Vorhochheben u. r. antreten, daher auch r. stampfen.   |  |
| 8. Wie 7, aber Seithochheben.  |  |
| 9. Vorhochheben in<br>Vortiefsenken in<br>4 Schr. a. D., den 1. u. 3. Schr. stampfen in                    | 1. u. 2. "<br>3. u. 4. "<br>5.—8. "    |
| 10. Wie 9, aber Seithochheben u. r. antreten, daher auch r. in 1. u.<br>3. 3. stampfen.                    |  |
- Jede Übung der Folge ist mindestens 4 × durchzunehmen.

4 (b).

**Aufgabe:** Rumpfbeugen, Fuß- und Kniewippen (Vergl. S.  
54 u. 57). Die Aufstellung der Klasse wie bei 3.

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 1. 2 × Rumpfbeugen vorw. u. Rumpfstrecken in<br>2 × Fußwippen in                                  | 1.—4. 3.<br>5.—8. "                   |
| 2. Rumpfbeugen vorw. in<br>Rumpfstrecken in<br>2 × Fußwippen in                                   | 1. u. 2. "<br>3. u. 4. "<br>5.—8. "   |
| 3. Rumpfbeugen vorw. in<br>Verharren in dieser Haltung in<br>Rumpfstrecken in<br>2 × Fußwippen in | 1. "<br>2. u. 3. "<br>4. "<br>5.—8. " |
| 4. 2 × Rumpfbeugen seitw. l. in<br>2 × Kniewippen in  | 1.—4. "<br>5.—8. "                    |
| 5. Wie 4, aber Rumpfbeugen r.   |                                       |
| 6. Rumpfbeugen seitw. l. in<br>Rumpfstrecken in<br>2 × Kniewippen in                              | 1. u. 2. "<br>3. u. 4. "<br>5.—8. "   |
| 7. Das Rumpfbeugen u. =strecken wie bei 6, aber r.<br>1 × Fußwippen in<br>1 × Kniewippen in       | 5. u. 6. "<br>7. u. 8. "              |

- |  |             |
|--|-------------|
| 8. 1 × Rumpfbeugen u. -strecken seitw. l. in | 1. u. 2. Z. |
| 1 × Rumpfbeugen u. -strecken seitw. r. in    | 3. u. 4. "  |
| Fuß- und Kriewipp n wie bei 7.               |             |
| 9. Wie 8. aber mit Rumpfbeugen r. beginnen.  |             |
| Jede Übung ist mindestens 4 × zu tunen.      |             |

5 (a).

**Aufgabe:** Gehen und Laufen (Vergl. S. 59, 65 u. 70). Die Klasse bildet eine Klaffenreihe und bewegt sich im Umzuge. Zwischen den einzelnen Mädchen ist mindestens eine Armlänge Abstand. Die Arme haben Hüftstütz, der auch nach dem Handklappen, auch Klatschen genannt, sofort wieder genommen wird.

- |   |          |
|---|----------|
| 1. 4 Schr. v. D. in                           | 1.—4. Z. |
| 4 Schr. a. D. in                              | 5.—8. "  |
| 2. 4 Schr. Gehen a. D. in                     | 1.—4. "  |
| 8 Schr. Laufen a. D. in                       | 5.—8. "  |
| 3. 4 Schr. Gehen v. D. in                     | 1.—4. "  |
| 8 Schr. Laufen a. D. in                       | 5.—8. "  |
| 4. 4 Schr. Gehen a. D. in                     | 1.—4. "  |
| 8 Schr. Laufen v. D. in                       | 5.—8. "  |
| 5. 4 Schr. Gehen v. D. in                     | 1.—4. "  |
| 8 Schr. Laufen v. D. in                       | 5.—8. "  |
| 6. Wie 5, aber in 1. Z. Klatschen vorn.       |          |
| 7. Wie 6, aber das Klatschen über dem Kopfe.  |          |
| 8. Wie 5, aber in 1. u. 3. Z. Klatschen vorn. |          |
| 9. Wie 8, aber je 1 × Klatschen in 1.—4. Z.   |          |

Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

6 (b).

**Aufgabe:** Armstrecken und Dreitritt bez. Dreistampf (Vergl. S. 62 u. 66). Die Aufstellung der Klasse wie bei 5. Vor Beginn der Übungen haben die Mädchen die Arme zu beugen (Vergl. S. 62).

- |   |            |
|---|------------|
| 1. 2 × Armstrecken vorw. u. Armbeugen in              | 1.—4. Z.   |
| 1 Dreitr. l. u. r. in                                 | 5.—8. "    |
| 2. Wie 1, aber Armstrecken seitw.                     |            |
| 3. Wie 1, aber Hochstrecken der Arme.                 |            |
| 4. 1 × Armstrecken vorw. u. Armbeugen in              | 1. u. 2. " |
| 1 × Armstrecken seitw. u. Armbeugen in                | 3. u. 4. " |
| 1 Dreitritt l. u. r. mit Stampfen jedes ersten Tr. in | 5.—8. "    |
| 5. 1 × Armstrecken aufw. u. Armbeugen in              | 1. u. 2. " |
| 1 × Armstrecken seitw. u. Armbeugen in                | 3. u. 4. " |
| Dreitritt wie bei 4.                                  |            |



- |   |       |
|---|-------|
| 6. Vorheben der Arme in   | 1. 3. |
| Armbeugen in  | 2. "  |
| Armstrecken vorw. in  | 3. "  |
| Tiefsenken in   | 4. "  |
| Dreitritt wie bei 4.  |       |
| 7. Wie 6, aber Seitheben u. Seitstrecken u. Dreistampf.                   |       |
| 8. Wie 6, aber Vorhochheben, Hochstrecken, Vortiefsenken u. Dreistampf.   |       |
| 9. Wie 6, aber Seithochheben, Hochstrecken, Seittiefsenken u. Dreistampf. |       |
- Jede Übung ist mindestens 4 × zu turnen.

7 (a).

**Aufgabe:** Spreizen, Armheben und Armdrehen (Vergl. S. 55, 59 u. 61). Die Klasse ist wie bei 3 aufgestellt.

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Vorspreizen l. in  | 1. 3.      |
| Verharren in dieser Haltung in  | 2. u. 3. " |
| Schr. l. in   | 4. "       |
| Vorheben der Arme in  | 5. "       |
| Armdrehen n. i. in  | 6. "       |
| Zurückdrehen in   | 7. "       |
| Tiefsenken der Arme in  | 8. "       |
| 2. Wie 1, aber Vorspreizen r. u. Seitheben.   |            |
| 3. Wie 1, aber Seitspreizen l. u. Vorhochheben.   |            |
| 4. Wie 1, aber Seitspreizen r. u. Seithochheben.  |            |
| 5. Wie 1, aber Rückspreizen l., ferner Vorheben der Arme in   | 5. "       |
| Hochheben der Arme u. gleichzeitig Drehen n. i. in  | 6. "       |
| Vorsenken der Arme u. gleichzeitig Zurückdrehen in  | 7. "       |
| Tiefsenken der Arme in  | 8. "       |
| 6. Wie 5, aber Rückspreizen r., Seitheben, Seithochheben u. Seitssenken mit Drehen.                                   |            |
| 7. Vorspreizen l. in  | 1. "       |
| Schr. l. in   | 2. "       |
| Vorspreizen l. in   | 3. "       |
| Schr. l. in   | 4. "       |
| Vorhochheben in   | 5. "       |
| Vorsenken mit Armdrehen n. i. in  | 6. "       |
| Hochheben u. Zurückdrehen in  | 7. "       |
| Vortiefsenken in  | 8. "       |
| 8. Wie 7, aber Seitspreizen u. Seithochheben mit Seitssenken u. s. w.   |            |
| 9. Wie 7, aber Rückspreizen u. Vorhochheben, Seitssenken mit Drehen, Seithochheben mit Zurückdrehen u. Vortiefsenken. |            |
- Jede Übung ist mindestens 4 × auszuführen.

8 (b).

**Aufgabe:** Armbeugen und Armstrecken, Gehen an Ort mit  $\frac{1}{4}$ -Drehungen (Vergl. S. 62, 66 u. 75). Die Aufstellung der Klasse wie bei 7.

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Armbeugen in  | 1. 3.   |
| Armstrecken vorw. in   | 2. "    |
| Armbeugen in   | 3. "    |
| Tieffsenken der Arme in  | 4. "    |
| 4 Schr. a. D., beim 1. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. I. in   | 5.—8. " |
| 2. Wie 1, aber Armstrecken seitw.  |         |
| 3. Wie 1, aber Hochstrecken.   |         |
| 4. Wie 1, aber zum Armstrecken u. Beugen in 2. u. 3. 3. 1 $\times$<br>Fußwippen, beim Taktgehen in 1. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r., daher auch r.<br>antreten. |         |
| 5. Wie 4, aber Armstrecken seitw.  |         |
| 6. Wie 4, aber Hochstrecken.   |         |
| 7. Wie 4, aber Kniewippen u. je eine $\frac{1}{4}$ -Dr. I. in 5. u. 7. 3.  |         |
| 8. Wie 7, aber Armstrecken seitw.  |         |
| 9. Wie 7, aber Hochstrecken, die $\frac{1}{4}$ -Dr. r., daher auch r. antreten.  |         |
- Jede Übung ist mindestens 4  $\times$  zu turnen.

9 (a).

**Aufgabe:** Nachstellgang, Fuß- und Kniewippen bez. Aufhüpfen hierbei (Vergl. S. 54, 69 u. 74). Je 2 Flankenreihen sind nebeneinander gestellt, um Paare zu erhalten (Vergl. S. 39), und die Klasse marschirt diesergestalt im Umzuge. Die gepaarten Schülerinnen haben Fassung Hand in Hand (Abb. 25).

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. 2 Nachstellschr. vorw. mit l. anschreiten in   | 1.—4. 3.  |
| 2 $\times$ Fußwippen in   | 5.—8. "   |
| 2. 2 Nachstellschr. vorw. mit r. anschreiten in   | 1.—4. "   |
| 2 $\times$ Kniewippen in  | 5.—8. "   |
| 3. 2 Nachstellschr. n. a. in  | 1.—4. "   |
| Zehenstand in   | 5. "      |
| Kniebeugen in   | 6. "      |
| Zehenstand in   | 7. "      |
| Sohlenstand in  | 8. "      |
| 2 Nachstellschr. n. i. in   | 9.—12. "  |
| Zehenstand, Kniebeugen u. f. w. wie zuvor in  | 13.—16. " |
| 4. Wie 1, aber beim Nachstellen stampfen, Zehenstand und Kniebeugen u. f. w. wie bei 3.   |           |
| 5. Wie 4, aber r. anschreiten.  |           |
| 6. Wie 3, aber beim Nachstellen stampfen, in der 7. u. 15. 3. Aufhüpfen u. wieder in die Kniebeuge zurück, in 8. u. 16. 3. Weinstrecken (Vergl. S. 74). |           |
| 7. Wie 1, aber das Anschreiten mit Hüpfen, das Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen wie zuvor.   |           |
| 8. Wie 7, aber r. Anhüpfen.   |           |
| 9. Wie 3, aber das Seitanschreiten mit Hüpfen, das Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen wie bei 6.   |           |

Jede Übung ist 4  $\times$  zu turnen.

10 (b).

**Aufgabe:** Spreizen bez. Beinschwingen (Vergl. S. 55 u. 56).  
Die Aufstellung der Klasse ist wie bei 9, jedoch haben die  
Paare Fassung Arm in Arm.

1. Vorspreizen I. in 1. Z.  
Verharren in dieser Haltung in 2. "  
Tuptritt mit der Fußspitze in 3. "  
Schtr. I. in 4. "  
D. widergl. in 5.—8. "
2. Wie 1, aber Seit spreizen. (Vor Beginn dieser Übung haben die  
Mädchen die Fassung aufzugeben u. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l. auszuführen,  
am Schluß der Übung haben sie sich zurückdrehen u. wieder  
Fassung zu nehmen. Dies gilt in gleicher Weise auch für Übung  
5 und 8.)
3. Wie 1, aber Rück spreizen.
4. Wie 1, aber in der 2. u. 3. Z. je 1  $\times$  mit der Fußspitze tupfen.
5. Wie 4, aber Seit spreizen.
6. Wie 4, aber Rück spreizen.
7. Vorspreizen I. in 1. Z.  
Tupfen mit der Fußspitze in 2. "  
Rückschwingen des Beines und Tupfen mit der Fußspitze  
hinten in 3. "  
Schtr. I. in 4. "  
D. widergl. in 5.—8. "
8. Wie 7, aber Seit spreizen, in der 3. Z. schwingt das Bein n. i.  
u. zwar hinter dem Standbein weg.
9. Wie 7, aber Rück spreizen.

Jede Übung ist mindestens 4  $\times$  zu turnen.

11 (a).

**Aufgabe:** Nebenreihen zu zweien (Bildung einer Säule von  
Paaren). (Vergl. S. 46.)

Den „in Stirn“ auf ihren Plätzen angetretenen Schülerinnen wird  
befohlen: „Rechts — um!“ wodurch sie „in Flanke“ kommen. Der  
Lehrer stellt hierauf die zweite Schülerin an die 1. Seite der ersten  
und läßt durch geeignete Fragen feststellen, daß dieselbe sich l. neben=  
gereiht hat und durch welche Bewegungen dies geschehen ist. Alsdann  
werden die übrigen Schülerinnen veranlaßt, nacheinander ein Gleiches  
zu thun, also „Nebenreihen l. zu Paaren“ auszuführen. Das „Ein=  
reihen zur Linie“, wobei in der 1. Z. eine  $\frac{1}{8}$ =Dr. r. u. gleich=  
zeitig l. Schrägschr. r., in der 2. Z. eine  $\frac{1}{8}$ =Dr. l. u. Schtr. zu thun  
ist, zeigt der Lehrer und läßt es von einzelnen Schülerinnen nachhaken,  
schließlich von allen. Dieses Nebenreihen zu Paaren nacheinander,  
sowie das Einreihen ist mehrere mal vorzunehmen, bevor es gleich=  
zeitig von allen ausgeführt wird.

Nunmehr ist durch geeignete Fragen den Schülerinnen klar zu  
machen, daß die im Paare die Erste sein muß, welche beim Neben=

reihen stehen blieb und deshalb zuerst an ihrem Platze sein konnte, während die Nebenreihende die Zweite ist, weil sie später auf ihren Platz kam. Durch Übungen wie: „Die Ersten 1 Schr. r. — geht!“ — oder „Die Zweiten 1 Schr. l. — geht!“ — Die Ersten Vorheben der Arme — hebt!“ — Die Zweiten 1 Schr. vorw. — geht!“ u. s. w. ist das Klargestandene zu befestigen.

Hierauf übe man in gleicher Weise das Nebenreihen r. zu Paaren ein, was in der Regel keine Schwierigkeit mehr macht.

Nunmehr verschreite man zum Nebenreihen zu Paaren l. oder r. während des Taktgehens an Ort. Es geschieht dies ebenfalls erst nacheinander, auf jeden l. bez. r. Schr. reiht sich je eine Zweite an ihre Genossin. Ist hierin Sicherheit erzielt, so übe man dieses Reihen auch gleichzeitig von allen während des Gehens a. D. ein. Der Lehrer hat hier genau darauf zu achten, daß alle Schülerinnen Gleichschritt haben und er seinen Befehl auch zur richtigen Zeit gibt. Beim Nebenreihen l. hat er z. B. das Ausführungswort beim r. Schreiten zu sagen. Wird dies versehen, so wird die Ausführung keine genaue und sichere sein.

Um nicht zu ermüden und zu langweilen, sind in geeigneten Absätzen die Übungen von 12 (b) einzuschalten.

### 12 (b).

**Aufgabe:** Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen in 4 Zeiten, Seitwärtsgehen mit Nachstellen (Vergl. S. 69 u. 74). Die Klasse ist in Säulen von zu 2 Schritten geöffneten Klantenpaaren aufgestellt.

- |    |   |           |
|----|---|-----------|
| 1. | 1 × Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen in  | 1.—4. Z.  |
|    | 2 Nachstellchr. l. in   | 5.—8. "   |
|    | 1 × Aufhüpfen wie zuvor in  | 9.—12. "  |
|    | 2 Nachstellchr. r. in   | 13.—16. " |
| 2. | Wie 1, aber in 3. u. 11. Z. Hüpfen in die Seitenschrittstellung (die Füße kommen hierbei etwa eine Fußlänge auseinander), in 4. u. 12. Z. Schspr. |           |
| 3. | Wie 2, aber Hüpfen in die Vorschrittstellung l.   |           |
| 4. | Wie 3, aber r.  |           |
| 5. | Wie 2, aber in die Kreuzschrittstellung, l. Bein vorn.  |           |
| 6. | Wie 5, aber l. Bein hinten.   |           |
| 7. | Wie 1, aber in der 3. Z. zum Hüpfen eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l., der Nachstellgang bloß l.   |           |
| 8. | Wie 7, aber r. drehen und Nachstellgang r.  |           |

Jede Übung ist mindestens 4 × zu tunnen.

### 13 (a).

**Aufgabe:** Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsgehen im Dreitritt, Armheben und -senken (Vergl. 59 u. 69). In Stirnpaaren marschirt die Klasse im Umzuge, die Fassung ist, wo angängig, Arm in Arm.



- |  |       |
|--|-------|
| 1. 1 Schr. l. vorw. u. Nachstellen r. in | 1. 3. |
| Schr. l. in                              | 2. "  |
| 1 Schr. r. vorw. u. Nachstellen l. in    | 3. "  |
| Schr. r. u. Tiefsenken der Arme in       | 4. "  |
| Vorheben der Arme in                     | 5. "  |
| Hochheben der Arme in                    | 6. "  |
| Vorsenken der Arme in                    | 7. "  |
| Tiefsenken der Arme in                   | 8. "  |
2. Wie 1, aber 1 Schr. rückw. in 1. u. 3. 3.
3. Vorbewegung: „Nach außen — um!“ Wie 1, aber in 1. u. 3. 3. 1 Schr. seitw. u. in 5.—8. 3. entsprechend Seithochheben u. Seit-tiefsenken.
4. Vorbewegung: „Nach innen — um!“ Wie 3.
5. Wie 1, aber beim Ausschreiten i. 1. u. 3. 3. schlagen, Vorhochheben in 5., Vorsenken in 6., Hochheben in 7. u. Vortiefsenken in 8. 3.
6. Vorbewegung: „Nach außen — um!“ Wie 5, aber Seitsschreiten, in 5. 3. Seithochheben, in 6. Seitssenken, in 7. Hochheben, in 8. Seittiefsenken.
7. Wie 2, aber das Nachstellen in 1. u. 3. 3. mit Stampfen, die Armübung wie bei 5.
8. Vorbewegung: „Nach innen — um!“ Wie 3, aber das Nachstellen in 1. u. 3. Zeit mit Stampfen, die Armübung wie bei 6.
- Jede Übung ist mindestens 4  $\times$  zu turnen. Bei den Übungen 3, 4, 6 u. 8 findet nach der letzten Wiederholung ein Zurückdrehen des Paares statt.

14 (b).

**Aufgabe:** Rumpfdrehen, Handklappen (Klatschen), Gehen von Ort (Vergl S.58, 59 u.65). Die Aufstellung der Klasse wie bei 13.

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. Rumpfdr. l. in         | 1. 3.   |
| Zurückdr. in              | 2. "    |
| Rumpfdr. r. in            | 3. "    |
| Zurückdr. in              | 4. "    |
| 3 Schr. vorw. u. Schr. in | 5.—8. " |
2. Rumpfdr. l. in
- |                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Verharren in dieser Haltung in | 2. u. 3. " |
| Zurückdr. in                   | 4. "       |
| Das Gehen wie bei 1.           |            |
3. Wie 2, aber r.
4. Wie 1, aber Rumpfdr. n. i. u. a. u. dazu 1  $\times$  Klatschen vorn.
5. Wie 2, aber in 2. u. 3. 3. je 1  $\times$  Klatschen vorn.
6. Wie 3, das Klatschen wie bei 5.
- |   |            |
|---|------------|
| 7. Rumpfdr. n. i. in  | 1. 3.      |
| Verharren in dieser Haltung und 2 $\times$ Klatschen über dem Kopf in | 2. u. 3. " |
| Zurückdrehen in   | 4. "       |
| Das Gehen wie bei 1.  |            |
8. Wie 7, aber das Dr. n. a.
- Jede Übung ist mindestens 4  $\times$  zu turnen.

15 (a).

**Aufgabe:** Schreiten in Schrittstellungen, Gaspeln (Vergl. S. 54 u. 62). Die Klasse steht in durch Reihung zu zweien gewonnenen und zu 2 Schritt geöffneten Flankensäulen von Doppelpaaren, zwischen denselben sind 2 Armlängen Abstand.

- |  |          |      |
|--|----------|------|
| 1. Vortr. l. in                                |          | 3.   |
| Schtr. l. in                                   |          | 2. " |
| Vortr. r. in                                   |          | 3. " |
| Schtr. r. in                                   |          | 4. " |
| Vorheben der Arme zum Gaspeln vor der Brust in |          | 5. " |
| Gaspeln in                                     | 6. u. 7. | "    |
| Tiefsinken der Arme in                         |          | 8. " |
2. Wie 1, aber Seittr.
  3. Wie 1, aber Rücktr.
  4. Wie 1, aber Kreuztr., das kreuzende Bein vornhin und das Gaspeln über dem Kopf.
  5. Wie 1, aber Hüpfen in die Schrittstellung, das Gaspeln jedoch wie bei 4.
  6. Wie 5, aber Seittr.
  7. Wie 5, aber Rücktr. u. das Gaspeln rücklings.
  8. Wie 7, aber Kreuztr., das kreuzende Bein hintenhin.
- Jede Übung ist mindestens 4 × zu turnen.

16 (b).

**Aufgabe:** Seitwärtsgehen mit Kreuzen, Dreitritt, Taktgang, Armstrecken (Vergl. S. 62, 65, 66 u. 69). Die Aufstellung der Klasse ist wie bei 14. Alle haben Hüftstütz.

1. 2 × Schreiten l. seitw. u. Nachstellen r. mit Kreuzen  
hintenhin in 1.—4. 3.  
Dreit. l. in 5. u. 6. "  
2 Schr. a. D. in 7. u. 8. "  
D. widergl. in 9.—16. "
  2. Wie 1, aber r. beginnen.
  3. Wie 1, aber in 5. 3. Armbeugen, 6. 3. Vorstrecken, 7. 3. Armbeugen, 8. 3. Hüftstütz, in 13.—16. 3. dieselben Armübungen.
  4. Wie 3, aber das Schreiten r. beginnen.
  5. Wie 3, aber Seitstrecken der Arme.
  6. Wie 5, aber das Schreiten r. beginnen.
  7. Wie 3, aber Hochstrecken der Arme.
  8. Wie 7, aber das Schreiten r. beginnen.
- Jede Übung ist mindestens 2 × zu turnen.

17 (a).

**Aufgabe:** Bindungen mit verschiedenen Gangarten bez. Laufen (Vergl. S. 42, 65, 68 u. 70). Die Klasse ist bei Beginn in Flanke auf der Linie b, l, g, i, a aufgestellt (Abb. 27).

Taktgehen im Umzuge bis o;

eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Durchzug durch die Mitte bis f;

eine  $\frac{1}{2}$ - " r. bis zur Linie a d mit Zehengang;

eine  $\frac{1}{2}$ - " l. bis zur Linie b c;

eine  $\frac{3}{4}$ - " r. bis zur Linie a d;

eine  $\frac{3}{4}$ - " l. bis zur Linie b c;

eine  $\frac{1}{4}$ - " l. bis f mit gewöhnl. Schr.;

eine  $\frac{1}{4}$ - " l. bis e;

eine  $\frac{1}{2}$ - " r. bis zur Linie b c mit Laufen;

eine  $\frac{1}{2}$ - " l. bis zur Linie a d mit Laufen;

eine  $\frac{1}{2}$ - " r. bis zur Linie b c;

eine  $\frac{1}{2}$ - " l. bis zur Linie a d;

eine  $\frac{1}{4}$ - " l. bis e mit Schlägen jedes l. Schr. von 4;

eine  $\frac{1}{1}$ - " l. als Kreis unter Berührung der Richtungspunkte g, f, h, e;

eine  $\frac{1}{2}$ - " l. im Halbkreis unter Berücksichtigung der Punkte o, i, n;

eine  $\frac{1}{4}$ - " r. im Kreis gemäß der Punkte n, m, f, l, n mit Schleifen jedes l. Schr. von 4;

eine  $\frac{1}{2}$ - " l. im Halbkreis gemäß der Punkte n, k, e;

eine Acht mit Laufen gemäß der Punkte e, i, n, m, f, l, n, k, e;

eine  $\frac{1}{3}$ -Windung l. im Halbkreis bis n mit gewöhnl. Schr.;

eine  $\frac{1}{1}$ - " l. im Kreis bis n (Abb. 10);

eine  $\frac{1}{1}$ - " r. im Kreis;

eine  $\frac{2}{3}$ - " l. im Kreis;

eine  $\frac{2}{3}$ - " r. im Kreis;

eine  $\frac{2}{3}$ - " und Gehen aus dem Kreise von n (Abb. 10) nach k und Umzug l. bis b.

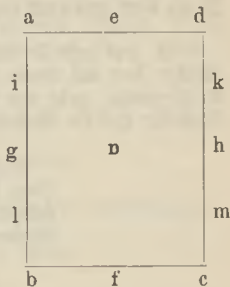


Abb. 27.

Nach entsprechender Zeit wird an geeigneter Stelle Halt geboten und der Reihe nach die Übungen des nachstehenden Lehrbeispiels (18) eingeschaltet. Die befohlene Schrittart bez. das Laufen wird bei den verschiedenen Bindungen beibehalten, bis ein neuer Wechsel hierin angeordnet wird.

Wenn zu den vorstehenden Schreitungen der Gesang passender Lieder hinzugeordnet wird, so kann dies nur die Turnlust anregen, und wenn weiter die Bindungen unter Vortritt des Lehrers so gewählt werden, daß sie dem Inhalte des nachstehenden Liedleins, was auf die Melodie: „Ward ein Blümchen mir geschenkt —“ gesungen wird, entsprechen, so dürfte dies bei den kleinen Mädchen so viel Interesse

erregen, daß sie diese Schreitungen als Schlangenspiel oft zu wiederholen bestrebt sein werden. Das Liedchen lautet:

Seht die große Riesenschlange,  
Sie geht aus zu ihrem Fange.  
An dem großen, langen Kranz  
Ist ein Kopf und auch ein Schwanz.

Jetzt beginnt sie sich zu winden,  
Zickzack wird sie vorn und hinten.  
Links u. rechts geht Kopf u. Schwanz,  
Und das ist der Schlangentanz.

Seht, jetzt geht sie schnurgerade,  
Immer fort auf ihrem Pfade,  
Ganz gerade, gebt nur Acht,  
Daß ihr gut die Schlange macht.

Nun wird sie sich auch noch ringeln,  
Schwänzchen wird den Kopf um=  
Haltet Alle, Alle fest; [zingeln.  
Denn das wird das Schlangennest.

Wieder geht sie auf die Reise,  
Läßt den Kopf nun aus dem Kreise,  
Folget Alle nach der Reih':  
Schlange macht sich wieder frei.

### 18 (b).

**Aufgabe:** Hüpfen mit beiden Füßen (Vergl. S. 71). Die Aufstellung der Klasse wie bei 17. An den Stellen, wo Halt bei den Übungen unter 17 geboten wird, wird der Reihe nach je eine der nachstehenden Übungen ausgeführt.

1. Hüpfen mit beiden Beinen in 1. u. 3. Z. (Der  $\frac{1}{4}$ -Takt wird durch Zählen 1—4 oder durch Klatschen u. s. w. angegeben.)
  2. Wie 1, aber Hüpfen in die Seitenschrittst. 1. in 1. u. Schspr. in 3. Z.
  3. D. r.
  4. Wie 2, aber Vorschrittst. 1.
  5. D. r.
  6. Wie 2, aber Kreuzschrittst. 1. vorn.
  7. D. r.
  8. Wie 1, aber in 1. Z. vorw. Hüpfen, in 3. Z. Schspr.
- Jede Übung ist 6 bis 8 mal zu turnen.

### 19 (a).

**Aufgabe:** Beinkreisen, Armbeugen und =strecken (Vergl. S. 57 u. 62). Die Aufstellung der Klasse wie bei 15.

1. 1  $\times$  Beinkreisen l. nach vorn, seitw. u. weiter in 1.—4. Z.
- Armbeugen in 5. "
- Armstrecken l. vorw. in 6. "
- Armbeugen l. u. gleichzeitig Armstrecken r. vorw. in 7. "
- Arme auf den Rücken verstränken in 8. "
2. D. widergl.
3. 1  $\times$  Beinkreisen l. nach hinten, seitw. u. weiter in 1.—4. "
- Die Armübung wie bei 1, aber seitw.
4. D. widergl.
5. Wie 1, aber 2  $\times$  Beinkreisen, die Armübung wie bei 1, aber aufw.
6. D. widergl.



7. Wie 3, aber  $2 \times$  Weinkreisen, die Armübung wie bei 1, jedoch r. Hochstrecken.
8. D. widergl., jedoch Seitstrecken des r. und Hochstrecken des l. Arms. Jede Übung ist  $4 \times$  zu turnen.

20 (b).

**Aufgabe:** Gehen eines Vierecks, Armkreisen (Vergl. S. 61 u. 78). Die Aufstellung der Klasse wie bei 19.

1. 3 Schr. vorw., in 4. Z. Schr. r. in 1.—4. Z.  
eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. i. 5. Z. u. Gehen a. D. in 5.—8. "  
 $2 \times$  Armkreisen nach vorn u. weiter in je 4 Z. in 9.—16. "
2. D. r.
3. Wie 1, aber das Armkreisen nach hinten u. weiter.
4. D. r.
5. Wie 1, aber das Armkreisen in je 2 Z., daher  $4 \times$  hintereinander.
6. D. r.
7. Wie 5, aber das Armkreisen nach hinten u. weiter.
8. D. r.

Jede Übung ist  $4 \times$  zu turnen.

### Neigen

zum Liede: Schwestern reichet euch —, f. Turnspiele für Mädchen und Knaben III. Teil der Schettlerschen Mädchen- und Knabenturnschule S. 1. Das Lied hat acht  $\frac{3}{4}$ -Takte mit je 4 Achteln, also im ganzen deren 32; da auf jedes ein Schritt kommt, so hat auch jeder Teil 32 Zeiten. Jeder Wechsel beansprucht 8 Zeiten, entsprechend der Gliederung der Musik. Die Schreitungs motive sind: Gehen an u. von Ort vor-, rück- u. seitw., Drehen, Öffnen u. Schließen, Klatschen.

**Aufstellung:** Eine geschlossene Stirnreihe von etwa 12 Mädchen. Ist die Klasse schülerreich, so sind mehrere entsprechende Reihen zu bilden, die in einiger Entfernung voneinander gestellt werden.

#### I. Teil.

1. Wechsel: 8 Schr. a. D., wobei die Mädchen sich Arm in Arm gefaßt haben, in 8 Z.
2. " Bildung eines Kreises durch entsprechendes Vorgehen der beiden Reihenenden in 8 "
3. " 8 Schr. a. D. u. beim letzten Schr. Fassung Hand in Hand in 8 "
4. " Öffnen des Kreises mit 8 kleinen Rückschritten, dazu bei jedem l. Schr. Klatschen und bei jedem r. Schr. wieder Handfassen in 8 "

#### II. Teil.

1. Wechsel: 4 Nachstellschr. l. in 8 Z.
2. " 4 " r. in 8 "
3. " 8 Schr. a. D. u. dabei eine ganze Dr. l., bei jedem l. Schr. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. in 8 Z.
4. " Schließen des geöffneten Kreises mit 8 Schr. vorw., dazu das Klatschen und Handfassen wie im 4. Wechsel des I. Teils in 8 "

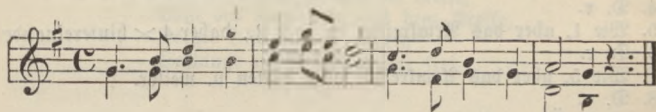
### III. Teil.

1. Wechsel: 4 Nachsteilschr. r., dabei die Hände in Schulterhöhe gefaßt, in 8 Z.
2. " 4 Nachsteilschr. l., in der letzten Z. Fassung Arm in Arm in 8 "
3. " Umbildung des Kreises in die gerade Stirnreihe durch Zurückgehen der Reihenenden in 8 "
4. " 8 Schr. a. D., Händeklatschen bei jedem l. Schr. u. Händefassung auf jeden r. Schr. in 8 "

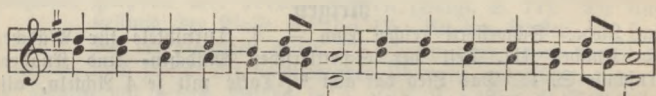
### Reigen.

Mäßig geschwind.

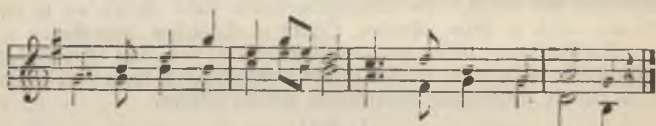
Volksmelodie



Al - le Vö - gel sind schon da, al - le Vö - gel, al - le!



Welch' ein Sin-gen, Musi - cir'n. Pfei-sen, Zwitschern, Tire-irrn!



Frühling will nun einmarschir'n, kommt mit Sang und Schalle.

2. :: Wie sie alle lustig sind, flink und froh sich regen! ::  
Amstel, Drossel, Fink und Star und die ganze Vogelschar  
Wünschet dir ein frohes Jahr, lauter Heil und Segen!
3. :: Was sie uns verkündet nun, nehmen wir zu Herzen: ::  
Wir auch wollen lustig sein, lustig, wie die Vögelein,  
Hier und dort, feldaus, feldein, singen, springen, scherzen!

(Hoffmann von Fallersleben.)

Das Lied hat 16 Takte mit je 4 Vierteln, bietet daher 64 Schrittzzeiten. Die Schreitungs motive sind: Gehen von Ort, Gehen a. D. mit Drehen.

Aufstellung: Eine Flankensäule von Doppelpaaren, in denen die einzelnen  $1\frac{1}{2}$  Armlängen voneinander entfernt stehen, so daß immer, auch nach jeder Drehung ein Fassen Hand in Hand noch bequem möglich ist.

I. Teil.

1. Wechsel:	3 Schr. vorw. u. Schr., dabei Fassung Hand in Hand in 4 Schr. a. D., zum 1. Schr. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l., nach der Dr. sofort Fassung Hand in Hand in	4 } 4 " }	= 8 } = 8 " }
2. " "	Wie der 1. W.		= 8 "
3. " "	Wie der 1. W.		= 8 "
4. " "	Wie der 1. W.		= 8 "
5. " "	2 Seit Schr. l., dabei Fassung Hand in Hand in 4 Schr. a. D., zum 1. Schr. eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l., nach der Dr. sofort Fassung Hand in Hand in	4 } 4 " }	= 8 } = 8 " }
6. " "	Wie der 5. W.		= 8 "
7. " "	Wie der 5. W.		= 8 "
8. " "	Wie der 5. W.		= 8 "
			<hr/> 64 } 3.

II. Teil.

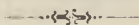
1.—4. Wechsel	wie im I. Teil, nur die $\frac{1}{4}$ =Dr. r.		= 32 } 3.
5. " "	2 Seit Schr. r., dabei Fassung Hand in Hand in 4 Schr. a. D., zum 1. u. 3. Schr. je eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in	4 } 4 " }	= 8 } = 8 " }
6. " "	Wie der 5. W.		= 8 "
7. " "	2 Seit Schr. l., dabei Fassung Hand in Hand in 4 Schr. a. D., zum 1. u. 3. Schr. je eine $\frac{1}{4}$ =Dr. l. in	4 } 4 " }	= 8 } = 8 " }
8. " "	Wie der 7. W.		= 8 "
			<hr/> 64 } 3.

III. Teil.

1.—4. Wechsel:	Die ersten Paare schreiten wie im 1. Teil Die zweiten Paare schreiten wie im 2. Teil		= 32 } 3.
5. " "	Die ersten Paare 2 Seit Schr. l., die zweiten r. 4 Schr. a. D. mit je $\frac{1}{4}$ =Dr. (also $\frac{1}{2}$ =Dr.), die ersten Paare l., die zweiten r.		= 8 "
6. " "	Die ersten Paare 2 Seit Schr. r., die zweiten l. 4 Schr. a. D. mit je $\frac{1}{4}$ =Dr., die 1. Paare r., die 2. l.		= 8 "
7. " "	Die ersten Paare 2 Seit Schr. r., die 2. l. 4 Schr. a. D. mit je $\frac{1}{4}$ =Dr., die 1. Paare r., die 2. l.		= 8 "
8. " "	Die 1. Paare 2 Seit Schr. l., die 2. r. 4 Schr. a. D. mit je $\frac{1}{4}$ =Dr., die 1. Paare l., die 2. r.		= 8 "
			<hr/> 64 } 3.

Bei allen Seit Schr. ist Fassung Hand in Hand beizubehalten, und bei den  $\frac{1}{4}$ =Dr. im 5.—8. Wechsel dieses Teils findet je ein Klatschen in der betr. 1. u. 3. } statt.

## Gerätübungen.



Viele Übungen lassen sich in gleicher oder doch in sehr ähnlicher Weise an verschiedenen Geräten darstellen. Unter scheinbar verschiedener Form kann daher eine gleiche Ausbildung gewisser Körperteile angestrebt werden; z. B. die Ausbildung der Muskeln, die beim Armbeugen im Hange thätig sind, läßt sich durch nahezu gleiche Übungen am Reck, an den Leitern, an den Stangen, den Schaukelringen vornehmen. Beim Unterrichte ist dies insofern von Wichtigkeit, als der Reiz, den die verschiedene Form gewährt, die Schülerinnen nicht ermüden läßt, wenn wiederholt ein und dieselbe Kost an verschiedenen Geräten geboten wird. Diesen Umstand darf bei ungenügender Ausstattung des Turnraumes der Turnlehrer nicht außer acht lassen, indem es ihm dadurch möglich wird, gleichzeitig an verschiedenen Geräten scheinbar Verschiedenes, aber in der Wirkung auf den Körper Gleiches oder doch nahezu Gleiches, ausführen zu lassen und außerdem der Wechsel von Gerät zu Gerät für die Schülerinnen erfreuliche Mannigfaltigkeit gewährt. Für das Mädchenturnen sind bei Turneinrichtungen solche Geräte zu bevorzugen, die ein Massenturnen gestatten. Die Schaukelringe sind daher eher zu entbehren als das Reck und vor allem die wagerechte Leiter. Ist z. B. nicht eine entsprechende Zahl von Schaukelringen für die Klasse vorhanden, so lasse man dieselben beim Klassenturnen entweder ganz außer Betrieb, oder benutze sie gleichzeitig mit verwandten Geräten, keineswegs aber beschäftige man dann eine zahlreiche Klasse an ihnen allein, was ein langweiliger und zeitraubender und deshalb unpassender Unterricht sein würde.



Das Verhältniß der Schülerin zum Gerät ist von Wesenheit für die Bezeichnung der Übungen. Je nachdem dieselbe dem Gerät die Vorder- oder die Hinterseite oder die r. bez. l. Seite zuwendet, befindet sie sich im Stande, Hange, Stütz oder Sitz vor-, rück- oder seitlings; sobald die Breitenaxe des Körpers mit der Längsaxe des Geräts gleichlaufend ist, im Seitstande, Seithange, Seitstütz, Seitsitz; wenn aber die beiden einander rechtwinklig schneiden im Querstand, Querhang, Querstütz, Quersitz. Je nachdem die Hände die Geräte erfassen und dadurch eine bestimmte Armdrehung herbeigeführt wird, unterscheidet man den Rist-, Kamm-, Speich- und Ellengriff. Ein Zwiegriff entsteht, wenn jede Hand einen andern Griff hat.

Sind die Schülerinnen bei den Frei- und Ordnungsübungen der Größe nach geordnet, so empfiehlt es sich jedoch bei den Gerätübungen, die geschicktesten und leistungsfähigsten voranzustellen, nicht, um diese stolz zu machen und andere zu demütigen, sondern damit ein und dieselbe Übung den Ungeschickteren mehrmals hintereinander gut vorgeführt und der Wettkämpfer aller immer rege erhalten wird. Um den letzteren noch zu erhöhen, ebenso um Vergleiche anstellen und den Schülerinnen dadurch den Nutzen des Turnens recht augenscheinlich zeigen zu können, mache sich der Lehrer auf allen Stufen in Bezug auf die Leistungsfähigkeit seiner Schülerinnen dann und wann Aufzeichnungen. Sobald die Schülerinnen sehen, daß der Lehrer dies thut, scheint es, als ob sie auf einmal doppelt so kräftig und geschickt geworden wären, als sonst. Vor allem versäume derselbe nicht, bei den halbjährlichen Zensurerteilungen von allen Schülerinnen an einigen Geräten ganz bestimmte Übungen ausführen zu lassen, um auf Grund des Ergebnisses die Turnzensur festzustellen. Auch manche sonst mehrfach träge Schülerin strengt sich hierbei entsprechend an und kann später bei neuer Säumnis durch ihre eigenen Thaten übersührt werden. Geht auch damit eine Turnstunde verloren, der Eifer und die Turnlust, die solchen Prüfungen nachfolgen, schaffen bald Ausgleich in reichem Maße. Für die unteren Stufen empfehlen sich z. B. am entsprechend hohen Reck oder der wagerechten Leiter

Sprung in den Beugehang, tadelloses Hangeln, eine bestimmte Anzahl von Sprüngen im großen Schwungseil, Nachstellgang auf den Schwebestangen. Daß zu solchen Übungen zur Feststellung der Pensur auch noch einige entsprechende Freiübungen wie z. B. Armkreisen, Spreizen, Springen mit Fuß- und Kniewippen in 4 Zeiten u. s. w. hinzutreten müssen, erklärt sich von selbst aus der bevorzugten Stellung ebengenannter Übungen beim Mädchenturnen.

Die Aufstellung der Schülerinnen in der Nähe aller Geräte hat im allgemeinen so zu erfolgen, daß jede das Gerät, den Lehrer und die Übenden sehen und die etwaigen Erklärungen, Bemerkungen zc. des Lehrers hören kann, ohne daß dieser ungewöhnlich laut zu sprechen braucht. Jede Schülerin hat die einmal gegebene Ordnung einzuhalten, kann aber an ihrem Platze leicht und ungezwungen stehen. Die Übende muß ihre Bewegung unbehindert ausführen können und darf nicht durch allzugroße Nähe der übrigen und des Lehrers beengt und beängstigt werden. Eine solche Aufstellung der Schülerinnen und des Lehrers ist schon jetzt bei den einfachsten Übungen an den Hang- und Sprunggeräten zc., noch mehr aber später bei dem Hochhangeln, Schaukeln zc. durch den Bartsinn (Sinn für Decenz) geboten, wenn auch die Schülerinnen noch nicht Anstoß nehmen. — Auch sind Vorkehrungen zu treffen, daß die vom Gerät Kommenden den gleichzeitig an das Gerät Gehenden den Weg nicht vertreten.

Gemäß der in dieser Turnschule für den Betrieb in Aussicht genommenen Geräte möge als Beispiel einer Gerätefolge nachstehende Aufstellung folgen: 1. Wagerichte Leiter, nach zweimaliger Wiederkehr schräge Leiter. 2. Schwungseil, langes bez. kurzes. 3. Stangen. 4. Freispringen bez. Sturmspringen. 5. Reck bez. Ringe. 6. Schwebestangen. 7. Rundlauf.

## 1. Übungen mit dem langen Schwungseil.

Das etwa 6 m lange, in der Mitte etwa  $1\frac{1}{2}$ –2 cm dicke, nach den Enden zu aber sich verjüngende Seil wird von dem Lehrer so locker gefaßt, daß es bei dem geringsten Hängenbleiben eines Fußes von seiten der Übenden sofort

der Hand entfällt, und mit dem Handgelenke — nicht mit dem ganzen Arme — so geschwungen, daß es in der zwischen dem Lehrer und dem Pfeiler liegenden Mitte knapp über dem Fußboden hinstreicht.

Am zweckmäßigsten ist die Aufstellung der Schülerinnen in einem Halbkreise um den Pfahl oder den Sprungpfeiler, an welchem das Seil mit dem einen Ende schulterhoch befestigt ist, damit der Lehrer sie jederzeit übersehen kann.

Weil es keine gerechten Bedenken hat, einer Schülerin das Seil schwingen zu lassen und es deshalb nicht angängig ist, daß gleichzeitig mit mehreren langen Schwungseilen geübt werden kann, so kann es in einer zahlreichen Klasse unter Umständen zu lange währen, bevor eine Schülerin wieder zur Übung kommt. Deshalb empfiehlt es sich in solchem Falle, die Klasse zu teilen. Während nun die eine Hälfte mit dem langen Schwungseil Beschäftigung findet, kann z. B. die andere sich an einem vom Lehrer gleichzeitig überwachten Spiel belustigen oder gestellte Aufgaben im Springen mit dem kurzen Schwungseil zur Lösung bringen.

## A. Springen über das ruhig und tiefgehaltene Seil

1. vorwärts aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe, also mit geschlossenen Beinen.

2. dasselbe seitwärts.

3. dasselbe rückwärts.

4. Übung 1. und 3. von Stirnpaaren bei Fassung Hand in Hand.

5. Übung 2. von Flankenpaaren oder Gegnerinnen bei Schulterfassung.

6. Übung 1.—3. mit Handklappen über dem Kopfe, mit Kreuzen der Arme u.

7. Übung 1.—6. mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r., auch l. u. d. l. — Die Schülerinnen entfernen sich, je nachdem sie nach dem Sprunge vorlings, seitlings oder rücklings gegen das Seil stehen, rückwärts, seitwärts oder vorwärts. — Die Ausführung des Sprunges s. S. 74.

## B. Springen (Hüpfen) an Ort mit geschlossenen Beinen im (hin= und her= oder um=) Schwingenden Seile.

Je nachdem die Schülerin sich am Seile aufstellt, erfolgt der sog. Durchschlag

**1. seitwärts.** Die Schülerin hat vor dem Schwingen das Seil zur l. oder r. Seite und kehrt dem Seilschwingenden das Gesicht oder den Rücken zu. Sobald sich das schwingende Seil den Füßen nähert, hüpfst die Schülerin auf, um das Seil unter ihren Füßen zum Weiterschwunge hinweg zu lassen. — Regelrechter Sprung ist hierbei genau zu berücksichtigen.

**2. vorwärts.** Die Schülerin hat vor dem Schwingen das Seil vor sich (so daß der Durchschlag des z. B. umschwingenden Seiles unter den Füßen weg von hinten nach vorn zu erfolgt). — Der Durchschlag nur erfolgt vorwärts, das Kreisen des Seiles aber, vom Standpunkte der Schülerin aus gesehen, rückwärts; bei Übung 3 jener rückwärts, dieses vorwärts. Erinnert sei für jenen Fall an das Kreisen der Räder eines rückwärts-, für diesen an das Kreisen der Räder eines vorwärtsfahrenden Wagens, in welchem man sich selbst, und zwar das Gesicht nach vorn gerichtet und die Bewegung der Räder beobachtend, befindet.

**3. rückwärts.** Die Schülerin hat vor dem Schwingen das Seil hinter sich (so daß der Durchschlag unter den Füßen weg von vorn nach hinten erfolgt).

Das Springen im Seile geschehe ein-, auch mehrere Male hintereinander, aber immer sehe man darauf, daß sich die Übende dort aufstelle, wo das ruhiggehaltene Seil dem Boden am nächsten ist, daß das Springen mit möglichster Streckung (mit nur geringem Ferseheben) der Beine während des Fluges, mit nicht zu großer Beugung derselben bei dem Niedersprunge und dieser selbst nur auf die Zehen geschehe.

Man gebe anfangs durch Zählen oder Stampfen zc. das Zeichen zum Sprunge, bis die Schülerinnen selbst den rechten Zeitpunkt hierzu herausgeföhlt haben; will man aber von einem solchen Zeichen absehen, so empfiehlt sich's nach



jedem Durchschlage noch einen kleinen, von den Mädchen gern vollzogenen Hupf (an Ort), einen Nach- oder Zwischenhupf, einzulegen, so daß also der Durchschlag je nur bei dem ersten Hupfe erfolgt.

### C. Bei Umschwung des Seiles:

**1. Vorwärtslaufen dem Seil nach** (d. i. hinter dem abwärts schwingenden Seile her und aus dem Schwingbereiche desselben hinaus) und zwar eine nach der anderen

a) bei irgend einem, dann aber bei dem dritten, dem zweiten oder auch bei jedem Umschwunge. Die Haltung der Arme ist freigegeben.

b) mit Armübungen: Seithehalte, Kreuzen, Handklappen zc., letzteres, sobald die Schülerin gerade unter dem Seile ist.

**2. Dasselbe von Stirnpaaren** und zwar in ungebundener Weise, dann aber bei dem dritten, dem zweiten und schließlich bei jedem Umschwunge, was mit Fassung und auch ohne solche geschehen mag. In beiden Fällen können

a) alle Paare, nachdem sie das Seil durchzogen, in Kreisbogen um den Lehrer oder

b) um den Pfeiler, an welchem das Seil befestigt ist,

c) die ersten Paare (eines Reihenkörpergefüges) um den Lehrer, die zweiten Paare um den Pfeiler und umgekehrt, oder sobald sich die Bezweigten (d. i. die Genossinnen der Zweierreihen, hier der Stirnsäule) trennen,

d) nur die r. Führerinnen der Paare — die r. Kotte — um den Pfeiler (Lehrer), die l. Führerinnen aber — die l. Kotte — um den Lehrer (Pfeiler) nach dem früheren Standorte hinlaufen.

Anfangs werde ebenfalls das Zeichen zum Durchlaufen gegeben. Das Durchlaufen geschieht von den in möglichster Nähe des schwingenden Seiles bereitstehenden Schülerinnen, sobald das Seil von oben nach unten, also fußwärts, am Gesicht vorüber geschwungen wird, so daß sie dem sich senkenden Seile nachlaufen. Der Lehrer hebe bei seinem Zählen den betr. Umschwung, bei welchem der Lauf erfolgen soll, hervor: 1, 2, 3 (1, 2), bald aber falle das Zählen des

Lehrers weg, wogegen nur die nichtübenden Schülerinnen die Seilumschwünge zählen mögen, bis schließlich es der Übenden selbst überlassen wird, den rechten Zeitpunkt zum Laufe herauszufinden, also dann zu laufen, wenn das Seil von oben nach unten, d. i. fußwärts, am Gesicht vorüber-schwingt. — Ängstliches Bücken ist den Schülerinnen durch Hinzuordnen von Armübungen u. s. w. abzugewöhnen. — Das Laufmal (der Standort) werde durch ein mit seiner Abdachung dem Seile zugekehrtes (Auf-) Sprungbrett oder durch einen Strich am Boden zc. bezeichnet; geschieht dies nicht, so trete die Übende in einer Vorschrittstellung so nahe an das Seil heran, daß sie durch Rückneigen des Körpers dem vorschwingenden Seile ausweichen muß.

Um eine genaue Bewegungsrichtung bei dem Durchlaufen zu erzielen, ist es namentlich im Freien anfangs nötig, vorher einen Punkt, z. B. einen Baum (Stein, Pfahl zc.), zu bezeichnen, nach welchem hin der Lauf zu geschehen hat, oder die Laufbahn selbst durch einen Strich am Boden zc. zu bestimmen.

Es ist oft geradezu drollig, welche Angst manche Mädchen vor dem schwingenden Seile haben, und wie sie nicht dahin zu bringen sind, unter demselben allein hinweg zu laufen. Daher lasse man anfangs immer gleichzeitig mehrere Mädchen, die durch Fassung der Hände eng verbunden sind, laufen. So lasse man z. B. mehrmals je 8 und 8, später je 4 und 4, weiterhin je 2 und 2 zusammen laufen, ehe man zum Laufen der einzelnen nacheinander verschreitet. Findet sich dann immer noch diese oder jene, die Angst hat, so gebe man derselben eine mutige Nachbarin zum Beistand, bis auch sie es allein wagt.

## 2. Übungen mit dem kurzen Schwungseile (Sprungreifen).

Die Länge des Seiles oder Rohres richtet sich nach der Größe der Schülerin. Steht die Schülerin mit beiden Füßen auf dem Seile, so müssen die beiden Enden desselben, also die Griffe, bis an die Schultern reichen. — Das

Schwingen des Seiles werde in den meisten Fällen nur durch das Kreisen der Unterarme und der Hände bei ruhiger Tiefhaltung der Oberarme herbeigeführt. — Der Abstand der einzelnen voneinander — es üben dieses „Seilchenpringen“ je nach der Größe des Platzes 6, 8 u. Schülerinnen gleichzeitig, bei neuen Übungen auch einmal nacheinander — ist so groß, daß das Seil ungehindert geschwungen werden kann. — Neuerlich scheint sich das Hüpfen im Rohr-Reifen einer größeren Beliebtheit zu erfreuen.

Sehr leicht ist dieses Gerät, da jedes Mädchen selbst ein kurzes Seil oder einen Reifen besitzen soll, zu benutzen, um den turnerischen Hausfleiß der Schülerinnen zu fördern. Es werden z. B. auf dem Turnplatze von einer gewandten Schülerin einige Übungen gezeigt und alle haben das Nachmachen derselben zu versuchen. Darnach wird ihnen vom Lehrer gesagt: Diese Übungen mögt ihr nun zu Hause recht oft vornehmen, in 4—6 Wochen werde ich mir dieselben von euch vorturnen lassen. Auch kann mir jede Schülerin dann einmal ihre Lieblingsübung zeigen, und bin ich neugierig, welche Übung mir am besten gefallen wird u. Vor Übertreibungen ist jedoch zu warnen, desgleichen vor übermäßigem Erhitzen und vor hartem Niederspringen! — Auch auf die richtige Haltung der Füße lenke sich der Blick des Lehrers, weil diese in der Regel anfangs gern eine falsche, gezwungene, ungeschickte wird. Ehe Hüpfübungen im Seil vorgenommen werden, überzeuge sich der Lehrer, ob die Schülerinnen überhaupt schon leicht zu hüpfen vermögen.

**1. In der gewöhnlichen Stellung Vor- und Rückschwingen des Seiles im Wechsel.** Geschieht ohne Durchschlag.

**2. Rückschwingen des (vorher vorlings gehaltenen) Seiles und Übersteigen desselben rückwärts.**

**3. Vorschwingen des (rücklings gehaltenen) Seiles und Übersteigen desselben vorwärts.** In beiden Fällen wird das Seil während des Übersteigens nicht fortgeschwungen.

**4. Wie 2. und 3., aber statt des Übersteigens Überhüpfen mit geschlossenen Beinen. Niederhüpfen ohne Schlagen der Sohlen auf den Boden!**

5. Hüpfen an Ort mit geschlossenen Beinen (Fersen), auch l. und r. im Wechsel, auch nur l. oder nur r. über das vor- (und weiter) schwingende — also vorwärts kreisende — Seil:

a) Nur einmal Hüpfen mit geschlossenen Beinen bei dem Durchschlage rückwärts, d. i. bei dem Schwingen des Seiles unter den Füßen weg von vorn nach hinten.

b) Fortgesetztes Hüpfen mit geschlossenen Beinen und bei jedem Hupfe Durchschlag rückwärts. Anfangs folge dem Hupfe wohl auch ein kleiner Nachhupf.

c) Wechselhüpfen (d. i. das Hüpfen von einem Beine auf das andere) und Durchschlag rückwärts bei jedem ersten oder zweiten Hupfe.

d) Dasselbe, aber Durchschlag rückwärts bei jedem Hupfe.

e) Hüpfen auf dem l. oder dem r. Beine mit Durchschlag rückwärts.

6. Vor-, Rück-, Seitwärtshüpfen mit geschlossenen Beinen bei dem Durchschlage rückwärts.

7. Dasselbe, aber das Hüpfen von Ort erfolgt bei dem Durchschlage vorwärts.

8. Wie 5. a--e, aber über das rückschwingende — rückwärtskreisende — Seil, so daß also das Hüpfen bei dem Durchschlage nach vorn erfolgt.

Vorausgesetzt, daß mehrere Schülerinnen gleichzeitig üben, werde Übung 5—8 hier noch ohne, in einer späteren Stufe aber im Takt ausgeführt. Alles Springen und Hüpfen hat auch hier auf den Zehen und mit (sehr mäßigem) Öffnen der sich beugenden Kniee zu geschehen.

### 3. Übungen im Freispringen.

Wohl ist auch bei Mädchen das Freispringen zu üben, indem das Leben mit seinen Wechselfällen Mädchen und Frauen häufig genug in Verhältnisse bringt, die einen Sprung in die Höhe oder Weite oder Tiefe erheischen, aber dennoch hat im Mädchenturnen dieses Springen nicht die Bedeutung wie beim Knabenturnen. Größere Sprünge sind vom Unterrichte ganz auszuschließen, deshalb ist Wettispringen hier etwas ganz Unbekanntes. Auch ist in den letzten beiden Schuljahren aus Gründen der weiblichen Entwicklung Hoch- und Tief-



springen völlig fortzulassen. Die mancherlei Hüpfübungen beim Freiübungsturnen, ferner die Übungen mit Schwungseil, auf den Schwebestangen, am Rundlauf vermögen weiterhin den Unterleib der Mädchen entsprechend anzustrengen und genügend zu kräftigen.

Das Freispringen geschieht frei von aller Beihilfe in die Höhe oder in die Weite, dagegen hat man sich beim Gerätspringen während des Sprunges auf ein Gerät z. B. den Stab, das Pferd, das Reck, den Barren u. s. w. zu stützen. In einer Turnhalle sind am bequemsten die Reckständer zugleich als Sprungpfeiler zu benutzen. In solchem Falle sind dieselben an der entsprechenden Seite, 15 cm über dem Boden beginnend, von 5 zu 5 cm bis zu einer Höhe von 0,60 m mit Löchern zur Aufnahme der Schnurenhalter zu versehen. An Stelle der Pflöcke habe ich Halter mit stählernen Spiralfedern eingeführt, wodurch die bisherigen zu mancherlei Uebelständen Anlaß gebenden Beutel an den Springschnuren in Wegfall kommen. Das Abspringen geschehe von einem Sprungbrett, welches 0,80—1 m lang, 70 cm breit und an der der Niedersprungsstelle zugekehrten Seite 10 cm hoch sei, von welcher Höhe es sich nach der Anlaufseite hin abdacht. Beim Hochspringen ist es auf der untersten Stufe ungefähr 0,60 m vom Lotpunkte der Schnur abzurücken. Die Niedersprungsstelle sei völlig eben, im Freien ein von Steinen freier niedriger Sandhaufen, in der Halle eine flache Matraze. Ungefähr 15 Schülerinnen sind auf einen Freispringel zu rechnen.

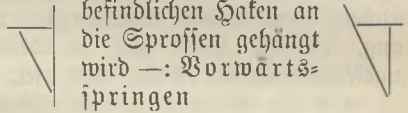
Die Schülerinnen stehen in Stirnreihen längs der Anlaufsbahn und gehen mit kleinen Seitenschritten dem Laufmale zu, ohne jedoch der Anlaufsbahn zu nahe zu kommen. Die jeweilig zum Sprunge sich anschickende steht der Niedersprungsstelle gegenüber, während in allen Abteilungen zunächst die letzten zwei zur Bedienung der Schnur an den Pfeilern in Bereitschaft stehen. Sind jedoch die ersten zwei gesprungen, so übernehmen sie diesen Dienst. Alle übrigen reihen sich sofort nach dem Niedersprunge ihrer Reihe „unten“, also an der Niedersprungsseite, wieder an. Sobald die eine aufspringt, stellt sich die folgende zum Sprung (oder Anlaufe) bereit, um auf das vom Lehrer gegebene Zeichen („Springt!“

— „Laufst!“ oder Klappen mit den Händen z.) hin sofort den Sprung auszuführen.

**1. Die Sprungübungen, welche bei dem langen Schwungseil unter A. angegeben sind.** Durch Höherhalten des Seiles kann hier schon der Hochsprung, durch immer weitere Entfernung der Aufsprungsstelle vom Seile der Weitsprung (Vorsicht bei dem Niedersprung auf eine Diele!) geübt werden, doch würde es vorzuziehen sein, die dort verzeichneten Übungen in ihrer Anwendung auf den (allerdings sehr mäßigen)

**2. Hoch- und Weitsprung an den Sprungpfeilern mit Hinzunahme der Sprungbretter vornehmen zu lassen.**

**3. Tiefspringen:** Geschieht von einem erhöhten Gegenstande herab und zwar in dieser Stufe und wenigstens anfangs mit Erfassen einer Hand des Lehrers oder einer Schülerin zum Niedersprunge auf die ebene Erde, z. B. vom Schrägbrette, vom Liegebaume, von einer Stufe der Steig- oder Sprungtreppe, von einem Stuhle oder auch vom Tiefsprungtritte d. i. von einem Standbrette mit schrägem Gesetze herab, welches an der oberen Seite der senkrechten oder der Schrägleiter mittelst



a) bei geschlossenen Fersen.

b) aus einer Schrittstellung in die Schlußstellung.

c) mit Spreizen; es spreizt bei dem Aufsprunge das l. oder das r. Bein vor, der Flug und der Niedersprung erfolgen aber auch hier mit geschlossenen Fersen.

d) aus der Stellung auf einem Beine in die Schlußstellung.

e) a—d mit Armübungen: Kreuzen, Seithebbalte, Handklappen zc. Die Höhe, von welcher herab der Tiefsprung erfolgt, betrage hier etwa  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  Meter.

**4. Springen von der ebenen Erde auf einen erhöhten Gegenstand, z. B. auf eine Treppenstufe, auf den Liegebaum zc., aber nur mit Verwendung der bei dem langen Schwungseile unter A. angegebenen Übungen, und darnach Tiefsprung wie bei 3a—e.**

Bem. Dem Tiefspringen und dem Springen auf einen erhöhten Gegenstand müssen wenigstens einige (der später angegebenen) Übungen im Schweben und Steigen vorausgegangen sein.

## 4. Übungen auf den Schrägbrettern (Sturmlauf).

Die Schrägbretter sind hauptsächlich mit aufgeführt zur Übung im Gehen und Laufen auf schrägen Flächen und ebenso zur Übung im Tiefspringen. Sind für diese Bretter keine besonderen Gestelle vorhanden, so sind dieselben durch entsprechende Haken bequem und sicher auf den Reckstangen zu befestigen.

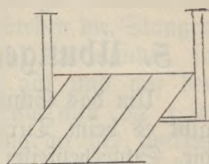


Abb. 28.

**1. Gehen und Laufen vorwärts hinauf und vorwärts herab.** Der Tragriegel der etwa 2 Meter langen Schrägbretter sei für diese Stufe etwa  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  Meter vom Boden entfernt.

Die Drehung vor dem Herabgehen oder -laufen vorwärts geschieht hier mit mehreren Schritten an Ort.

**2. Gehen rückwärts hinauf und Gehen oder Laufen vorwärts herab.**

**3. Gehen oder Laufen vorwärts hinauf und Gehen rückwärts herab.**

Zu diesem Hinauf- und Herablaufen kann an das eine Schrägbrett ein anderes unter demselben Winkel angelegt werden, so daß beide dachförmig aneinander liegen. Oder es kann ein drittes (z. B. ein Schwebebrett) zwischen den beiden schrägen auf deren Höhe wagerecht aufgelegt werden, so daß auf dem einen Brette dießseits hinauf, auf dem mittleren oben hin, auf dem dritten jenseits herabgelaufen wird, oder daß die eine dießseits, die andere jenseits hinaufläuft und beide auf den entgegengesetzten Seiten vorwärts oder (nach einer Drehung) rückwärts herablaufen oder sofort von dem wagerechten Brette herabspringen.

**4. Laufen bis zur Mitte der Bretter und Herabspringen in den Stand neben denselben**

a) vorwärts, also nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung mit dem letzten Schritt des Hinauflaufens,

b) seitwärts.

5. Übung 1 mit bestimmter Schrittzahl, so daß wenigstens die Hinaufbewegung mit etwa 5, mit 4 u. Schritten und mit Links- oder Rechtsantreten geschieht.

## 5. Übungen auf den Schwebestangen.

Um das Schweben oder das Gleichgewichthalten zu üben, gibt es beim Turnen den Schwebebaum, die Schwebekanten, die Schwebepfeiler, die Schaukeldiele, die Schwebestangen. Letztere haben sich beim Mädchenturnen am meisten eingeführt, während der Schwebebaum mehr und mehr ein Knabenturngerät geworden ist, obgleich sich auf ihm sämtliche Übungen der Schwebestangen vornehmen lassen. Die leichtere Handhabung derselben in den Turnräumen hat jedenfalls den Ausschlag gegeben. Die geringe Elasticität der Schwebekanten und die Gefährlichkeit der Schaukeldiele stellen andererseits die Stangen in den Vordergrund. Wo sich dieselben vorfinden, sind alle anderen Schwebegeräte überflüssig, weshalb die Übungen auf denselben hier als einzig und allein in Betracht gezogen sind. Die Länge einer Stange betrage 4,50—5 m, der Durchmesser 10—12 cm, und sie ruhe auf 2 niedrigen Böcken, die ihre Gehfläche höchstens bis 30 cm vom Boden erheben. Bei einer Klasse von 50 Schülerinnen sind, wie schon erwähnt, 4 Schwebestangen nötig.

Auf dieser Stufe sind bei allen folgenden Übungen auf den Schwebestangen Fassungen der Schülerinnen anzuordnen, z. B. Hand in Hand bei hochgehobenen Armen, die Fassung Arm in Arm, die Schulterfassung der Nebnerinnen, die Hand- und Schulterfassung der Gegnerinnen, die Schulterfassung in den Flankenreihen — und sind deshalb die Stangen in genügendem Abstände nebeneinander zu stellen.

Im Querstande bildet die Längsaxe des Gerätes mit der Breitenaxe des Körpers der Schülerin einen rechten Winkel; bei dem Seitstande sind diese Axen gleichlaufend. Steht die Schwebestange links oder rechts neben der Schülerin, vor oder hinter ihr, so befindet sich das Gerät seitlings l. bez. r., vor- bez. rücklings von ihr.

### 1. Steigen auf die Schwebestangen in den Quer- und



in den Seitstand auf beiden Beinen. Das l. Bein steigt zuerst auf, das r. steigt nach und umgekehrt. — Im Seitstande können gleichzeitig an einer Stange mindestens 6–8 Mädchen, die, wie schon gesagt, durch Fassungen miteinander eng verbunden sind, zur Übung antreten. Stehen die Stangen gleichlaufend in entsprechender Entfernung voneinander, so können die Mädchen auf der einen Seite auf und auf der anderen absteigen oder abspringen, während nun die erste Abteilung sich anschickt, die befohlene Übung an der zweiten Stange zu wiederholen, beginnt gleichzeitig die zweite Abteilung ebenfalls mit derselben an der ersten Stange. Dies setzt sich in entsprechender Weise fort, bis schließlich die ganze Klasse in gleichzeitiger Thätigkeit ist. Durch verschiedene nach und nach angeordnete Armhaltungen, durch befohlene Änderungen im Absteigen oder Abspringen kann hierbei eine die Mädchen erfreuende Mannigfaltigkeit herbeigeführt werden. — Im Querstande haben mindestens je 2 Abteilungen an den beiden Stangenenden gleichzeitig zu üben, ja es dürfte die Übersicht kaum wesentlich beeinträchtigt werden, wenn selbst in der Mitte der Stangen noch eine Abteilung übt. An dem einen Ende marschiren die Abteilungen in die aufgestellten Stangen hinein und am andern heraus.

## 2. Quer- oder Seitenschwebestand auf dem l., dem r. Beine (Dauerstand auf einem Beine).

a) Das standfreie Bein befindet sich neben dem Standbeine (die Ferse geschlossen wie bei der gewöhnlichen Stellung).

b) Im Schwebestande l. oder r. Vor- und Rückspreizen, auch Seitenspreizen des standfreien Beines nach außen und innen in eine (niedrige) Spreizhalte.

Auch mag im Quer- oder Seitenschwebestande l. oder r. noch geübt werden das

c) Beugen und Strecken des r. (des l.) Fußes während der Vorspreizhalte des Beines,

d) Ferseheben des standfreien Beines,

e) Vor- und Rückschwingen des standfreien Beines,

f) Kniewippen des Standbeines. Das Senken der Stehenden geschehe

aa) bis zum Ansetzen des standfreien Beines an den Boden oder

bb) bis in den völligen Stand des standfreien Beines auf dem Boden, — das Heben (in die Streckstellung) aber z. B. mit Vor- oder Seitpreizen, Ferseheben, mit Niederstellen des standfreien Beines in eine Schrittstellung auf dem Gerät.

g) Fußwippen des Standbeines. Ist in einer Schrittstellung auch mit beiden Beinen zu üben.

Das Verlassen der Stangen zc. geschehe auf Befehl und zwar durch Herabsteigen oder Herabspringen. Letzteres bietet eine günstige Gelegenheit, den richtigen Niedersprung zu fördern. — Bezüglich des Betriebs gilt auch hier in entsprechender Weise, was bei vorstehender Übung vermerkt wurde.

Die mannigfachen derartigen Übungen hier sämtlich zu geben, liegt nicht im Zwecke dieses Buches, die angeführten genügen, um weiteren Übungsstoff ausfindig zu machen.

Mit den Übungen a—g sei auch gezeigt, wie sich so manche der oben angegebenen Freiübungen im Stehen sogleich an Geräten vornehmen lassen, und wie auf solche Weise diese Übungen auf ebnem Boden, wenn auch nicht weggelassen, so doch der etwa hierauf (auf Wiederholung zc.) zu verwendenden Zeitdauer nach abgekürzt werden können.

**3. Schwebgehen vorwärts** ohne und im Takt, ohne und mit Gleichschritt bei irgendeiner Fassung und mit steter Beachtung dessen, was oben über das Gehen gesagt ist. — Ein häufig auftretender Fehler bei dem Gehen auf den Schwebestangen besteht darin, daß die Mädchen glauben auf die Füße sehen zu müssen, um nicht herabzugleiten. Und doch finden diese unter den gegebenen Verhältnissen den Weg von selbst, deshalb verlange man, daß die Schülerinnen, wenn nicht geradeaus sehen, so doch das Stangenende im Auge behalten. Solches Gewöhnen macht sie sehr bald frei und sicher im Gehen. — Um bei diesem Gehen einen flotten, erfreulichen Betrieb zu erhalten, muß bei Beginn der Übung der ersten Abteilung die zweite schon zum Aufsteigen bereit stehen. Ist die erste in der Mitte, so steigt die zweite auf, springt die erste vorn ab, so steigt die dritte auf u. s. f.

**4. Dasselbe rückwärts.**

## 6. Übungen an den senkrechten Stangen.

Für den Schulbetrieb ist die Aufstellung der senkrechten Stangen in 2 gleichlaufenden, 0,50 m voneinander entfernten Reihen am empfehlenswertesten. Die Entfernung der  $4\frac{1}{2}$  cm starken und  $4\frac{1}{2}$ —5 m hohen Stangen einer Reihe betrage von Mitte zu Mitte 42 cm. Sobald man die Entfernung je zweier benachbarter, aber im schrägen Winkel (in der Diagonale) zueinander stehender Stangen für den Gebrauch in Berücksichtigung zieht, gewährt die Aufstellung 3 verschiedene Weiten der Stangenpaare. Anfangs benutzte man ausnahmslos gewachsene Stangen von Fichtenholz. Da dieselben aber, je älter und dürre sie wurden, desto leichter brachen, so verwendete man später aus Pfosten von astlosem polnischen Kiefernholz gespaltene und rundgehobelte Stangen, neuerdings empfiehlt man eiserne, aus starkem Gasrohr gefertigte Stangen. Je nach der Größe der turnenden Schulklassen sind 10—16 Stangenpaare nötig.

Die Schülerinnen sind in Stirn vor dem Klettergerüst aufzustellen. Zu den Übungen marschieren in der Regel gleichzeitig so viele Mädchen an die Stangenreihen als es Stangenpaare gibt. Jedoch lasse man nicht hintereinander stehende Stangenpaare der beiden Reihen besetzen, sondern die Eckstangen je der zweiten Reihe unbenuzt, so daß z. B. bei 12 Stangenpaaren nur 11 Mädchen gleichzeitig üben können. In der Ordnung, in welcher die Schülerinnen auf der einen Seite in die Stangen einmarschieren, marschieren sie auf der andern davon, um der gleichzeitig nachrückenden folgenden Abteilung Platz zu machen.

### 1. Hängen und (gleichzeitig) Stehen (der sog. Hangstand)

a) mit gestreckt nach vorn gehobenen Armen speichgriffs (s. S. 61, Übung 7) an 2 Stangen. Die Schülerinnen fassen beide Stangen von außen in Schulterhöhe, während die Beine auf dem (unteren) Rahmen des Stangengerüsts oder auf dem Boden stehen; aus dieser Stellung neigen sich die Übenden rückwärts und zwar so weit, daß der Körper mit völlig gestreckten Armen an den Stangen hängt, gleichzeitig aber auch mit völlig gestreckten Beinen auf jenem

Rahmen steht bez. gegen diesen stimmt. Der Körper kann hierbei und zwar bei bleibender Streckung der Arme und Beine eine vom Kopfe bis zum Fuße gestreckte, ein wenig oder auch sehr gebeugte Haltung einnehmen, je nachdem die Stangen höher oder tiefer gefaßt werden.

b) Dasselbe ellengriffs; die Stangen werden also von innen gefaßt.

c) Dasselbe speichgriffs an einer Stange.

d) Dasselbe seitlings mit Griff nur einer Hand (an einer Stange) oder mit Unterarmhang z. B. l. und im Stande auf beiden Beinen oder auf nur einem. Der hangfreie Arm wird entsprechend seitgehoben, und der ganze (gestreckte) Körper macht eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung u. d. L. Gegnerinnen können auch die freien Hände fassen, falls es der Raum gestattet.

Im Hange bei gleichzeitigem Stande speichgriffs an 2 Stangen mag noch geübt werden:

e) Das Armwippen — ein Heben und Senken (Wippen) des Körpers durch Beugen und Strecken der Arme (ohne daß jedoch im vorliegenden Falle die Füße den Boden verlassen).

f) Hangzucken an Ort mit beiden Händen — geschieht mit gleichzeitigem Heben beider Hände, also mit plötzlichem Ziehen (Zucken) der hangenden Leibesteile.

g) Hangeln an Ort — eine dem Gehen an Ort entsprechende Bewegung der Arme im Hange, wobei also beide Hände abwechselnd gehoben werden.

h) Hangeln aufwärts, so daß schließlich der völlig gestreckte Körper, dessen Haltung durch dieses Hangeln nach und nach eine senkrechte wird, nur noch auf den Fußspitzen steht.

i) Dasselbe, aber bei diesem Griffe in Reichhöhe Vor- und Rücksprizen, Vor- und Rückschwingen, Fersehoben des standfreien Beines im hohen Zehen- (Fußspitzen-) Stande des anderen.

k) Dasselbe, aber bei diesem Griffe in Reichhöhe verlassen beide Füße den Boden, womit der „Streck-



hang<sup>\*)</sup>), d. h. der Hang an den (gehobenen und) gestreckten Armen, der auch als „gewöhnlicher Hang“ zu bezeichnen ist, eintritt.

**2. Hüpfen in den Streckhang** (an 2 Stangen). Geschieht hier in 2 Taktzeiten, so daß dem Aufhüpfen in den Hang sofort in der zweiten Taktzeit das Niederhüpfen in den Stand und das Senken der Arme folgt. — Regelrechtes Niederhüpfen ist stets zu fordern, weshalb demselben bei dauerndem Griffe in Kopfhöhe noch das Fuß- und Kniewippen, sowie einige der oben verzeichneten Hüpf- und Sprungübungen vorausgehen mögen.

Von Mädchen ist an diesem Gerät der Hang nur an 2 Stangen auszuführen, nicht auch — oder wenigstens nur vorübergehend, wie es später z. B. bei dem Drehhängeln unvermeidlich ist — an einer Stange, weil er unschön ist.

**3. Bei festem Griffe der Hände in Kopfhöhe fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen** mit Armwippen, so daß der Beugehang ein ganz vorübergehender ist. Das Niederhüpfen geschehe

a) auf beide Füße:

aa) in die gewöhnliche Stellung,

bb) in die Kreuzschrittstellung,

b) auf einen Fuß und zwar mit gleichzeitigem

aa) Fersenheben,

bb) Vorspreizen,

cc) Fersenheben und Vorspreizen des hüpfreifen Beines abwechselnd.

Bei b) kann das fortgesetzte Aufhüpfen stets aus der gewöhnlichen Stellung (das gehobene oder spreizende Bein muß also vor dem Aufhüpfen bereits wieder niedergestellt worden sein), aber auch unmittelbar hintereinander, also aus dem Stande auf nur einem Beine erfolgen.

---

\*) Die allgemein verwendeten Bezeichnungen „Streck- und Beugehang“ entsprechen dem Streck- und Beuge- (Knid-) Stütz, dem Streck- und Beuge- (Fock-) Stande: die den Körper tragenden Glieder (die Arme, die Beine) sind — nach dem Sinne dieser Turnwörter — entweder gestreckt oder gebeugt. Vergl. auch: Streck- und Beugehaltung der (z. B. gehobenen) Arme oder eines (im Zustande des Stehens) gehobenen Beines.

Es empfiehlt sich, das sogenannte Wechselhüpfen (S. 72, Üb. 15) zuerst hier an den senkrechten Stangen, also bei festem Griffe, ausführen zu lassen, ehe es als Schwungseilübung oder als Freiübung auftritt und zwar deshalb, weil jenes auf dieses vorbereitet und die Erlernung desselben erleichtert.

**4. Bei Griff der Hände in Schulterhöhe an 2 Stangen Aniewippen l., auch r., auch l. und r. im Wechsel.** Das Beugen des Beines geschehe langsam oder schnell und so tief, daß die Arme schließlich ganz gestreckt sind. Das standfreie Bein spreizt vor.

**5. Dasselbe nach vorherigem Aufhüpfen.** Bei Griff der Hände in Schulterhöhe geschieht das Niederhüpfen mit Beinbeugen l. oder r. und zwar bis zur völligen Streckung der griffesten Arme, während das Strecken desselben Beines gleich wieder zum Aufhüpfen benutzt wird, um nun auf beide oder auf das vorher standfreie Bein niederzuhüpfen r. (Es ist diese Übung gleich der unter 3. angegebenen, aber etwas schwerer.)

## 7. Übungen an der wagerechten Leiter.

Die wagerechte Leiter ist für das Mädchenturnen auf allen Stufen ein sehr brauchbares Gerät. Die Holme derselben sind eiförmig, schräg nach innen gerichtet, 9 cm hoch, in der Mitte etwa 4 cm dick, 32—35 cm im Lichten voneinander entfernt und 5—6 m lang. Die Sprossen sind rund, 3 cm stark, 20—22 cm voneinander entfernt und vierkantig eingestemmt. Durch eine von mir erfundene Kollvorrichtung können an der Wand senkrecht angebrachte Leitern bequem schräg und wagerecht gestellt werden, wodurch die sonst notwendigen platzraubenden Balkengerüste für wagerechte Leitern völlig in Wegfall kommen. Für die einzelne Abteilung ist die Leiter entsprechend gestellt, wenn die Füße der an ihr hängenden Schülerinnen nur wenige Centimeter vom Boden entfernt sind.

Die Aufstellung der Schülerinnen erfolgt in Stirn gegenüber den Leitern, bez. in großem Bogen um dieselben, damit jede alles erschauen kann.

Bezüglich der an den Leitern möglichen Griffe sei noch kurz bemerkt: Im Querhange an den Sprossen sind bei Ristgriff die Handrücken oben, die Daumen einander zugekehrt, am besten die Sprosse umfassend; bei Kammgriff fassen die Hände die Sprosse von unten her, so daß die kleinen Finger einander zugekehrt sind; bei Zwiegriff hier hat die eine Hand Rist-, die andere Kammgriff; an den Holmen bei Speichgriff fassen die Hände die Holme von außen her, so daß die Handflächen einander zugekehrt sind; bei Ellengriff aber fassen die Hände die Holme von innen her, und die Handrücken sind einander zugekehrt; bei Zwiegriff hier hat die eine Hand Speich-, die andere Ellengriff.

An der reich-, auch hüpfshohen Leiter

**1. Seitstreckhang** (s. S. 108: Querstand, Seitstand)

- a) rist-, kamm-, auch zwiegriffs an einem Holme,
- b) speichgriffs an 2 Sprossen oder auch an einer,
- c) bei Speichgriff der einen Hand an einer Sprosse und bei Ristgriff der anderen an einem Holme.

**2. Quer- (Streck-) Hang\***

- a) speich-, ellengriffs an beiden Holmen (an der Leiter übt sich der Ellengriff am leichtesten ein; es haben die Hände die Holme von innen zu erfassen),
- b) rist-, kamm-, auch zwiegriffs an einer Sprosse,
- c) bei Ristgriff der einen Hand an einer Sprosse und bei Speich- oder Ellengriff der anderen an einem Holme.

**3. Im Seit- oder Querhange Beugen und Strecken der Füße, Kreuzen, Vor- und Rück-, auch Seitsschwingen der Beine, Heben einer Hand.**

**4. Hangeln seit- oder querhangs an Ort.**

---

\*) Die Unterscheidung von Seit und Quer an der wagerechten Leiter ist eigentlich ganz überflüssig. Um der übersichtlicheren Darlegung des Stoffes willen hat der Verfasser sie dennoch beibehalten, muß aber voraussetzen, daß dabei nur das Verhältnis der hängenden Schülerin zu dem ganzen Gerät, nicht das zu den einzelnen Teilen desselben, in Betracht kommt, sonst würde z. B. der Hang ristgriffs an einer Sprosse nicht mehr als Quer-, sondern als Seithang zu bezeichnen sein.

An der kopfhoch gestellten Leiter

5. Fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen mit Armwippen bei Ristgriff an einem Holme. Die Ausführung s. „Senkrechte Stangen“ Übung 3—5, S. 113.

6. Hüpfen in den Beugehang, Kamm- oder zwiegriffs an einem Holme.

Sämtliche Übungen sind von mehreren Schülerinnen gleichzeitig auszuführen.

Lehrbeispiel 21.

Aufgabe: Sprung in den Hang an den Holmen im Speich- und Ellengriff.

1. Sprung in den Hang mit Speichgriff (die Hände erfassen die Holme von außen) in 1. B.  
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. "  
 Niedersprung in 4. "
2. Wie 1, aber mit Ellengriff.
3. Wie 1, aber in der 2. B. Fersenheben l., in 3. B. Beinstrecken.
4. Wie 3, aber r.
5. Wie 3, aber das Fersenheben mit beiden Beinen.
- 6—8. Wie 3—5, aber mit Ellengriff.
9. Wie 1, aber in 2. B. Vorspreizen l., in 3. B. Beinschluß.
10. Wie 9, aber r.
- 11—12. Wie 9—10, aber mit Ellengriff.

An jeder Leiter turnen gleichzeitig 6 Schülerinnen und jede Übung ist mindestens 3 × vorzunehmen.

22.

Aufgabe: Hangeln an Ort im Hange an einer Sprosse.

1. Sprung in den Hang ristgriffs an einer Sprosse in 1. B.  
 Heben u. Wiederfassen der l. H. in 2. "  
 Heben u. Wiederfassen der r. H. in 3. "  
 Niedersprung in 4. "
2. Wie 1, aber das Hangeln r. beginnen.
3. Wie 1, aber im Kammgriff.
4. Wie 3, aber das Hangeln r. beginnen.
5. Wie 1, aber in 2. B. erfaßt die l. H. die Sprosse mit Kamm-, in 3. B. wieder mit Ristgr.
6. Wie 5, aber r.
7. Wie 1, aber in 2. B. erfaßt die l. H. den Holm ellengr., in 3. B. wieder die Sprosse ristgr.
8. D. widergl.



9. Wie 7, aber in 3. Z. erfaßt die r. H. ellengr. den andern Holm, in 4. Z. die l. H. wieder die Sprosse, in 5. Z. thut dies die r. Hand, in 6. Z. Niedersprung.

10. D. widergl.

An jeder Leiter turnen 6 Mädchen zugleich und jede Übung ist mindestens 3 × auszuführen.

## 23.

**Aufgabe:** Hangeln speichgriffs an Ort an den Sprossen.

1. Sprung in den Hang an 2 Sprossen, welche von außen, also speichgriffs erfaßt werden, in
 

1. Z.
2. "
3. "
4. "

 Handheben l. in  
 Desgl. r. in  
 Sprung in den Stand in
2. Wie 1, aber r. beginnen.
3. Wie 1, aber in 2. Z. erfaßt die l. H. ihre Sprosse ellengr., in 3. Z. Rückbewegung.
4. Wie 3, aber widergl.
5. Wie 1, aber in 2. Z. erfaßt die l. H. speichgr. die r. Sprosse, in 3. Z. Rückbewegung.
6. Wie 5, aber widergl.
7. Wie 5, aber in 2. Z. erfaßt die l. H. ristgr. den Holm vorl., in 3. Z. Rückbewegung.
8. Wie 7, aber widergl.
9. Wie 7, aber in 3. Z. erfaßt die r. H. ebenfalls den Holm, in 4. Z. l. Rückbewegung, in 5. r., in 6. Z. Sprung in den Stand.
10. Wie 9, aber widergl.

Die gleichzeitige Beteiligung und die Wiederholungen wie bei den vorigen Beispielen.

Wenn auch der Wechsel der einzelnen Teile einer Übung durch Zählen angegeben werden kann, wie dies bei vorstehenden Lehrbeispielen wiederholt angedeutet ist, so ist jedoch aus naheliegenden Gründen von einer rhythmischen Aufeinanderfolge derselben Abstand zu nehmen. Man geht zur folgenden Bewegung erst dann über, wenn man sich überzeugt hat, daß alle Schülerinnen die vorausgegangenen richtig dargestellt haben. Weiter kann z. B. das Verharren im Liegchance bei Übung 1 durch ein Aussetzen im Weiterzählen angedeutet werden und man hätte dann nur nötig, bei der ganzen Übung bis 3 zu zählen. Natürlich ist es ganz unbenommen, den Wechsel der Übungssteile auch durch andere sicht- oder hörbare Zeichen kund zu geben.

## s. Übungen an der schrägen Leiter.

**1. Hang bei gleichzeitigem Stehen (Hangstand).** Während des Hanges mit gestreckten Armen an einer in Schulterhöhe befindlichen Sprosse oder an den Holmen, oder an einer

Sprosse und an einem Holme, wobei an den Sprossen Rist-, Kamm- oder Zwiagriff, an den Holmen aber Speich-, Ellen- und Zwiagriff genommen werden kann, stemmen die gestreckten Beine gegen die unterste Sprosse. Der Hang an beiden Armen wechselt auch mit dem an einem, ohne und mit Drehen u. d. L. also das Hangen und Stehen vorlings mit dem seitlings.

2. Streckhang rist- oder zwiagriffs an einer Sprosse und zwar vorlings, rücklings, auch seitlings gegen die Leiter (speichgriffs an einer Sprosse).

3. Streckhang speichgriffs an den Holmen.

4. " bei Speichgriff der einen Hand an einem Holme und bei Ristgriff der anderen an einer Sprosse.

5. Streckhang speichgriffs an einem Holme.

6. Bei festem Griff in Kopfhöhe an beiden Holmen, an einer Sprosse, oder an einem Holme und einer Sprosse fortgesetztes Auf- und Niederhüpfen mit Armwippen.

7. „Senkrechte Stangen“ Übung 3.—5.

7. Steigen auf- und abwärts speichgriffs an den Holmen, auch ristgriffs an den Sprossen. Es geschehe an der Oberseite der Leiter nur bis zu mäßiger Höhe und nur auf engsperrigen Leitern.

8. Liegestütz (auf der Oberseite der Leiter). Die inneren Fußtanten liegen auf den Holmen, oder es liegen, was für Mädchen geeigneter, die Füße mit den Risten an einer Sprosse, während die Arme ristgriffs auf den Sprossen stützen.

---

Dem. Das Steigen an der senkrechten und der Schrägleiter, welchem das Steigen auf Treppensufen immer voraus- und nebenhergeht, werde schon von der 1. Stufe an fleißig geübt. „Bei städtischen Kindern hat in dem früheren Alter das Erststeigen der Treppen nicht selten einen nachteiligen Einfluß auf die Körperentwicklung. Sie pflegen oft mit einem Beine voranzuschreiten, während das andere nur nachgestellt wird. Dieses Vorausschreiten erfordert offenbar eine viel stärkere Muskelthätigkeit, und wenn es fortwährend von einem und demselben Beine geschieht, so wird dadurch bei der Zartheit und Nachgiebigkeit des kindlichen Körpers leicht der Grund zu einer Verschiebung der Hüftknochen und zur Entstehung ungleichseitiger Körperbildung gegeben. Bei dem Trepp-Absteigen ist die ungleichseitige Einwirkung noch bedeutender, da die ganze Last des Körpers sich auf eine Hüfte wirft und eine bedeutliche Erschütterung herbeiführt.“ (Kloß: Weibliche Turnkunst.)

## 9. Im Liegestütze

- a) Heben der l., der r. Hand,
- b) Stützeln an Ort. Entspricht dem Hangeln an Ort.

## 9. Übungen am Reck.

Für das Mädchenturnen ist das Reck wenig ergibig, es bietet nur Übungen ähnlicher Art wie die an den wagerechten Leitern, die es gewissermaßen durch seine Eigenart ergänzt. Bei diesen Übungen können fast ausnahmslos immer gleichzeitig 2, ja 3 Mädchen an einem Reck turnen.

An dem reich- oder hüpfhohen Reck

1. Hüpfen in den Seit- (Streck-) Hang — z. B. in folgender Weise: Behenstand, Beugen der Beine, Aufsprung in den Hang rist- oder zwiegriffs, Niedersprung in den (mäßig tiefen) Hockstand auf den Behen, Strecken der Beine, Gewöhnliche Stellung.

2. Hüpfen in den Querhang.

3. Seit- oder Querhang auf Dauer: „Der Dauerhang“.

4. Im Dauerhange Fuß- und Beinübungen, Heben einer Hand u. s. w.

5. Hangeln an Ort.

An dem etwas über kopfhohen Reck

6. Fortgejektetes Auf- und Niederhüpfen mit Armwippen bei festem Griffe der Hände; ersteres bis zum Überschauen der Stange.

7. Hüpfen in den Beugehang bei Kamm- oder Zwiegriff seithangs, bei Speichgriff querhangs

a) mit Beibehaltung des Griffes,

b) mit Aufgeben desselben bei jedem Niederhupfe.

An dem kniehohen Reck

8. Liegestütz vorklings. Die Schülerinnen befinden sich nebeneinander oder wechselsweise gegenüber.

9. Im Liegestütze vorklings z. B.

a) Heben einer Hand; die Nachbarinnen mögen auch die gehobenen Hände fassen.

b) Stützeln an Ort.

c) Seitwärtsgreifen einer Hand und zurück.

An dem hüft hohen Reck

**10. Hüpfen in den Seitstütz** in mehrmaliger Wiederholung und zwar rüstgriffs.

**11. Dauerstütz vorlings.** Geschehe von den schwächeren Schülerinnen anfangs mit Anlehnen einer Schulter an den Reckständer.

**12. Im Dauerstütz**

- a) Heben einer Hand,
- b) Stüteln an Ort,
- c) Beugen und Strecken der Füße, Fersenheben, Beindrehen.

## 10. Übungen am Rundlauf.

Für den Schulgebrauch muß der Rundlauf mindestens sechstellig sein. Die an der Decke der Halle oder im Freien an einem Querbalken oder auch oben an einer Säule angebrachte Drehscheibe des Rundlaufs muß daher mindestens 6 Haken haben, an welche die Seile mit den Sprossenleitern eingehakt werden können. Die hierbei nötigen Hansseile seien etwa  $1\frac{1}{2}$  em dick, die Sprossen 20 em lang und 20 em voneinander entfernt. Es werde darauf gesehen, daß die oberste Sprosse jedes Seiles mindestens schulterhoch, die unterste im ruhigen Gange des Seiles (der Leiter) nur wenig, etwa 20 em vom Boden entfernt ist. Die Sprossen sind an beiden Enden zwischen den beiden Säulen so zu befestigen, daß sie sich nicht verschieben lassen. — Das Übungsfeld an diesem Geräte ist beim Mädchenturnen durch Einfügung einer Anzahl künstlicher Schrittarten ein ziemlich umfängliches geworden. Zudem kommt noch, daß sich die Kinder sehr gern am Rundlauf belustigen, besonders wenn sie an ihm tüchtig laufen und schwingen können. Daher ist der Rundlauf bei diesem Turnbetriebe ein sehr wertvolles Gerät. Sehr gern ziehen es die Mädchen vor, beim Laufen und Schwingen vorwärts nur rechts zu kreisen, was bei diesen so kräftig wirkenden Bewegungen nicht ganz unbedenklich ist. Daher halte man streng darauf, daß die Übungen am Rundlauf jederzeit abwechselnd l. u. r. ausgeführt werden. Weiter gewöhne man die Kinder dieser Stufe an die genaue Bei-



behaltung des Abstandes der einzelnen, damit man in späteren Stufen nicht immer und immer wieder damit zu kämpfen hat. — „Bei der Bewegung r. seitwärts kreist die Uebende l. (von r. nach l.) Wer l. im Kreise seitwärts geht, kreist r. (von l. nach r.). Im ersteren Falle wird eine ganze Drehung l., in dem anderen eine ganze Drehung r. u. d. U. ausgeführt, vorausgesetzt, daß das Gesicht der Mitte zu-gekehrt ist.“ (K. Wassmannsdorff.) — Die Schülerinnen werden im Kreise oder Halbkreise in entsprechender Entfernung von den Uebenden aufgestellt.

**1. Stand seitlings gegen die Kreismitte** bei gleichzeitigem Erfassen des Gerätes. Die Turnerin, in der Kreisbahn stehend, kehrt der Kreismitte die r. oder die l. Seite zu. Die Hand, welche der Kreismitte am nächsten ist, also die innere, hat Ristgriff in Kopfhöhe oder darüber hinaus; die äußere dagegen Kammgriff in Brusthöhe. Der innere Arm ist möglichst gestreckt, der andere liegt gebeugt an der Brust. Auch andere Arten des Griffes sind zu üben, so daß z. B. statt des Griffes mit der inneren Hand Unterarmhang, statt des Griffes mit beiden Händen nur der mit einer Hand gewählt wird, in welchem Falle der hangfreie Arm frei herabhängt oder gebeugt auf dem Rücken liegt. — Der Schwerpunkt des Körpers fällt, wie fast bei allem Hängen und gleichzeitigem Stehen, auch hier außerhalb der Füße, weshalb ein Teil der Körperlast von dem Seile oder dem Riemen getragen werden muß.

**2. Vorwärtsgehen im Kreise ohne und im Takt, ohne und im Gleichschritt, mit Langsam-, mit Schnellschritten, auf den Zehen.**

**3. Vorwärtslaufen im Kreise** (noch ganz beliebig). Fassen die Schülerinnen mit nur einer Hand, so mag eine die andere zu haschen suchen.

**4. Vorwärtsgehen und -laufen im Wechsel, z. B.: 4 Schritte gehen, 8 Schritte laufen.**

Rist-, zwie-, kammgriffs an einer Sprosse, speichgriffs an den Seilen, rist-, kamm- oder speichgriffs an den gleich-hohen Sprossen zweier Seile:

**5. Seitwärtsgehen im Kreise** (mit Nachstellen), mit Kreuzen (Übertreten). Die Ausführung s. S. 69, Nb. 7.

### Lehrbeispiel 24.

**Aufgabe:** Gehen bez. Laufen vorwärts.

1. 6 Mädchen erfassen mit der r. H. ristgr. oben, mit der l. H. kammgr. unten je eine Sprossenleiter und stellen sich in gleicher Weite von der Mitte und auch voneinander entfernt auf. Würde man die Standpunkte der Mädchen jetzt mit Linien verbinden, so entstünde ein Sechseck und deshalb kann man auch kurz sagen, „Die Mädchen stehen im Sechseck“. Dieses Verhältnis zueinander haben sich die Schülerinnen genau zu merken, da sie jederzeit, auch während der Bewegungen, diesen Abstand einhalten müssen. Hierauf befehle man: „Gangstand seitw. n. a. — steht!“ (Vergl. S. 111). Man bemerke alsdann, daß dies die Haltung bei den nachfolgenden Gang- und Laufübungen sei, sodann befehle man: „Gewöhnl. St. — steht!“ Diesen Wechsel lasse man mehrfach wiederholen, worauf 6 andere Schülerinnen antreten.
2. D. widergl.
3. In der vorgeschriebenen Haltung vorw. r. im Kreise  $6 \times$  gehen. Das Straffziehen der Rundlaufseile will anfangs nicht immer gelingen, deshalb halte man die Mädchen an, beim Gehen immer so zu ziehen, als sollten sie die Drehscheibe herunter ziehen.
4. D. widergl.
5. Wie 3, aber im Zehengange.
6. D. widergl.
7. Wie 3, aber mit Schnellschritten.
8. D. widergl.
9. Wie 3, aber mit Laufen.
10. D. widergl.

### 25.

**Aufgabe:** Seitwärtsgehen im Kreise.

1. 6 Mädchen stellen sich ins Sechseck, erfassen die Seile je einer Sprossenleiter speichgr. bei gebeugten Armen, alsdann wird befohlen: „Gangstand rückl. (vom Boden) — steht!“ Hierbei haben sich die Arme zu strecken. „Gewöhnl. Stellung — steht!“ Dieser Wechsel wird von jeder Abweisung  $6 \times$  vorgenommen.
2. Seitwärtsgehen l. mit Nachstellschr.  $3 \times$  im Kreise.
3. D. widergl.
4. Seitwärtsgehen l. mit r. Kreuzen vornhin.
5. D. widergl.
6. Wie 4, aber hintenhin.
7. D. widergl.
8. Wie 2, aber mit Schnellschritten.
9. D. widergl.
10. Wie 4, aber mit Schnellschritten.
11. D. widergl.
12. Wie 6, aber mit Schnellschritten.
13. D. widergl.

## II. Übungen an den Schaufelringen.

Außer dem Hange (mit vorgehobenen Armen) bei gleichzeitigem Stande vorlings, rücklings und namentlich hier auch seitlings gegen den Boden, dem Streckhange, dem Armwippen mit Auf- und Niederhüpfen, dem Hüpfen in den Beugehang, dem Liegestütze vorlings u., welche Übungen bereits früher genannt und hier bei Griff der Hände an beiden Ringen oder nur an einem auszuführen sind, werde allenfalls noch geübt

der **Liegestütz rücklings**, bei welchem die Stränge von den Händen aus hinter den Armen am Rumpfe hinauf liegen und die Fersen am Boden aufstehen.

## 12. Spiele.

Die **Spiele** für diese Stufe finden sich auf S. 1—14 des 3. Teils dieser Turnschule, der unter dem Titel „Turnspiele für Knaben und Mädchen“ (6. Aufl. Plauen 1891. Preis 1 Mark), herausgegeben worden ist.

---

## Anhang.

### Übungen an den Schrägstangen.

1. Die Übungen an den senkrechten Stangen (S. 111 ff.) mögen auch an den schrägen vorgenommen werden.

Zu den Übungen im Hange bei gleichzeitigem Stande bietet die Fußvorrichtung der Schrägstangen ein ganz geeignetes Mittel. — Der Streckhang werde jedoch, wie schon erwähnt, hier eher geübt, als an den senkrechten Stangen, weil die schräge Hangfläche, wie auch eine etwa vorhandene Auskehlung der schrägen Stangen, einen festeren Griff zuläßt. — Es können sich auch, um an Zeit zu gewinnen, die Übungen an den senkrechten Stangen und die an den schrägen gegenseitig ergänzen, so daß einige derselben hier, die anderen dort vorgenommen werden; ebenso ist, falls die Schrägstangen neben den senkrechten sich befinden, ein- und dieselbe Übung gleichzeitig hier und dort auszuführen.

2. Die bei den „Senkrechten Stangen“ 1. g—k und 2. verzeichneten Übungen hier auch rücklings gegen die Stangen ellengriffs und

3. die bei den „Senkrechten Stangen“ 1.—5. verzeichneten Übungen hier auch an einer Stange.

## Übungen an der Wippe.

Die Wippe wird stets von mindestens 2 Mädchen gleichzeitig benutzt, die sich gegenseitig wenigstens annähernd das Gleichgewicht halten müssen und nur im beiderseitigen Einverständnisse oder auf Befehl das betr. Gerät verlassen dürfen. Die Wippe liegt zu den Hangübungen reichhoch, zu den späteren Stützübungen zunächst kaum hüfthoch.

1. Hüpfen beider zugleich in den Querhang vorlings oder rücklings gegeneinander (an der ruhigliegenden Wippe) und zwar speichgriffs an den Holmen oder risgriffs an den Sprossen.

2. Im Dauerhange Fuß- und Beinthatigkeiten, Heben einer Hand etc.

3. Wippen im Querhange, vorlings gegeneinander

a) risgriffs je an einer Sprosse, } in noch ganz beliebiger Weise.  
b) speichgriffs an den Holmen }

Das Senken erfolgt in den Stand auf den Beinen und mit mäßigem Beugen der Beine (bei möglichst geschlossenen Knien.) Während des Fluges sind die Beine geschlossen und bis zu den Fußspitzen gestreckt, was jedoch nur nach und nach zu erreichen ist.



## Zweite Stufe.

(9.—10. bez. 10.—11. Lebensjahr.)

### Ordnungsübungen.

1. Gehen (Laufen) eines Vierecks l. oder r. (d. h. mit l. oder r. Drehen). Auf der 1. Stufe war die Übung so zu betreiben, daß die betr.  $\frac{1}{4}$ -Dr. auf eingelegte Zwischenschritte an Ort vorzunehmen war, nunmehr werde es auch so geübt, daß nach je 3, 5 Schritten zum folgenden Schlußtritte, oder auch ohne diesen, dann aber nach 4, 6 Schritten jede einzelne sich mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. bez. r. gleichzeitig mit den anderen in die neue Richtung begibt, so daß alle Vereiheten nach  $4 \times 4$ ,  $4 \times 6$  Schritten wieder am Ausgangsorte ankommen. Weiterhin verbinde man auch mit dem Anschreiten eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r. So befehle man z. B.: „Eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. u. 3 Schr. vorw., in 4. B. Schlußtritt — übt!“ Wird dieser Befehl 4 mal ausgeführt, so ist ebenfalls ein Viereck l. gegangen worden. Es können diese Übungen auch mit anderen Schrittarten und so ausgeführt werden, daß je der Stirnreihe die Fassung Hand in Hand, Arm in Arm oder Verschränken, der Flankenreihe aber Fassen der Schultern, Kreuzen der Arme zc. aufgegeben wird. Nach jeder Drehung kann auch eine gleiche Anzahl Schritte oder Hüpfе, ebenso können doppelt soviel gewöhnliche Lauffschritte an Ort, auch z. B. 8 Schritte an Ort mit vier  $\frac{1}{4}$ -Drehungen als Zwischenbewegung eingelegt werden. Daß auch während des Gehens Armübungen wie Armstrecken, Armheben, Armkreisen ausgeführt werden können, daß die verschiedensten Freiübungen nach bestimmten Zeiten eingelegt

werden können, daß dieses Gehen im Paar und weiter im nebengereichten Doppelpaar zu verschiedenen widergleichen und canonartigen Ausführungen Veranlassung geben kann, sei hier nur angedeutet.

Nur zu leicht kommen die Mädchen bei diesem Gehen aus der Richtung, daher ist es sehr empfehlenswert, denselben, bevor sie die neue Richtung einschlagen, durch die Einlage einer entsprechenden Anzahl von Schritten an Ort Gelegenheit zum Richten zu geben, auch kann dies während entsprechend eingelegter Freiübungen geschehen.

## 2. Gehen (Laufen) eines Kreuzes l. oder r. (d. h. mit l. oder r. Drehen)

a) Je 4 (6) gewöhnliche oder andere Schritte vorwärts und rückwärts und zu jedem letzten (8., 12.) Schritte der Rückbewegung eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r., in viermaliger Wiederholung. Oder es ziehen

b) die in Flanke oder in Stirn Bereiheten mit je 4 gewöhnlichen oder anderen Schritten vorwärts und rückwärts und mit einer gleichen Anzahl von Schritten rückwärts und vorwärts, verbinden aber den letzten (den 16.) Schritt mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r., um dann in der neuen Richtung abermals mit je 4 Schritten vorwärts und rückwärts, rückwärts und vorwärts zu gehen. Nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. (r.) bei dem letzten Schritte sind alle wieder am früheren Platze angekommen.

c) Ferner ist folgende Schreitung sehr brauchbar: Eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. bez. r. und 3 Schr. vorw., in 4. Z. Schlußtr., 3 Schr. zurück und in 8. Z. Schlußtr. Dies 4  $\times$  ausgeführt.

Durch Verbindung von Vor- und Rückschritten mit Seitsschritten kann ohne jedwede Drehung ein Kreuz gegangen werden, z. B. 3 Schr. vorw., in 4. Z. Schlußtr., 3 Schr. rückw., in 8. Z. Schlußtr.; 2 Seitsschr. l. in 4 Z., 2 Seitsschr. r. in 4 Z.; 3 Schr. rückw., in 4. Z. Schlußtr., 3 Schr. vorw. in 4. Z. Schlußtr.; 2 Seitsschr. r. in 4 Z., 2 Seitsschr. l. in 4 Z. Nachdem ein Schenkel des Kreuzes in 8 Zeiten gegangen ist, ja in Rücksicht auf die Erhaltung guter Richtung beim Schreiten ist dies sogar sehr empfehlenswert, können ebenfalls entsprechende Freiübungen eingelegt werden,

überhaupt sind in gleicher Weise Abwechselungen möglich, wie unter 1 berührt wurde.

### 3. Abwechselnd Stellen an die l. und die r. Seite des Lehrers, vor und hinter ihn.

a) (Langsamer) Umzug bei weitem Abstände der einzelnen voneinander z. B. r. um den Lehrer (oder um eine Schülerin), so daß die Erste l. von ihm, die Zweite vor ihm, die Dritte r. von ihm stehen bleiben, die Vierte darnach hinter die Erste, die Fünfte hinter die Zweite u. s. f. sich stellen, so daß alle schließlich drei dem Lehrer zugekehrte Flankenordnungen bilden (Abb. 29). Alles Eilen, daß sich hierbei gern einstellt, ist zu vermeiden. Nachdem der Lehrer abermals die Mitte verlassen hat, und die Schülerinnen einige Freiübungen vorgenommen haben, bewegen sie sich nach der Mitte hin, um von hier aus ohne Aufenthalt abermals hintereinander, also in der Flankenordnung oder bei Fassung Hand in Hand als Dreierreihen (in Stirn, die 1. 2. 3., die 4. 5. 6. r.) weiterzuziehen.

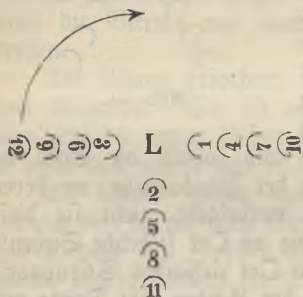


Abb. 29.



Abb. 30.

b) Umzug r. um den Lehrer (um eine Schülerin, einen Sprungpfeiler), so daß die Erste l. von ihm, die Zweite vor ihm, die Dritte r. von ihm, die Vierte hinter ihm stehen bleiben, die Fünfte hinter die Erste, die Sechste hinter die Zweite u. s. f. sich stellt (Abb. 30)). Die Schülerinnen bilden schließlich ein Kreuz, ziehen, nachdem der Lehrer die Mitte verlassen hat, nach dieser hin und ohne Aufenthalt als Viererreihen in Flanken- oder Stirnordnung weiter.

Machen jedoch alle in der Aufstellung im Kreuze eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung r., so wird dadurch das Kreuz in einen vierstrahligen Stern l. — die Schülerinnen kehren der Mitte die l. Seite zu — umgebildet, durch eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. aber in einen solchen r.

e) Zug z. B. l. und Aufstellung der ersten Sechs oder Acht in einem Stirnringe um den Lehrer, während die anderen der ursprünglichen Flankenreihe l. (r.) kreisend, sich hinter denselben und zwar die Siebende (Neunte) hinter der Ersten, die Achte (Zehnte) hinter der Zweiten u. s. f. aufstellen (Abb. 31). — Nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung aller r. oder l. ergibt sich ein sechs- oder achtstrahliger Stern l. oder r.

Gleich hier sei jedoch erwähnt, daß ein solcher Stern auch noch auf andere Weise gebildet werden kann. Nachdem sich z. B. die ersten Sechs einer Flankenreihe in einem Stirnringe um den Lehrer aufgestellt haben, wird dieser Stirnring durch eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung der einzelnen in einen Flankenring umgebildet. Dieser bewegt sich

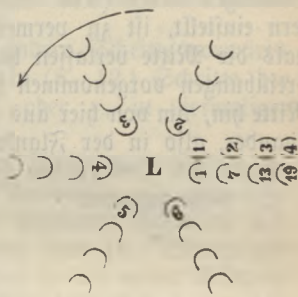


Abb. 31.

l. oder r. um den Lehrer herum, und sobald die Erste an dem noch harrenden übrigen Teile der Flankenreihe, an deren Spitze sie die Siebente erwartet, vorbeigeht, zieht sie diese in den Kreisgang hinein (d. h. die an Ort stehende Siebente bildet nun mit der Ersten ein von Ort ziehendes Stirn paar), ebenso macht es die Zweite mit der Achten, die Dritte mit der Neunten, und so setzt sich das Mitnehmen fort, bis die ganze (ursprüngliche) Flankenreihe in die 6 Strahlen eines Sternes hineingezogen ist. Haben die Mädchen diese einfachen Aufreichungen einmal vorgenommen, so benutze bei etwaigen Wiederholungen der Lehrer dieselben, um sie wertvoll zu machen, zu Laufübungen.

Nach der Bildung des vier-, sechs- oder achtstrahligen Sternes mag nun auch das

4. Ziehen in einer „Gasse“, überhaupt in (durch die



Schülerinnen selbst) **gegebenen und angedeuteten Ganglinien** vorgenommen werden, bei welchem also denjenigen unter den Teilnehmern, welche gerade in Bewegung sind, durch die übrigen, welche an Ort verbleiben, die Bewegungslinie festgelegt ist, so daß sie sich wie in einem Canale, in einer Gasse oder in einem Geleise entlang zu bewegen haben.

a) Vierer= (Sechser=, Achter=) Reihen bilden einen sechs= (oder acht=) strahligen Stern l. Auf Befehl setzen sich die äußeren Führerinnen, die Ersten der Reihen, zum Kreisgange (=laufe) in Bewegung und beschreiben mit l. Kreisen und 24 Schritten ein volles Rund, dann schließen sich ihnen die Zweiten an. Haben auch diese mit abermals 24 Schritten mit den Ersten (zusammen als Paare) den Kreis umzogen, so nehmen sie für den dritten Umzug ihrerseits die Dritten mit, und diese dann bei dem nächsten Umzuge endlich auch noch die Vierten, so daß sich der ganze Stern einmal herumdreht. Bei dem fünften Umzuge bleiben die Ersten, bei dem sechsten die Ersten und Zweiten, bei dem siebenten die Ersten, Zweiten und Dritten stehen. Mit dem achten Umzuge, welchen somit die Vierten nur noch allein ausführen, schließt das Kreifen.

Die Übung erfordert 192 Schritte, dauert also etwa zwei Minuten. Sie ist auch laufend auszuführen. Läßt man jetzt die ganze Schar eine  $\frac{1}{2}$ =Drehung u. d. U. machen, so kann das Spiel mit r. Kreisen wiederholt werden.

Es können später auch die Ersten und Dritten und darnach die Zweiten und Vierten, oder die Ersten und Vierten und darnach die Zweiten und Dritten gleichzeitig l. oder r. kreisen, ebenso können die Ersten l., die Dritten oder Vierten, gleichzeitig r. kreisen u. s. w.

b) Die eine Hälfte der Schülerinnen bildet einen feststehenden Ring, eine Achte, Schlange, ein Viereck, ein Kreuz, einen Stern oder sonst eine Figur, bewegt sich wohl auch in einer solchen Figur, z. B. im Ringe, im Vierecke, fort. Die andere Hälfte aber zieht entweder im Kreise um eine dieser Figuren herum, bez. denjenigen, welche die Figur bilden, entgegen oder auch z. B. bei dem Bogen, der Schlange mit  $\frac{1}{2}$ =Windungen, bei dem Viereck, Kreuz, Stern mit  $\frac{1}{4}$ =Windungen an denselben hin. — Um der ersten Hälfte

das Ziehen z. B. zur Achse zu erleichtern, werde letztere zunächst auf dem Boden durch einige Kreidepunkte vorgezeichnet, später werden nur die beiden Kreismitten, um welche her die Achse gezogen werden soll, durch Aufstellung z. B. von 2 Sprungpfeilern bezeichnet, bis schließlich die Führerin und die ihr Nachfolgenden ohne jedes Hilfsmittel den rechten Weg finden. — Mit diesen Übungen verbrauche man jedoch nicht viel Zeit, wenn man sie nicht zugleich als Laufübungen benutzt.

5. Die  $\frac{1}{2}$ -Windung einer Stirnsäule von Paaren und in einer solchen:

- a) der Säule selbst l. oder r. (Abb. 32.)
- b) nach außen (Abb. 33.) Die Flanken-Rotten der Säule
- c) nach innen (Abb. 34.) führen widergleich eine  $\frac{1}{2}$ -W. aus.
- d) der Rotten z. B. r. mit r. Öffnen der Zweierreihen (der Paare), falls diese nicht schon vorher sich geöffnet haben (Abb. 35).

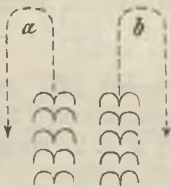


Abb. 32.

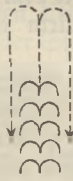


Abb. 33.



Abb. 34.

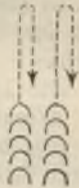


Abb. 35.

Die Vereihteten nehmen bei der  $\frac{1}{2}$ -Windung der Rotten nach außen (Abb. 33), sobald sie nach ihrer Drehung eng an der Außenseite der übrigen Paare hinziehen, die Fassung Hand in Hand bei Schräghochhehalte der Arme (sie geben sich also die inneren Hände über der Säule der noch geschlossenen Stirnpaare, um diese, indem sie selbst z. B. herwärts weiterziehen, unter den gehobenen Armen hinwärts ziehen zu lassen), bei der  $\frac{1}{2}$ -Windung der Rotten offener Paare (Abb. 35) dieselbe Fassung, bei der  $\frac{1}{2}$ -Windung nach innen aber die Fassung Arm in Arm. Sobald in den ersten beiden Fällen und zwar dort sämtliche Paare, hier alle Einzelnen der einen Rote unter den gefaßten Händen hingezogen sind, schließen

sich die (herziehenden Paare und geben die Handfassung auf, um darnach dieselbe Windung mit Fassung der jetzt inneren (vorher äußeren) Hände wieder zu vollziehen. — Bei der  $\frac{1}{2}$ -Windung nach innen aber öffnen sich, sobald dieselbe vollendet, die Stirnpaare, um sie nochmals ausführen zu können.

e) wie b) aber nach der  $\frac{1}{2}$ -Windung der Kotten nach außen schließen sich die Paare nicht, sondern die Kotten führen sofort eine zweite  $\frac{1}{2}$ -Windung nach außen aus u. s. f., bis sie endlich in der Umzugsbahn antkommen (Abb. 36). Sie verfolgen dieselbe z. B. laufend, aber bei dem Zusammen treffen reihen sich



Abb. 36.



Abb. 37.

f) die Zweiten hinter ihre Ersten (in die Flankenlinie). Dieser Reihenkörper bewegt sich zunächst durch die Mitte des Übungsraumes, darnach aber in einer Schneckenlinie, also in immer kleiner werdenden Kreisen, um die Mitte desselben und macht, sobald die Führerin und alle Einzelnen nach ihr hier angekommen sind, eine  $\frac{1}{2}$ -Wind. in derselben Schneckenlinie zurück, also wieder nach der Umzugsbahn hin (Abb. 37).

**6. Gehen einer Acht.** Wird beim Ziehen einer Reihe die Figur einer Acht zurückgelegt, so ist dies ein Gehen einer Acht. Haben 2 Reihen gleichzeitig auf gleicher Umzugsbahn in entgegengesetzter Richtung je eine Acht zu gehen, so hat an der Berührungsstelle der 2 Kreise, aus welchen die Acht zusammengesetzt ist, ein Kreuzen der einzelnen stattzufinden. Es ist dann zu bestimmen, welche Reihe bei diesem Kreuzen den Vortritt hat. Im Anfange ist dieser Punkt durch Zeichnung auf den Boden oder durch Hinstellen eines Sprungpfeilers zu markiren. Auch ziehende Paare und größere

Reihen können in gleicher Weise, z. B. bei Aufmärschen eine Acht zur Darstellung bringen.

**7. Gehen einer Schleife.** Im Ziehen der Reihe wird eine Schleife dargestellt, wenn die Erste, einen kleinen Kreis gehend, bei der Sechsten, Siebenten oder Achten die Reihe kreuzend durchbricht und nun in der früher eingehaltenen Bahn weiterschreitet. Natürlich kreuzt jede nachfolgende die ziehende Reihe wohl an demselben Orte, jedoch zwischen zwei neuen Reihengliedern. Die Schleife kann jederzeit wiederholt werden, so oft eine genügende Zahl von Reihengenossen sich aus der vorhergehenden Schleife losgewickelt haben. Bei Aufmärschen, bei welchen diese Übung in sehr wohlgefälliger Weise verwendet werden kann, läßt man sie gern gleichzeitig an mehreren symmetrisch gelegenen Punkten, z. B. an den 4 Ecken der Umzugsbahn ausführen. Auch im Umziehen der Paare läßt sich das Gehen einer Schleife noch vornehmen, jedoch dasselbe mit noch größeren Reihen ausführen zu wollen, ist nicht ratsam, weil dann die Ubersichtlichkeit und Durchsichtigkeit der Bewegung kaum noch möglich ist. Beim Gehen der Schleife ist es selbstverständlich genau so wie beim Kreisen. Sobald dem Mittelpunkte die linke Seite zugewendet wird, ist es eine Schleife links, geschieht dies rechts, eine solche rechts.

**8. Teilweises Auflösen und Wiederherstellen der z. B. links um den Übungsraum ziehenden Säule von Stirnpaaren:**

a) Alle Zweiten (die 2. Rote) an Ort gehen — geht!, worauf die Ersten, da ihnen kein Befehl erteilt ist, ihre Windung fortsetzen, bis sie bei ihren Reihengenossen wieder ankommen, welche nun auf den Befehl: Die Zweiten mit den Ersten im Gleichschritt weitergehen — geht! sich mit ihren Ersten wieder vereinigen. — Ebenso kann der ersten Rote befohlen werden, einmal um die zweite herumzulaufen, und umgekehrt.

b) Alle Ersten knien l. auf dem Boden (oder auf der r. Ferse) — jetzt!, worauf die Zweiten ihre ganze Windung fortsetzen, bis sie sich ihren Reihengenossinnen nähern, welchen dann geboten wird: In die Streckstellung — auf! Im Gleichschritt weitergehen — geht!



c) Alle Ersten rückwärts gehen — geht! Die Zweiten gehen unterdessen immer vorwärts; sobald sich aber die Reihengenossinnen einander nähern, wird befohlen: Alle im Gleichschritt vorwärts weitergehen — geht!

d) Alle Zweiten 8 Schritte seitwärts hin und her gehen, alle Ersten 8 Schritte vor- und rückwärts gehen — geht! Die Windung fortsetzen — geht!

e) Alle Ersten mit Niederhüpfen statt jedes ersten von 4 Schritten weiterziehen — alle Zweiten im gleichen Takte in der Umzugsbahn bis zur Wiedervereinigung vorwärts laufen — jetzt! Bei der Wiedervereinigung vertauschen nach einiger Zeit oder sofort beide ihre Thätigkeiten auf den Befehl: Die Ersten laufen, die Zweiten gehen mit Niederhüpfen statt jedes ersten von 4 Schritten — jetzt!

f) wie e), aber nach einem Kehrt! z. B. der Ersten, also nach entgegengesetzten Richtungen.

g) Laufen (aller) — lauft! Die Zweiten (z. B. mit 4 Lauffschritten) linkskehrt — um!, worauf die beiden Rotten nach entgegengesetzten Richtungen sich bewegen. Sobald die Zweiten sich ihren Ersten nähern, um sich wieder mit ihnen zu vereinigen, wird befohlen: Alle linkskehrt — um!, worauf die Rotten nochmals in entgegengesetzten Richtungen sich um den Übungsraum bewegen. Bei der nunmehrigen Annäherung der Einzelnen jedes Paares aber werde geboten: Die Ersten linkskehrtum und im Gleichschritt mit den Zweiten vorwärtsgehen — geht!

h) Die Zweiten zu einem offenen Ringe nach der Mitte gehen — geht!, worauf die Ersten weiter-, die Zweiten aber vorwärts nach der Mitte ziehen, hier z. B. mit Handsassen einen offenen Ring (vorlings zur Mitte) bilden und auf den Befehl: Reihen der Zweiten neben die Ersten auf kürzestem Wege — lauft! sich mit den Ersten vereinigen und im Gleichschritt mit denselben in der Umzugsbahn weiter gehen. — Diese Übung kann auch von Flankenpaaren, und hier wechselseitig das Ziehen nach der Mitte einmal von den Ersten, ein anderes Mal von den Zweiten zur Ausführung gebracht werden.

Auch bei diesen Übungen hat man sich wenig aufzuhalten,

es sei denn, daß man sie als Gelegenheit zu abwechselnden Laufübungen benutze.

### 8. Öffnen (und Schließen)

a) der Stirnpaare seitwärts bis zu einem Abstände (der Vereiheten) von 2 Armlängen, von 1, 2 (3, 4) Schritten durch (gewöhnliches) Seitwärtsgehen, auch durch Seitwärtsgehen mit Kreuzen, Hopsen, Niederhüpfen und Schließen nach den Ersten oder nach den Zweiten. — Bei dem Öffnen l. behalten die Ersten Stand, bei dem Öffnen r. die Zweiten, vorausgesetzt, daß, wie es Regel ist, alle Ersten (also die 1. Rotte) r. neben den Zweiten stehen. Beim Öffnen von der Mitte aus haben die Gepaarten gleichzeitig nach außen zu schreiten, was daher zum mindesten 2 Schritte Abstand ergibt, bei 4 Schritten Abstand hat jede Einzelne des Paares 2 Schritte nach außen vorzunehmen. — Gilt das Schließen als die Rückbewegung des vorausgegangenen Öffnens, so versteht es sich von selbst, wer dasselbe auszuführen hat und wie viel Schritte dazu nötig sind. Als Gegenstand der Übung aber unterliegt es natürlich ganz dem Ermessen des Lehrers, durch den Befehl zu bestimmen, wer das Schließen jeweilig zu vollziehen hat. — Bei dem Öffnen zum Abstände von 2 Armlängen gehen die Ersten oder die Zweiten so weit seitwärts oder beide zugleich so weit nach außen, daß die nach und nach seitgehobenen inneren Arme sich nur noch mit den Fingerspitzen berühren, bei Fassung der inneren Hände aber so weit, als es die gehobenen und gestreckten Arme zulassen.

Bilden die Paare eine Säule, so empfiehlt sich's auch, nur das erste Paar die inneren Arme heben und sich öffnen, darnach oder gleichzeitig aber alle anderen Paare ohne Seitheben der Arme nach dem ersten Paare sich richten zu lassen.

b) der Flankenpaare rückwärts oder vorwärts zu 1, 2 (3, 4) Schritten Abstand, dem entsprechend das Schließen hierauf vorwärts oder rückwärts, oder auch von der Mitte aus, also vor- und rückwärts zugleich. — Beim Öffnen vorwärts geht die vornstehende, also die 2. Stirnrotte 1, 2 u. s. w. Schritte vorwärts, im andern die 1. Stirnrotte 1, 2 u. s. w. Schritte rückwärts, im dritten die 2. Rotte 1, 2 u. s. w. Schritte vor-, die 1. aber 1, 2 u. s. w. Schritte rückwärts.

— Das Schließen geschehe in der Regel nach der 2. Rotte hin, also mit Vorwärtsgen der Ersten, obgleich es auch mit Rückwärtsgen der Zweiten oder nach dem Öffnen von der Mitte aus mit Rückwärtsgen der Zweiten und Vorwärtsgen der Ersten geübt werden kann.

Die Flankenpaare stehen hierbei nebeneinander, bilden also eine Flankenäule.

c) a) und b) im Wechsel, also Öffnen der Flankenpaare mit darauffolgendem Schließen in der Stirnstellung oder umgekehrt. Nach dem Öffnen machen die Einzelnen der Flankenpaare eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r. u. d. L., wodurch sie Stirnpaare werden, die sich nun mit Seitwärtsgen der Ersten oder der Zweiten — oder auch der Ersten und Zweiten nach innen — schließen, z. B. werde befohlen: „Öffnen (der Flankenpaare) mit 4 Vorwärtsschritten — geht!“ — „Rechts — um!“ — „R. Schließen der Stirnpaare — geht!“

Diese Übungen im Öffnen und Schließen, die schon auf der 1. Stufe die Mädchen vorübergehend beschäftigten, sind behufs weiterer Befestigung gelegentlich vorzunehmen.

### 9. Umkreisen.

a) im Stirnpaare.

In einem Kreise um einen Mittelpunkt gehen, heißt Umkreisen; wird dabei die linke Seite der Mitte zugewendet, so geschieht es links, wird die rechte dahin gerichtet, so erfolgt es rechts. In einem Paare kann die Erste die Zweite oder diese die Erste links (Abb. 38a und 39b) oder rechts (Abb. 38b und 39a) Umkreisen. Hat die Umkreisende die



Abb. 38.



Abb. 39.

Gepaarte an der Seite, welche beim Kreisen dem Mittelpunkte zuzufehren ist, so liegen die Verhältnisse einfach, indem nur vorwärts zu gehen ist, im andern Falle aber ist bei Beginn des Umkreisens eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. nach der Seite hin

vorzunehmen, nach welcher das Kreisen geschieht. Die Erste hat daher beim Umkreisen r. eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. r. (Abb. 38 b), die Zweite beim Umkreisen l. eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l. (Abb. 39 b) auszuführen. Am Ende des Kreisens ist in gleicher Weise eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. (die Erste r., die Zweite l.) anzufügen. In der Regel werden zu einem Umkreisen im  $\frac{1}{4}$ =Takt 8 Gangschritte, im  $\frac{3}{4}$ =Takt deren 6 verwendet. Geschieht es mit 8 bez. 6 Laufschritten, so genügen 4 bez. 3 Taktzeiten.

b) im Flankenpaare.

Die sich hier ergebenden Übungsfälle erklären sich von selbst aus vorstehendem, nur sei angefügt, daß die vordere des Paares bei Beginn des Umkreisens eine  $\frac{3}{8}$ =Dr. nach der Seite hin auszuführen hat, nach welcher das Umkreisen geschehen soll.

Daß beim Umkreisen die jeweilig den Mittelpunkt bildende entsprechende Freiübungen, Gehen oder Laufen an Ort, Fuß- oder Kniewippen, Hoch- oder Tiefstoßen der Arme u. s. w., vornehmen kann, daß aber auch die Umkreisende z. B. Armheben vorwärts, Armstrecken hoch und tief ebenfalls auszuführen imstande ist, sei nur angedeutet.

**10. Gleichzeitiges Kreisen l. bez. r.** wird ausgeführt, wenn die einzelnen des Paares gleichzeitig den Weg zurücklegen, den sie beim Umkreisen l. bez. r. zu gehen haben. Es ist dies ein Kreisen um den gemeinschaftlichen Mittelpunkt. Dieses Kreisen kann ohne und mit gleichzeitiger Fassung der l. bez. r. Hände oder bei entsprechender Fassung von Arm in Arm erfolgen. Diese Fassungen bedingen bei Beginn dieses Kreisens ein Drehen in die geteilte Stirnstellung (Stirn gegen Stirn). In solchem Falle wird die Übung auch Rad der Paare r. (Abb. 40a), bez. l. (Abb. 40b)

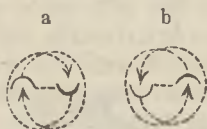


Abb. 40.

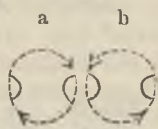


Abb. 41.

genannt. Mit Fassung beider Hände in der Stellung Gesicht zu Gesicht und mit Seitwärtsbewegung ist es der sogenannte



„Ring der Paare“ (Abb. 41). Dieses Kreisen kann in gleicher Weise wie das Umkreisen mit Gang- und Lauffschritten dargestellt werden, auch können die dort genannten Armübungen Verwendung finden.

Sobald das Umkreisen den Schülerinnen genügend bekannt ist, so bietet das folgende Reihen mit Kreisen keine Schwierigkeit mehr, weil es sich dabei in entsprechender Weise um einen halben bez. einen Dreiviertelkreis handelt.

### 11. Reihenungen im Paar mit Kreisen

a) im Flankenpaare.

aa) Vor- oder Hinterreihen mit l. oder r. Kreisen; bei beiden Übungen ist ein doppelter Weg möglich, je nachdem der Stehenbleibenden die l. oder die r. Seite zuzuwenden ist. Es darf hier nicht unterlassen werden, die Schülerinnen darauf hinzuweisen, daß nur die sich hinterreihen kann, welche vorn steht, und Vorreihen nur der Hintenstehenden möglich ist. Diese Einsicht in die Verhältnisse läßt die Schülerinnen selbst erkennen, wer sich jeweilig vor- oder hinterzureihen hat, und ermöglicht daher eine Vereinfachung der Befehle. Es genügt dann zu befehlen wie: „Vorreihen mit l. kreisen — reiht!“ — „Hinterreihen mit r. kreisen — reiht!“ Bei diesen Reihenungen ist ein Halbkreis mit 4 Gang- oder 4 Lauffschritten oder mit 2 Schottischschritten, mit 4 Hüpfen zc. zurückzulegen. Beim Hinterreihen ist bei Beginn in 1. Zeit eine entsprechende Drehung, desgleichen auch am Ende in letzter Zeit auszuführen, z. B. beim Hinterreihen r. in der 1. Z. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. und in 4. Z. ebenfalls eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. Selbstverständlich werden diese Drehungen während des Schreitens, also beim Anschreiten und beim Schlußtritt vorgenommen. Obwohl das Hinterreihen auch ohne Drehung mit Rückwärtsgehen ausgeführt werden kann, so sieht man dennoch von solcher Darstellung, weil sie unschön ist, völlig ab. Abb. 42a zeigt das Vorreihen mit r. und b das mit l. Kreisen, während Abb. 43a das Hinterreihen mit l. und b das mit r. Kreisen andeutet. Zu diesem Reihen kann die Fassung der ungleichen Hände bei gesenkten oder besser gehobenen Armen oder auch die Fassung der gleichen Hände bei gehobenen Armen, z. B. der l. Hände bei dem Vorreihen mit r. Kreisen hinzu geordnet werden. Soll dieses

Reihen fortgesetzt werden, so daß sich erst die Zweiten vor die Ersten, dann die Ersten vor die Zweiten u. s. f. reihen, so mögen anfangs nach jeder Reihung 4 Schritte oder 4 Hüpfе an Ort oder eine entsprechende Armübung u. s. w. folgen. Die an Ort Bleibenden haben während des Reihens der anderen 4 Schritte zu gehen.

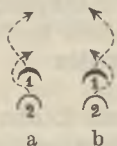


Abb. 42.



Abb. 43.

Je nachdem die Flankenpaare der Schulkлasse vor dem Reihен eine Linie oder eine Säule bildeten, thun sie dies auch nach demselben.

bb) Nebenreihen l. bez. r. mit l. oder r. Kreisen bildet aus dem Flankenpaare ein Stirnpaar und die Ausführung verlangt die Zurücklegung eines Dreiviertelskreises. Alles weitere ergibt sich von selbst aus den schon bekannten Übungsfällen. Daß dieses Reihен wegen seines größeren Umfanges entsprechend mehr Schritte als das vorher beschriebene nötig macht, ist selbstverständlich. Im übrigen gilt in entsprechender Weise das, was über die vorstehende sehr nah verwandte Übung gesagt ist.

b) im Stirnpaare.

aa) Nebenreihen l. bez. r. mit Kreisen. Sobald die l. Stehende im Paare sich r. nebenreihen will, so kann sie vornvorüber oder auch hintenweg ihren Weg nehmen, im ersten Falle würde dies r. (Abb. 44 b), im anderen Falle l. Kreisen sein. Ganz entsprechend liegen die Verhältnisse für die r. Stehende, jedoch wenn diese vornvorüber geht, so hat sie l., im anderen Falle r. (Abb. 44 a) zu kreisen. Vor allen Dingen sind bei diesen Übungen die Schülerinnen darauf aufmerksam zu machen, daß nur die sich l. bez. r. nebenreihen kann, die jeweilig r. bez. l. steht.

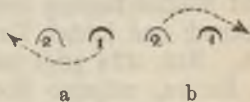
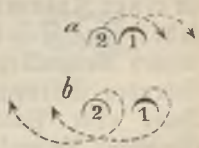


Abb. 44.

Ist ihnen dieses klar geworden, so ist dann nicht mehr nötig, im Befehl besonders hervorzuheben, ob die Erste oder die Zweite die Übung auszuführen hat, indem sich dies von selbst versteht. Etwas Schwierigkeit bieten beim Nebenreihen die damit verbundenen Drehungen. In welcher Weise dieselben beim Beginn der Übung zu geschehen haben, ergibt das Umkreisen, dagegen am Ende dieses Reihens sind, sobald dasselbe vornvorüber geschieht, 2 Möglichkeiten gegeben, z. B. kann die Zweite in Abb. 44b sich mit einer  $\frac{3}{8}$ -Dr. l. oder auch mit einer  $\frac{5}{8}$ -Dr. r. nebenreihen. Da beide Fälle brauchbar sind, so hat der Lehrer, wenn er die erforderliche Gleichheit erzielen will, entweder im Befehle hervorzuheben, in welcher Weise diese Drehungen stattzufinden haben, oder aber er hat sich für alle Fälle auf eine bestimmte Form zu beschränken. Die letzte Form ist für das Mädchenturnen die empfehlungswertere. Am Schlusse der Reihung, also je mit dem vierten Schritte, haben alsdann die sich-Reihenden eine ganze Drehung l. bez. r. u. d. U. gemacht. In der Regel läßt man dieses Nebenreihen in 4 Zeiten mit 4 Gangschritten oder auch in 2 Taktzeiten mit 4 Lauffschritten oder mit 2 Schottischschritten, mit 4 Hüpfen u. s. w. ausführen. Auch dieses Nebenreihen gestattet die Fassung der ungleichen und gleichen Hände, selbst das Verschränken der Hände vorlings und rücklings ist möglich. Im ersten Falle reihen sich die Zweiten der Stirnpaare vornvorüber r. neben die Ersten, und die Ersten darnach r. neben die Zweiten, worauf die Ersten sofort sich wieder l. neben die Zweiten, und die Zweiten darnach sich l. neben die Ersten reihen oder „wickeln“, wie dieses ohne Unterbrechung fortgesetzte Bewegen auch genannt wird. Im andern Falle geschieht das Reihen hintenvorüber (Abb. 45b).



Je nachdem die Stirnpaare vor dem Reihen eine Linie oder eine Säule bildeten, thun sie dies auch nach demselben.

Abb. 45.

bb) Vor- oder Hinterreihen mit Kreisen aus dem Stirnpaare führt zur Aufstellung in Flanke und macht das Gehen eines Dreiviertelskreises nötig. Die Erste reihet sich

mit rechts Kreisen vor, dagegen mit links Kreisen hinter die Zweite, diese mit rechts Kreisen hinter und mit links Kreisen vor die Erste. (Abb. 38 und 39 lassen diese Verhältnisse leicht erkennen.) Wegen des größeren zurückzulegenden Weges erfordert ebenfalls dieses Reihen entsprechend mehr Schritte als das vorstehende, dagegen ist alles dort Gesagte hier in entsprechender Weise zu verwenden.

Bei allen diesen Reihungen im Paare mit Kreisen können, wenn man von den Fassungen absieht, die am Ort bleibenden Mädchen passende Freiübungen wie z. B. Fuß- oder Knie- wippen, Hochstrecken der Arme u. a. ausführen.

**12. Stellungswechsel im Paare** ist ein gleichzeitiges Vertauschen der Plätze, die Erste begibt sich auf den der Zweiten und diese auf den der Ersten, wobei sie die l. oder r. Seiten einander zuwenden. Um sich gegenseitig auszuweichen, haben sie einen flachen Bogen auszuführen, daher ist ersteres der Stellungswechsel mit l., letzteres mit r. kreisen. Sowohl im Stirn- als auch im Flankenpaare ist dieser Wechsel auszuführen, und zwar mit Takt- oder Lauffschritten, mit Schottischgehen, mit Hüpfen u. dergl. Wird hierbei die Fassung Hand in Hand hinzugeordnet, so wird dieser Wechsel auch „kleine Kette“ genannt.

**13. Reihungen der Reihen (Reihenreihungen)**, bei welchen also das Reihen nicht mehr von einzelnen, sondern von Reihen ausgeführt wird. Es geschehe zunächst in einem Reihenkörpergefüge (einer III. Ordnungseinheit), hier in einer Zusammenfügung von Reihenkörpern, deren jeder eine Säule zweier Stirnpaare bildet. Um ein solches Reihenkörpergefüge zu erhalten, sind die in Säule stehenden Stirnpaare in erste und zweite Paare abzuteilen. Jedes erste Paar bildet dann mit seinem zweiten einen (kleinsten) Reihenkörper und zwar eine Säule von 2 Stirnpaaren, die wegen ihrer Zusammengehörigkeit nunmehr auch „Doppelpaar“ genannt werden. Alle diese Doppelpaare, diese kleinsten Reihenkörper zusammen, bilden ein einheitliches Ganzes, ein Reihenkörpergefüge (Abb. 46), d. i. eine Zusammenfügung von Reihenkörpern. — Je die beiden Ersten und je die beiden Zweiten bilden die Rotten jedes Reihen-



förpers; das ganze Gefüge hat also nicht nur 8 Reihen, sondern auch 8 Rotten.



Abb. 46.

a) Nebenreihen aller zweiten Paare I. oder r. von den ersten mit Schrägzug (also auf dem kürzesten Wege) und zwar zugleich oder nacheinander, worauf jedes Doppelpaar eine (kleinste) Stirnlinie bildet, z. B. I. (Abb. 47) mit 4 Schritten.



Abb. 47.

Läßt man diesem Nebenreihen ein Vorreihen der zweiten Paare folgen, so ist dann Gelegenheit gegeben, daß auch die ersten Paare dieses Nebenreihen üben können. Hat vor

diesem Nebenreihen der Paare ein Abteilen in Reihenkörper nicht stattgefunden, so kann dieses Reihen zugleich auch dasselbe herbeiführen. Natürlich kann alsdann das Nebenreihen bei seiner ersten Darstellung nur nacheinander erfolgen. Bei ununterbrochenem Fortgange des Reihens würde sich nach je 4 Zeiten ein Reihenkörper bilden. Da dieses Verfahren auf die Aufmerksamkeit der Schülerinnen belebend wirkt, empfiehlt es sich, dasselbe einem anderweitigen vorauszutreffenden Abteilen der Paare vorzuziehen.

b) Vorreihen der Paare mit Kreisen.

aa) Die zweiten Paare reihen sich mit l. oder r. Kreisen vor die ersten Paare und darnach diese oder jene (Abb. 48a und b), was mit 8 Gangschritten, 4 Schottischschritten, 8 Lauffschritten zc. bei Verschränkung der Arme, bei Hand-, Arm- oder Schulterfassung zc. geschehen kann. Die an Ort Bleibenden gehen 8 Schritte.

bb) Die zweiten Paare reihen sich z. B. mit l. Kreisen vor die Ersten, diese darnach mit r. Kreisen vor die Zweiten u. s. f.

cc) Die zweiten Paare öffnen sich, und das Vorreihen derselben geschieht nach außen. Die Ersten reihen sich mit l., die Zweiten aber mit r. Kreisen vor die Kottengenossen der ersten Paare, worauf diese dasselbe thun und sich vor die zweiten Paare reihen u. s. f. (Abb. 49).

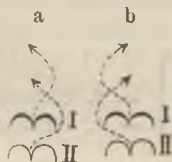


Abb. 48.

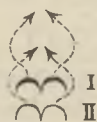


Abb. 49.

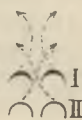


Abb. 50.

dd) Die geschlossenen zweiten Paare reihen sich, zwischen den sich öffnenden oder geöffneten ersten Paaren hindurchziehend, vor diese, worauf sich die — sich schließenden — ersten Paare vor die (bereits geöffneten) zweiten Paare reihen u. s. f. Das Öffnen geschehe durch einen Seitenschritt nach außen oder durch einen Schottischschritt hin, das Schließen durch einen Seitenschritt nach innen oder durch

einen Schottischschritt her. Die geöffneten Paare können dabei die inneren Hände fassen, also „ein Thor“ bilden, durch welches die geschlossenen Paare z. B. mit Fassung der inneren Arme oder der äußeren Schultern, oder auch als Gegnerinnen mit Handfassung ziehen, in welch' letzterem Falle die Vereiheten des betr. Paares mit dem ersten von z. B. 4 Lauffschritten seitwärts mit Nachstellen und bei Auftreten mit den äußeren Füßen eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen, mit dem vierten Lauffschritte aber, also nach dem Vorreihen, eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach „vorn“ (nach den Ersten hin) zu machen haben (Abb. 50).

ee) Die sich trennenden Reihengenossinnen der zweiten Paare reihen sich mit Außenvorüberziehen (kurz: außenvorüber, wie bei ee) vor die ersten Paare, diese mit Innenvorüberziehen (kurz: innenvorüber wie bei dd) vor jene und umgekehrt (Abb. 51), was auch bei geöffneter Stirnstellung beider Paare geschehen mag (Abb. 52).



Abb. 51.

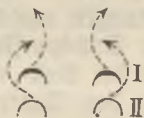


Abb. 52.

e) Hinterreihen der Paare mit Kreisen. Die hier möglichen Übungsfälle entsprechen den vorstehenden Übungen aa—ee und erklären sich daher als Gegenbild von selbst. Es beginnen dabei stets die ersten Paare.

Daß man nach jeder der hier erwähnten Reihungen oder nach einer bestimmten Anzahl derselben, z. B. nach 2 oder 4 Reihungen entsprechende Freiübungen an und von Ort einschalten kann, versteht sich von selbst, ja es muß dies als sehr zweckdienlich hingestellt werden, indem andernfalls dieses Reihen allein zu wenig Nutzen für die Ausbildung der Mädchen bieten würde.

# Freiübungen.\*)

---

## I. Im Stehen.

1. Gleichzeitige Ausführung einfacher Freiübungen der 1. Stufe, z. B. Spreizen und gleichzeitiges Kniewippen, Armheben und gleichzeitiges Kumpfbeugen oder Kumpfdrehen, Schreiten in Schrittstellungen unter Hinzunordnung von Armübungen u. s. w.

2. Haltungen von längerer Dauer, als in der I. Stufe z. B. bei der Spreiz-, Fersenheb-, Armheb-, Kumpfdrehhalte.

3. Aus der Vor- und Seithebhalte der Arme **Heben und Senken der Unterarme**. Wohl ist das Heben der Unterarme auch in der Senkhalte der Arme möglich, aber dasselbe ist von so geringer Bedeutung, um es zum Gegenstand besonderer Übung zu machen. Das vorgesehene Unterarmheben setzt ein Heben des gestreckten Armes bis zur wagerechten Haltung voraus. In dieser sind die Unterarme so weit zu heben bis die Hände die Schultern berühren. Dieses Heben und Senken kann mit einem oder mit beiden Unterarmen zugleich, oder auch wechselarmig, wobei sich der eine Arm hebt, während sich der andere senkt, vorgenommen werden. Auch kann sowohl das Heben als auch das Senken mit Schwung ausgeführt werden.

---

\*) Bem. Daß auf jeder nachfolgenden Stufe eine kurze Wiederholung des Wichtigsten aus dem Übungsstoffe der vorhergehenden Stufen zu erfolgen hat, namentlich soweit die Übungsformen nicht etwa schon an sich mit vielleicht nur geringen Abänderungen wiederkehren, sei hiermit ein für allemal erwähnt.



4. **Ausbreiten und Schließen der Arme** aus deren Vorbez. Seithehalte. Werden die vorgehobenen Arme in wagerechter Ebene so weit nach außen bewegt, als es das Schultergelenk erlaubt, so ist dies das Ausbreiten, die entgegengesetzte Bewegung, aus der Seithehalte beginnend, das Schließen der Arme. Wird das Seitheben der Arme vorausgeschickt, so geht das Schließen dem Ausbreiten voraus. Mit Schwung ausgeführt, ist es Vor- und Rückschwingen beider Arme.

5. **Langsames oder schnelles Kreisen beider Arme, auch nur des einen** (S. 61)

a) aus der Senkhalte

nach vorn und weiter (Armkreisen rückwärts),

nach hinten und weiter (Armkreisen vorwärts),

nach außen und weiter, hierbei kreuzen die Arme oben,

nach innen und weiter, hierbei kreuzen die Arme unten,

b) aus der Hochhehalte

nach vorn (= Armkreisen vorwärts),

nach hinten (= Armkreisen rückwärts),

nach außen, hierbei kreuzen die Arme unten,

nach innen, hierbei kreuzen die Arme oben,

c) aus der Vor- bez. Seithehalte

nach unten }  
nach oben } und weiter.

Mit diesen Übungen des Armkreisens können Fuß-, Kniewippen, Schrittstellungen und andere passende Beinübungen verbunden werden.

## 6. Fassungen:

A. der Genossinnen von Flankenpaaren:

a) die r. Hand in die r. Hand und die l. in die l.  
— faßt!

b) die r. Hand in die l. Hand und die l. in die r., wobei sich die Arme beider oder nur die der Ersten oder der Zweiten kreuzen.

B. der Genossinnen von Stirnpaaren:

a) die inneren Hände fassen die äußeren Schultern oder Hüften bei geschlossener und

b) die inneren Hände fassen die inneren Schultern bei (geschlossener oder) geöffneter Stirnstellung.

c) Verschränken der gesenkten, später auch der gehobenen Arme vorlings, z. B. der r. Arm oben. Die Paare fassen die gleichen Hände, und das hierbei nötige Kreuzen der inneren Arme geschieht in der Weise, daß der r. über den l. zu liegen kommt.

d) Dasselbe rücklings (Abb. 53).



Abb. 53.

Sämtliche Fassungen unter a) — d) sind auch in größeren Stirnreihen vorzunehmen. Die Abänderungen hierbei bestehen darin, daß bei a) mit Ausnahme der beiden Führerinnen jede Schülerin mit beiden Händen die ihr nicht zugekehrten Schultern der beiden Nebenerinnen, also z. B. die Zweite mit der r. Hand die r. Schulter der Ersten, mit der l. Hand die l. Schulter der Dritten faßt, und daß bei c) — d) mit Ausnahme der äußeren Arme der Führerinnen alle Arme in der Weise gekreuzt werden, daß z. B. die Dritte mit der r. Hand die l. der Ersten, die Vierte mit der r. Hand die l. der Zweiten faßt etc. Um dieses Verschränken in einer längeren Reihe bald einzuüben, werde befohlen: „Alle r. Arme seitwärts vorlings mäßig heben — hebt!“ — „Drunter weg alle l. Arme in gleicher Weise l. seitw. heben — hebt!“ — „Fassen der genäherten Hände — faßt!“ Ist das Verschränken auf solche Weise genügend eingeübt worden, so ist es alsdann in einer Zeit auf den Befehl auszuführen: „Vorlingsverschränken der Arme mit Obergriff r., ver — schränkt!“

In gleicher Weise ist das Verschränken rücklings einzuüben. In entsprechender Weise ist auch der Obergriff l. zu berücksichtigen. Wenn von vornherein darauf gesehen wird, daß die Mädchen die Arme nicht zu hoch heben, so finden sie sich sehr bald in die Übung. Der Ausdruck „verschränken“ scheint für diese Übungen nicht glücklich gewählt zu sein, da unter Armverschränken gemeinhin eine Armthätigkeit verstanden wird, die ein gerade entgegengesetztes Bewegen der Arme erheischt. Daher werden nicht bloß anfangs, sondern auch weiterhin viele Mädchen es immer wieder versuchen, die verlangte Übung mittelst Kreuzen der Arme in Ausführung zu bringen. Wiederholt habe ich gefunden, daß die Bezeichnung „Kettenfassung der Hände“ nicht Veranlassung zu Mißdeutungen gibt. Ich ziehe daher diese Bezeichnung der anderen, aber weitverbreiteten vor.

Bezüglich des verwendbaren Taktes ist noch hervorzuheben, daß alle vorstehenden Übungen soweit angängig auch im  $\frac{3}{4}$ -Takt auszuführen sind.

## II. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

1. Die Schritt-, Lauf- und Hüpfarten der I. Stufe hier ausgeführt von sämtlichen Schülerinnen einer Stirnreihe bei gefaßten oder verschränkten Armen und mit Richtung nach der r. oder der l. Führerin, auch nach der Mitte, also das gewöhnliche Gehen, das Gehen auf den Zehen, mit Schlagen, Zwischentritten, Nachstellen, Dauerstehen auf einem Beine, Langsam- und Schnellschritten, das gewöhnliche Laufen und Hüpfen zc. vorwärts, das gewöhnliche Gehen, das Gehen auf den Zehen mit Nachstellen, Fersehheben zc. auch rückwärts. Da es hauptsächlich darauf ankommt, genaue Richtung\*) zu halten, so werde

a) allen gesagt, daß sie immer nach der Führerin zu sehen haben, daß keine auch nur um einen Schritt zurückbleiben oder voraus kommen darf, daß die größeren ihre Schritte etwas verkürzen müssen;

---

\*) Bem. Zwar Fortsetzung der Ordnungsübungen, dennoch aber absichtlich hier bei den Freiübungen mit genannt.

b) erst in kleineren Abteilungen, vielleicht auch mit Vorlingshaltung eines langen Stabes gegangen, gelaufen oder gehüpft;

c) öfter mit den Schritten an und von Ort auch vor- und rückwärts gewechselt. Sind hierbei, wie es Regel ist, die Schülerinnen l. angetreten, so befindet sich mit dem 8. Schritte der r. Fuß vorn (in der Vorschrittstellung r.) und es wird in derselben, sobald das Gehen rückwärts beginnen soll, der l. Fuß nur gehoben und an denselben Platz wieder niedergestellt, welches Niederstellen als erster Schritt des Rückwärtsgehens gilt. — Dasselbe ist in entsprechender Weise der Fall, wenn bei dem Rückwärtsgehen gewechselt wird, nur befindet sich das r. Bein mit dem 8. Schritte in der Rückschrittstellung.

d) die Stirnreihe in eine Linie von Zweierreihen umgewandelt und z. B. befohlen:

„Alle Ersten 8 Schritte vor- und rückwärts (und gleichzeitig) alle Zweiten 8 Schritte rück- und vorwärts gehen — geht!“

„Die Ersten 4 Schritte vorwärts — geht!“ Und nun: „Die Ersten 8 Schritte rück- und vorwärts, die Zweiten 8 Schritte vor- und rückwärts gehen — geht!“ oder: „Die Ersten 8 Schritte vor- und rück-, rück- und vorwärts, die Zweiten 8 Schritte rück- und vor-, vor- und rückwärts gehen — geht!“

„Die Ersten 8 gewöhnliche Schritte und 8 Lauffschritte vorwärts fortgesetzt, die Zweiten erst 8 Lauf- und dann 8 gewöhnliche Schritte vorwärts — jetzt!“, wobei also die Gehenden von den Laufenden über-, darnach aber infolge des Wechsels wieder eingeholt werden.

„Die Ersten rückwärts gehen, die Zweiten rückwärts laufen mit Einhaltung der Richtung — jetzt!“, so daß also die Laufenden nur ganz kleine Schritte auszuführen haben, um die Gehenden nicht zu überholen.

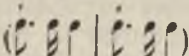
**2. Vor- und Rückwärtsgehen mit Kniewippen.** Während der Vor-, Rück- oder Seitenspreizhalte des einen Beines beugt und streckt sich das andere ein- oder mehrere Male, worauf jenes nach seinem Niederstellen das Kniewippen übernimmt. Zur Einübung empfiehlt sich folgendes Verfahren: Das l.



- Bein spreizt in 1. Z. vor, während das r. gleichzeitig beugt, in 2. Z. wird das r. Bein gestreckt und alsdann das l. Bein in Schrittweite niedergestellt, in 3. Z. spreizt das r. vor und wippt das l., in 4. Z. wird das r. niedergestellt u. Anfangs werde gezählt: 1 und 2, 3 und 4, 1 und 2 u., wobei auf „und“ die zweite Thätigkeit des Wippens, nämlich das Strecken des Beines ausgeführt wird. Es ist dies eine Ausführung im  $\frac{3}{4}$ -Takt, später lasse man auch die Übung im  $\frac{2}{4}$ -Takt darstellen, so daß das dem Wippen angehörende Beinstrecken mit dem Niederstellen des schreitenden Beines nahezu zusammenfällt. Sodann kann aber auch das betr. Bein mehrere Male wippen. Es kann daher befohlen werden: „Vorwärtsgehen mit zweimal Kniewippen — geht!“ Hierbei würde sich die Darstellung im  $\frac{3}{4}$ -Takt empfehlen, sobald aber das Wippen 3mal auszuführen wäre, der  $\frac{4}{4}$ -Takt. Auch kann während des (namentlich mehrmaligen) Kniewippens z. B. l. das vorspreizende r. Bein mit seiner Fußspitze oder Ferse den Boden schlagen. Daß sich mit diesem Gehen auch Armübungen verbinden lassen, sei nur angedeutet. Nicht minder findet man es für angezeigt, das Kniewippen nur bei einem bestimmten Schritte innerhalb einer bestimmten Taktzeit anzuwenden z. B.: Gehen mit Kniewippen nur bei dem ersten von drei Tritten u.

Wird beim Kniewippen das schreitende Bein rückwärts oder seitwärts gestellt, so ist dies ein Rückwärts- bez. Seitwärtsgehen mit Kniewippen, letzteres würde daher der Fall sein, wenn nach dem Seitsschreiten und gleichzeitigem Kniewippen z. B. r. das l. Bein nachgestellt würde, was auch mit Kreuzen und Ubertreten geschehen könnte.

### 3. Schottischgehen (früher Kiebißgehen oder Schrittwechsel-

gehen) [Rhythmus: ] Pick-tr-wick, — Wachtel-

[schlag] vorwärts, rückwärts, seitwärts (hin und her), im Zickzack (mit Schrägschritten). Nach dem angegebenen Rhythmus schreitet z. B. das l. Bein an, das r. nach (wie bei dem Gehen mit Nachstellen), darnach aber jenes nochmals vor. Das r. Bein schreitet hierauf nicht wieder nach, sondern weiter, und das l. übernimmt das Nachstellen (l. r. l., r. l. r.,

l. r. l., oder: l. und l., r. und r. r., oder l. 2, 3, r. 2, 3, oder: 1 und 2, 3 und 4, 1 r.) Das Taktgefühl werde durch Handklappen (Klatschen) im obigen Rhythmus seitens der Schülerinnen oder des Lehrers unterstützt.

Ist vorher der Dreitritt, das Dreihüpfen an Ort (S. 66), das Gehen von Ort im Dreitritt im  $\frac{2}{4}$ -Takt (S. 69) genügend geübt worden, so bietet in der Regel die Einübung des Schottischgehens keine Schwierigkeit mehr. Es möge dann der Lehrer mit einer geweckten Schülerin in gleichem Schritt und Tritt auf und abgehen und fragen: wie ist jetzt der Schritt? Hierauf wechselt der Lehrer den Schritt und fragt: wie ist der Schritt nun? Was ist gethan worden? Der Lehrer veranlaßt nun die Schülerin, auch den Schritt zu wechseln, dann wiederholt zu wechseln, schließlich regelmäßig zu wechseln. In der Regel kann infolge der gewonnenen Anschauung die Mehrzahl bald das Schrittwechseln. Die wenigen Ungeschickten, die noch bleiben, sind besonders vorzunehmen. Kommt eine oder die andere nicht hinter die Übung, nun, so lasse man ihr nur Zeit, durch vieles Anschauen und wiederholtes besonderes Vornehmen in den verschiedenen Stunden wird schon die Einsicht kommen. Von gutem Erfolge ist es jederzeit, wenn man bei Übungen im Paar einen solchen Tappel mit einem geschickten und wohlgeübten Mädchen zusammenspannt. — Sehr leicht läßt sich auch zuerst das Schottischgehen seitwärts hin und her erlernen.

Bietet das fortgesetzte Schrittwechseln den Schülerinnen keine Schwierigkeit mehr, so wird denselben gesagt, daß dieses Schreiten unserm Schottischtanze zu Grunde liegt und daß es daher „Schottischgehen“ genannt werde.

Ist das Schottischgehen genügend geübt, so kann es in Verbindung gebracht werden mit Schleifen, Schlagen, Kniewippen, mit einem Zwischentritte bei dem ersten Tritte, mit Hochheben des l. Armes bei dem Schottischschritte l., des r. Armes bei dem Schottischschritte r., bei Hoch- und Seithehalte beider Arme, mit Armkreisen, mit Haspeln, mit Seitstrecken der Arme r. Weiter empfiehlt sich ein Schottischschritt mit Schleifen, der nächste mit Schlagen oder Kniewippen bei dem ersten Tritte, 4 Schottischschritte mit Schleifen, Schlagen, Kniewippen, Handklappen r., und 4 Schottischschritte ohne

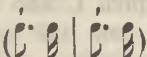
solches abwechselnd; Schottischgehen auf den Zehen; Schottischgehen nur l. mit Nachtritt oder gewöhnlichem Tritt r. oder umgekehrt; 2 Schottischschritte vorwärts oder rückwärts mit 2 solchen seitwärts, oder 2 Schottischschritte vorwärts mit 2 solchen im Zickzack abwechselnd u. s. w.

Ein einziges solches „Geschrift“ genügt, um bei dem gewöhnlichen Gehen die eine oder die andere Schülerin, welche „falschen“ Schritt hat, sofort wieder in den Gleichschritt mit den übrigen zu bringen. Das werde nicht nur den Schülerinnen gezeigt und gesagt, sondern es werde auch während des gewöhnlichen Gehens öfter geboten: Einen Schottischschritt l. — geht! Das „Geht“ wird gesprochen kurz vor dem Niederstellen des r. Fußes, so daß während der nächsten 2 Schrittzeiten der Schritt gewechselt wird.

**4. Laufen im  $\frac{3}{8}$ -Takt: Das Dreitrittläufen.** Der erste von drei Tritten wird etwas betont. (Vergl. das Gehen im Dreitritt S. 69 Ueb. 8.)

**5. Laufen mit steifgestreckten Beinen (höchstens zur Belustigung einmal!)**

**6. Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen mit Hopsen**

(der Hopsengang).  Das schreitende Bein hüpfst nach seinem Niederstellen einmal auf und nieder. Anfangs werde immer mit einem bestimmten Fuße, also immer l. oder immer r., bald aber abwechselnd bei jedem Schritte gehopft. In der Regel geschieht das Hopsen ohne Fortbewegung, doch kann es auch von Ort geübt werden, z. B. Vorwärtsgehen mit Hopsen vorwärts, Seitwärtsgehen mit Hopsen seitwärts, oder: Vorwärtsgehen mit Hopsen seitwärts, Rückwärtsgehen mit Hopsen vorwärts u. — Auch das Gehen mit Hopsen geschehe, wie alle anderen Schritt- und Hüpfarten, zunächst mit Handklappen (Klatschen), später sind auch andere Armübungen zuzuordnen, am besten beim Hops selbst. — Hopsergehen vorwärts und rückwärts, vorwärts und seitwärts, rückwärts und seitwärts im Wechsel.

**7. Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen mit (Auf- und) Niederhüpfen.** Bei diesem Hüpfen schnell das schreitende Bein nach seinem Niederstellen den Körper auf das andere, was

alsdann in Schrittweite mit Kniewippen niederhüpft. Je nach der hierbei eingeschlagenen Richtung des Schreitens ist es ein Hüpfen vor-, seit- oder rückwärts. Als Vorübung gelte das Fuß- und Kniewippen eines Beines mit Rückspreizen oder geringem Fersehheben des anderen (Vergl. St. I, S. 54, Ubg. 3 und 4). Das Niederhüpfen, dessen Einübung oft manchem Mädchen schwer fällt, erfolge zunächst immer nach einer Anzahl von Schritten auf ein bestimmtes Bein. So befehle man z. B.: „Gehen mit Niederhüpfen bei dem ersten von 4 Schritten — hüpf!“ Später lasse man dieses Hüpfen immer l. oder r. vornehmen und endlich abwechselnd l., r. bei jedem Schritte. Zur Befestigung der Übung verbinde man weiterhin mit ihr auch Armübungen.

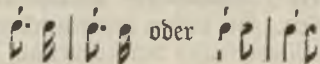
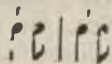
Ist dieses Gehen von Ort mit Hüpfen hinreichend geübt worden, so ist alsdann das den Mädchen nicht selten schwerer fallende

**8. Gehen an Ort mit Hüpfen** in entsprechender Weise ebenfalls vorzunehmen.

Aus diesem Gehen mit Niederhüpfen ergibt sich mit Leichtigkeit

**9. das fortgesetzte Hüpfen l. und r. im Wechsel** oder kurz: das „Wechselhüpfen“ von und an Ort, das in der 1. Stufe als eine Art des Laufens aufgefaßt wurde. Es erfolgt anfangs am besten bei vorhergehender Fersehhehalte desjenigen Beines, welches den ersten Niederhupf übernehmen soll.

**10. Galopp hüpfen** entsteht aus dem Gehen mit Nachstellen (S. 69), sobald das nachzustellende Bein hüpfend niedergesetzt und gleichzeitig das andere spreizend gehoben wird. Je nachdem das Ausschreiten vor-, seit- oder rückwärts geschieht, unterscheidet man Galopp hüpfen vor-, seit- und rückwärts. Beim Einüben dieses Hüpfens geschehe in der ersten Zeit das Ausschreiten, in der zweiten das Nachhüpfen. Ist hierin einige Sicherheit erzielt worden, so haben diese beiden Thätigkeiten in rascher Folge in einer Zeit zu geschehen, wie es die beistehenden rhythmischen Zeichen

andeuten —  oder 



Bei dem Wechsel von Galopp hüpfen l. und r. ist ein Nachtritt oder ein Nachhupf erforderlich.

In welcher mannigfachen Weise die Schritt-, Lauf- und Hüpfarten dieser und der vorigen Stufe miteinander verbunden werden können, mögen folgende Beispiele darthun:

1. Schottischgehen und in der 4. Taktzeit (eines  $\frac{4}{8}$ -Taktes) einmal Hopfen (dies ist die einfachste Art des „Schottischhüpfens“); 2 Schottischschritte mit 4 Schritten gewöhnlichen Ganges, Gehen mit Schleifen zc., mit zwei Schritten Kniewipp- oder Hopsergehen, Gehen mit Niederhüpfen, mit 8 Laufsritten. — Wird eine ungerade Zahl von Schottischschritten gewählt, z. B. 3 Schottischschritte abwechselnd mit 12 Laufsritten, 6 Schritten Gehen zc., so beginnt die ganze Verbindung in ihrer Fortsetzung einmal mit dem l., das andere Mal mit dem r. Fuße;

2. Gehen mit Hopfen und Gehen mit Nachstellen, Schleifen, Schlagen, Kniewippen, Niederhüpfen oder mit dem Laufen, z. B. Hopfen l. und r. in je 1 Zeit, dann ein Schritt l. und ein Schlußtritt r., oder Hopfen l. und r. in Verbindung mit einem Dreitritte, wodurch ein Wechsel von l. und r. herbeigeführt wird;

3. Wechselhüpfen und Gehen mit Niederhüpfen oder mit gewöhnlichem Laufen, z. B. 4 Wechselhüpfe und 2 Schritte Gehen mit Niederhüpfen;

4. 4 Schritte mit Niederhüpfen und 4 Hüpfe auf beiden Beinen;

5. Hüpfen l. oder r. und Laufen, z. B. 4 Hüpfe l. und 8 Lauffschritte mit gestreckten Beinen, wobei der 1. Lauffschritt r. ausgeführt wird; führt zum Wechsel von l. u. r.

Hierbei sind die Fassungen ja nicht zu vergessen. Sie können z. B. bei der ersten Wiederholung irgend einer Verbindung aufgegeben, bei der zweiten aber wieder hergestellt, werden, um sie bei der dritten abermals aufzugeben.

---

Bei Fassung der äußeren oder inneren Schultern oder der äußeren Hüften von den inneren Händen, bei Hand- oder Armfassung, bei Verschränken zc. der Stirnpaargenossen können auch widergleiche Bewegungen (die eine übt r.,

die andere l.) und ungleiche (verschiedene) Bewegungsarten dargestellt werden, z. B.

1. Die Ersten beginnen das Schottischgehen, das Gehen mit Kniewippen, Hopfen z. z. B. l., die Zweiten r., beide also mit den äußeren oder mit den inneren Beinen.

2. Die Ersten bewegen sich von Ort mit gewöhnlichem Gehen, die Zweiten gleichzeitig mit Schottischgehen, und umgekehrt.

3. Die Ersten beginnen mit 8 Schritten gewöhnlichen Ganges, die Zweiten mit 4 Schottischschritten, darnach gehen die Ersten 4 Schottischschritte und die Zweiten 8 gewöhnliche Schritte.

Geschieht die Fortbewegung der Stirnpaare hierbei meistens vor- oder rückwärts, so kann sie von Gegnerinnen oder von Flankenpaaren ohne oder mit Fassungen auch seitwärts ausgeführt werden, z. B.

4. Die Erste des Flankenpaares geht mit Nachstellen seitwärts l., die Zweite ebendahin mit (Wein-) Kreuzen oder mit Gehen und Niederhüpfen.

5. Die Erste der Gegnerinnen geht mit Schottischschritten und je einem Schlußtritt (r.) in der dritten Zeit eines  $\frac{3}{4}$ -Taktes seitwärts l., die Zweite seitwärts r. mit Hopfen nur l. (also r., l., Hopf!)

Diese und ähnlich zusammengesetzte Übungen können, soweit thunlich, als Gegenstand einer Aufgabe gelten, oder bei Durchführung gestellter Aufgaben gelegentlich Verwendung finden.

---

Auch auf dieser Stufe mag nach einem längeren Zeitabschnitt eine Wiederholung aller geübten Schritt-, Lauf- und Hüpfübungen im bunten Wechsel stattfinden, wobei der Schottischgang als Grundübung dergestalt auftreten kann, daß in ihm ohne Unterbrechung der Fortbewegung die anderen Schritt-, Lauf- und Hüpfarten, soweit sie mit dem Takte des Schottischganges vereinbar sind, eingeschoben werden. So werde z. B. befohlen: „Schottischgehen — geht!“ — „(Wechselt zum) Gehen mit Schleifen — geht!“ — „Schottischgehen — geht!“ — „Gehen mit Hopfen — geht!“ zc.

Auch können hierbei die verschiedenen Bewegungsarten der ersten und zweiten Stufe unmittelbar aufeinander folgen. Beispielsweise werde befohlen: „Vorwärtsgehen — geht!“ — „Gehen mit einem Zwischentritte — geht!“ — „Gehen mit Hopfen — geht!“ — „Schottischgehen — geht!“ — „Gehen mit Niederhüpfen je statt des zweiten Schrittes — geht!“ — „Gewöhnliches Laufen — lauft!“ zc.

### III. Im Springen.

1. Springen aus der Schlußstellung in eine kleine Vor-, Seit- oder Schrägschrittstellung und Rückkehr mittelst eines Schlußtrittes oder =sprunges in die Schlußstellung.

2. Springen aus einer Schrittstellung in die andere, z. B. aus der Vorschrittstellung in die Seit- oder Kreuzschrittstellung, aus der Kreuzschrittstellung vorlings in die rücklings.

3. Gehen mit (Auf- und) Niederspringen. Wie das Gehen mit Niederhüpfen, aber mit größerem Kraftaufwande. — Um das Einhalten einer gewissen Richtung zu erzielen, lasse man das Gehen mit Niederspringen oder das fortgesetzte Springen z. B. in dem Raume zwischen 2 Schwebestangen vornehmen. Geschieht dieses Gehen mit Niederspringen nach Art des Wechselhüpfens, so lege man auch eine Anzahl Holzstäbe, die vielleicht beim Turnen der andern gleichzeitig gestellten Aufgabe gebraucht werden, in mäßiger Entfernung von einander und anfangs gleichlaufend zu einander auf den Boden und lasse diese Stäbe der Reihe nach überspringen. Verühren gilt als Fehler.

4. Schottischgehen mit Niederspringen je bei dem ersten Tritte.

5. Aufsprung z. B. mit dem l. Beine und Niedersprung mit geschlossenen Beinen. Geschehe einen Schritt vorwärts, seitwärts, rückwärts.

6. Vorwärtsspringen nach einem, nach zwei oder drei Gangschritten an und von Ort l. oder r. anschreitend, und Niedersprung mit beiden Beinen.

## IV. Im Drehen.

1.  $\frac{1}{4}$ =Drehung l. und r. (an Ort) aus der Seit-, Vor-, Rück- und Kreuzschrittstellung. Aus der Kreuzschrittstellung ist die  $\frac{1}{4}$ =Drehung l. nur möglich, wenn das r. Bein vorn ist, die  $\frac{1}{4}$ =Drehung r. aber, wenn das l. Bein sich vorn befindet, gleichzeitig gelangt man durch diese Drehungen aus der Kreuzschrittstellung in die gewöhnliche (d. i. in die Schluß-) Stellung. — Die  $\frac{1}{4}$ =Drehung r. aus der Vorschrittstellung r. ergibt eine Kreuzschrittstellung, die  $\frac{1}{4}$ =Drehung l. aus derselben Schrittstellung aber eine Seitschrittstellung. — Ebenfalls zu Stellungswechseln führt

2. die  $\frac{1}{2}$ =Drehung aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe: „l. (r.) kehrt — um!“ Für dieses Drehen gilt auch das, was auf S. 75 über die  $\frac{1}{4}$ =Drehung gesagt worden ist. In der Regel findet daher die  $\frac{1}{2}$ =Drehung r. auf der linken und die  $\frac{1}{2}$ =Drehung l. auf der r. Fußspitze statt. Es ist daher bei Einübung dieses Drehens den Mädchen einzuprägen, daß sie auf Befehl: „r. kehrt — um!“ den r. Fuß zu heben, sich nach r. auf der Fußspitze des Standbeins zu drehen und nach der Drehung den r. Fuß wieder völlig geräuschlos in den Schlußstand niederzustellen haben. Entsprechend Gleiches gilt für „l. kehrt — um!“ Da jedoch, namentlich bei widergleichen Übungen, bei denen gleicher Schritt und Tritt erfordert wird, die halben Drehungen r. auf rechtem und l. auf linkem Fuße nicht zu entbehren sind, so übe man auch die halben Drehungen ein

- a) l. auf der l. Fußspitze,
- b) r. auf der r. Fußspitze.

Weiterhin sind diese Ausnahmen von der Regel beim Drehen durch den Befehl besonders hervorzuheben.

3.  $\frac{1}{2}$ =Drehung l. und r. (an Ort) aus den Schrittstellungen.

a) Vortritt z. B. r., eine  $\frac{1}{2}$ =Drehung (auf beiden Beinen) l. (das l. Bein ist jetzt vorn), eine  $\frac{1}{2}$ =Drehung r. zurück, zuletzt ein Schlußtritt r.



b) Rücktritt z. B. r., eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. in die Schrittstellung r. und zurück.

c) Seittritt z. B. l., eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. in eine Kreuzschrittstellung und zurück.

d) Schrägvortritt (nach innen) z. B. r. (das r. Bein kreuzt und stellt sich vor das l.), eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. in die Schlußstellung und zurück.

Bem. Eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. ist in diesem Falle unmöglich, ebenso wie beim folgenden e) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. — Die Übungen d)–e) sind Vorübungen zu dem späteren Kreuzzwirbeln und deshalb etwas ausführlicher behandelt.

e) Schrägrücktritt (nach innen) z. B. r., eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. in die Schlußstellung und zurück.

Um Einförmigkeit zu vermeiden, werden die genannten Übungen auch einmal

aus dem Sohlen-, Behen- oder Fersenstande in den Sohlenstand,

aus dem Behen- oder Fersenstande in den Behen- oder Fersenstand,

von Stirnpaaren mit verschiedenen Fassungen während der Schrittstellungen, mit Kreuzen der Arme zc. während der Drehung,

gleich und widergleich und in der Weise ausgeführt, daß z. B. die Ersten aus der Vorschrittstellung, die Zweiten aus einer Seitschrittstellung drehen oder daß

bei der Armverschränkung vorlings die Paare nach dem Vortritt der äußeren Beine eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen ausführen zc.

4. Eine  $\frac{1}{4}$ - und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach dem Einnehmen einer Vor-, Seit- und Rückschrittstellung in die gewöhnliche, d. i. in die Schlußstellung, in der Weise, daß jeweils das zu der offenen Stellung schreitende Bein nach oder während der Drehung einen Schlußtritt (in die gewöhnliche Stellung zurück) ausführt.

5. Eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. auf einem Beine bei einer Spreizhalte des anderen. Im Ubrigen wie bei Abg. 4.

6. Verbindungen des Drehens mit dem Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen, z. B.

a) Eine  $\frac{1}{4}$ = und eine  $\frac{1}{2}$ =Drehung im Gehen und Laufen von Ort nach einer vorherbestimmten Schrittzahl, z. B. gewöhnliches Gehen von Ort und bei jedem achten Schritte eine  $\frac{1}{4}$ = ( $\frac{1}{2}$ ) Drehung l. (r.) — geht!

b) Der z. B. umziehenden Flankenreihe werde befohlen: Rechtsum und seitwärts zurückziehen — dreht! Die Drehung erfolgt, wenn l. angeschritten wurde, auf dem l. Fuße, worauf das r. Bein in die gewöhnliche Stellung nieder-, in der nächsten Schrittzeit aber seitgestellt wird, während das l. Bein bei dem Seitwärtsgehen in die Bahn zurück das Nachstellen übernimmt. Oder:

Links- und seitwärts weiterziehen — dreht!, bei welchem Seitwärtsgehen ebenfalls das r. Bein seit-, das l. nachgestellt wird. Oder:

Links- und rückwärts weiterziehen — dreht!

Rechts- und mit Vorwärtslaufen zurückziehen (oder kürzer: Rechts- und vorwärts laufen) — dreht!

Links- und mit Rückwärtslaufen weiterziehen (oder kürzer: Links- und rückwärts laufen) — dreht! u.

Auch diese Übungen können zunächst mit einer vorherbestimmten Schrittzahl ausgeführt werden. Ist diese z. B. 8, so erfolgt die Drehung nach dem 7. Schritte auf dem l. Fuße, wenn l. angeschritten wurde, und in der 8. Schrittzeit der Schlußtritt des r. Beines; dann erst beginnt die Weiter- oder die Zurückbewegung.

c) Eine  $\frac{1}{4}$ =Drehung l. und r. während des Gehens mit Niederhüpfen, mit Hopsen oder auch während des Wechsellüpfens (von dem l. auf den r. Fuß und umgekehrt).

d) Springen an und von Ort (nach Auswahl der Übungen unter III, 1—6.) mit  $\frac{1}{4}$ =Drehungen;

e) 4 Vorwärtsschritte bei Armverschränkung in den Paaren und bei Antreten mit den äußeren Füßen wechseln mit 2 Hopserschritten seitwärts, wobei sich bei dem vierten Vorschritte die Nebnerinnen zu Gegnerinnen, bei dem zweiten Hopse aber die Gegnerinnen wieder zu Nebnerinnen drehen und so die Bewegung fortsetzen, ohne die Fassung aufzugeben;

f) wie e), aber bei Antreten mit den inneren Füßen und Drehen in die Stellung Rücken zu Rücken, wobei jedoch die Fassung aufgegeben werden muß;

g) wie e) und f), aber nach Einnahme der Stellung Gesicht zu Gesicht oder Rücken zu Rücken ein Schottischschritt hin und einer her und darnach erst Drehen in die Nebenstellung.

Bei Darstellung der Frei-, der Ordnungs- und der Verbindungen derselben, sowie bei Stabübungen wird nicht selten beliebt, das Verlangte gleichzeitig nach verschiedener Richtung oder in verschiedener Aufeinanderfolge innerhalb einer gewissen Schülerordnung ausgeführt zu sehen. So ist z. B. im Stirnpaar eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i. oder a. eine sehr beliebte Übung. Hierbei wird eine gleiche Thätigkeit verlangt, aber die Richtung der Dr. ist eine verschiedene. Dasselbe ist der Fall, wenn in der Flankensäule der Paare gleichzeitig die Ersten seitw. l., die Zweiten r. schreiten. Solche Übungen heißen widergleiche, weil sie wohl an sich gleich sind, aber bezügl. der Richtung entgegengesetzt ausgeführt werden. Widergleich hat hier die Bedeutung von symmetrisch. — Weiter kann einer Abteilung von Schülern befohlen werden, mit dem 1. Teile einer Übung zu beginnen, während die andere erst hiermit anfangen soll, wenn jene zum 2. Teile derselben verschreitet. Z. B. soll in einer Säule von Paaren dargestellt werden: 4 Schr. vorw. in 4 Z., alsdann 2  $\times$  Armheben in 4 Z. Wenn nun die Zweiten erst mit dieser Übung beginnen, wenn die Ersten schon zum Armheben verschreiten, so führen wohl alle eine gleiche Übung aus, aber in der Zeitfolge herrscht Verschiedenheit. Eine solche turnerische Bethätigung gleicht sehr dem Auftreten der Sänger, wenn sie einen Kanon singen und deshalb werden dergleichen Ausführungen kanonartige Übungen genannt.

Für den Betrieb sind dergleichen Übungen ein schätzenswertes Mittel, die Aufmerksamkeit der einzelnen zu prüfen und deren Sicherheit und Selbständigkeit im Turnen zu wecken und zu pflegen. Bei richtiger Verwertung sind sie auch von bedeutender ästhetischer Wirkung. Die widergleichen Übungen sind es besonders dann, wenn der Gegensatz wirklich in scharfer ausgeprägter Form zu Tage tritt. Dies ist z. B. in den vorhin angegebenen beiden Übungen in hin-

reichendem Maße ersichtlich. Ist dies jedoch nicht der Fall, wie wenn z. B. in einer Flankensäule von Paaren die Ersten r., die Zweiten l. Vorspreizen, wobei der Unterschied für die Zuschauer wenig hervortritt, so können bei denselben diese Übungen leicht den Gedanken rege machen, daß die einzelnen Turnerinnen in der Ausführung nicht sicher seien, daß sie fehlerhaft turnen. Deshalb sind besonders widergleiche Übungen, namentlich bei öffentlichen Aufführungen, wo man mit denselben etwa eine besondere Wirkung zu erreichen beabsichtigt, nur mit Vorsicht zu gebrauchen.

So wertvoll unter Umständen die widergleichen und kanonartigen Übungen sein können, so sei man doch etwas zurückhaltend in deren Anwendung und vor allen Dingen glaube man nicht, daß sie von besonderem Werte bei Durchführung einer turnerischen Aufgabe seien. Man vergeße vielmehr nicht, daß bei einer widergleich verschieden dargestellten Übung immer nur ein und dasselbe wieder und wieder zu turnen ist. Für die turnerische Ausbildung des Mädchens ist es aber ganz gleich, ob dasselbe erst l. und dann r., erst vor- und dann rückw. oder umgekehrt schreiten, heben, beugen soll. Daher hat jede weitere widergleiche und kanonartige Ausführung einer und derselben Übung nur die Bedeutung einer Wiederholung. So interessant für den Lehrer und die Zuschauer diese eben berührten Übungen auch sein mögen, für die ausführenden Mädchen ist jedoch bei denselben bald das Maß des Zulässigen erfüllt und die Grenze erreicht, wo dann Gleichgiltigkeit und Langeweile, Verdruß und Ermüdung an solchem Unterricht Platz greift.

## Lehrbeispiele.

26 (a).

**Aufgabe:** Gehen eines Bieredß, Schreiten in Schrittstellungen, Armheben (S. S. 54, 59 u. 125). Der nachstehende Aufzug\*) bringt die Schülertinnen zur gewünschten Aufstellung von Doppelpaaren.

\*) Alle folgenden Aufzüge geschehen nach dem Lageplane, wie ihn Abb. 27 S. 91 zeigt. Ist ein solcher Aufzug allen geläufig, so kann er bei Wiederholungen auch im Lauffschritt vorgenommen werden.



Bei Beginn des Unterrichts tritt die Klasse in einer Flankenreihe auf der Linie a b an; mittelst Umzug l. marschirt sie bis e. Es folgt eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Durchzug durch die Mitte bis f, hier angekommen führen die Ersten eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. als Umzug r. und die Zweiten eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Umzug l. bis e aus. Hier findet zwischen den Entgegenkommenden Fassung zu Paaren Hand in Hand statt und eine  $\frac{1}{4}$ -Windung als Durchzug durch die Mitte bis f. Das 1. Paar führt eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. als Umzug r., das 2. eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Umzug l. bis e aus und so alle übrigen Paare in entsprechender Weise. Bei e nehmen die entgegenkommenden Paare Fassung Hand in Hand, führen eine  $\frac{1}{4}$ -Windung aus als Durchzug von nebengereihten Doppelpaaren. Bei f angekommen, macht das erste derselben Halt und in entsprechenden Entfernungen — 2 Schritt von einander — nach und nach alle übrigen. Der Befehl: „Öffnen der Reihen zu 2 Armlängen von der Mitte aus — marsch!“ bringt für die folgenden Freiübungen den nötigen Abstand zwischen den Einzelnen der Paare und der weitere Befehl: „Links — um!“ bildet aus den früheren Stirn- und Flankenpaare.

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. 3 Schr. vorw., Schr. r. u. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in | 1.—4. Z.     |
| 4 Schr. a. D. in  | 5.—8. "      |
| Vortr. l. u. Vorheben der Arme in                           | 9. "         |
| Verharren in dieser Haltung in                              | 10. u. 11. " |
| Schr. l. u. Tieffsenken der Arme in                         | 12. "        |
| Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in                          | 13.—16. "    |
2. Wie 1, aber eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in 4. Z. u. Vorhochheben der Arme.
  3. Wie 1, aber Seittr. u. Seithheben der Arme.
  4. Wie 3, aber eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in 4. Z. u. Seithhochheben der Arme.
  5. Wie 1, aber zum Vortr. 1  $\times$  Fußwippen in 10. u. 11., 14. u. 15. Z. u. Vorhochheben der Arme in je 2 Z., desgl. auch Vortieffsenken.
  6. Wie 5, aber eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in 4. Z., Seittr. u. Seithhochheben in entsprechender Weise.
  7. Wie 5, aber in entsprechender Z. Vorhochheben, Vortieffsenken, Vorhochheben u. Vortieffsenken der Arme.
  8. Wie 5, aber eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in 4. Z., Seittr. u. in entsprechender Z. Seithhochheben, Seittieffsenken, Seithhochheben u. Seittieffsenken der Arme.
- Jede Übung ist 4  $\times$  zu turnen.

27 (b).

**Aufgabe:** Entwicklung des Galoppshüpfens seitw., Knie-wippen, Armstrecken (S. S. 55, 62 u. 152). Die Aufstellung der Klasse ist wie bei 26.

1. Seitstreiten l., Nachstellen r. in gleichem Takte, vielleicht 6—8 Schritte dann r.; dies einigemal wiederholt.
2. Wie 1, aber das Nachstellen mit Stampfen.

3. Wie 1, aber das Schreiten in ungleichem Takt, auf das Anfschreiten vielleicht 2 u. auf das Nachstellen nur 1  $\beta$ . (man vergl. die rhythmischen Zeichen auf S. 152).
4. Wie 3, aber das Nachstellen mit Stampfen.
5. Wie 3, aber beim Nachstellen hüpfen, also beim Gehen l. ist r., im andern Falle l. zu hüpfen, während das andere Bein spreizt.
6. Wie 3, aber das Hüpfen folgt rasch dem Anfschreiten, so daß zu jedem Galoppshupf nur 1  $\beta$ . nötig ist.
7. 3 Galoppshüpfe l. in 1.—3.  $\beta$ .  
 Schr. l. in 4. "  
 2  $\times$  Kniewippen u. 2  $\times$  Vorstrecken u. Beugen der  
 Arme in 5.—8. "  
 D. wid:rgl. in 9.—16. "
8. Wie 7, aber Hochstrecken der Arme.  
 Übung 7 u. 8 ist je 4  $\times$  zu turnen.

28 (a).

**Aufgabe:** Schottischgehen vorwärts, Armheben, Umkreisen bez. gleichzeitiges Kreisen (S. S. 59, 135, 136 u. 149). Die Klasse ist in einer Säule von Stirnpaaren aufgestellt und bewegt sich im Umzuge.

1. 4 Schottischschr. vorw. bei Fassung der i. H. in 1.—8.  $\beta$ .  
 Die Ersten umkreisen die a. D. gehenden Zweiten l.  
 (ohne Fassung d. H.) 9.—16. "  
 4 Schottischschr. vorw. wie zuvor in 17.—24. "  
 Die Zweiten umkreisen die a. D. gehenden Ersten r.  
 (ohne Fassung) in 25.—32. "
2. Wie 1, aber das Umkreisen r. bez. l.
3. Wie 1, aber 4  $\times$  Vorhochheben der Arme, auch der gefaßten innern, zum Schottischgehen.
4. Wie 3, aber das Umkreisen r. bez. l.
5. 4 Schottischschr. vorw. bei Fassung der i. H., dazu 2  $\times$  Vorhochheben der Arme in der 1. u. 5.  $\beta$ . Tieffsenken derselben in 4. u. 8.  $\beta$ . Gleichzeitiges Kreisen l. bei Fassung der l. H. (Rad der Paare) in 9.—16.  $\beta$ .
6. Wie 5, aber das Kreisen r. bei Fassung der r. H.
7. Wie 5, aber Vorhochheben der Arme in 1. u. Vortieffsenken in 8.  $\beta$ . das Kreisen l. ebenfalls mit Schottischschr.
8. Wie 7, aber das Kreisen r., bei Fassung der r. Hand.

Die Übungen 1—4 sind mindestens 2  $\times$ , die 5—8 mindestens 4  $\times$  zu turnen.

29 (b).

**Aufgabe:** Reihungen im Doppelpaar, Spreizen u. Kniewippen (S. S. 55 u. 141). Die Klasse ist wie bei 28 aufgestellt, jedoch in erste u. zweite Paare abgeteilt. Die Arme sind vorl. verschränkt.

1. Reihen der 2. Paare l. neben die a. D. gehenden 1. Paare in 1.—4.  $\beta$ .

Vorspreizen l. in	5. $\beta$ .
Schr. l. in	6. "
Vorspreizen r. in	7. "
Schr. r. in	8. "
Reihen der 2. Paare vor die a. D. gehenden 1. Paare in	9.—12. "
Wie in 5.—8. $\beta$ . in	13.—16. "
Wie in 1.—16. $\beta$ , jedoch führen die 1. Paare die Reihen aus in	17.—32. "
2. Wie 1, aber das Nebenreihen r.	
3. Reihen der 2. Paare mit r. Kreisen vor die a. D. gehenden 1. Paare in	1.—8. "
Vorspreizen l. in	9. "
1 $\times$ Kniewippen r. in	10. u. 11. "
Schr. r. in	12. "
Wie in 9.—12. $\beta$ , aber widergl. in	13.—16. "
Wie in 1.—16. $\beta$ , aber Vorreihen der 1. Paare in	17.—32. "
4. Wie 3, aber Rückspreizen.	
5. Wie 3, aber das Vorreihen mit l. Kreisen u. zum Vorspreizen gleichzeitiges Kniebeugen u. darin Verharren bis zum Schr.	
6. Wie 4, aber Rückspreizen.	
7. Wie 3, aber die 2. Paare Vorreihen mit r. Kreisen, die 1. mit l. Kreisen, zum Vorspreizen je 2 $\times$ Kniewippen.	
8. Wie 7, aber das Reihen widergl., ferner Rückspreizen.	

Jede Übung ist mindestens 2  $\times$  auszuführen.

### 30 (a).

**Aufgabe:** Einübung des Hopsens (S. S. 151). Die Klasse bewegt sich in einer Reihe im Umzuge. Die Hände auf die Hüften gestützt.

1. Anschreiten l. vorw. in 1.  $\beta$ , Aufhüpfen a. D. l. in 2.  $\beta$ . = Hopsen l. in 2.  $\beta$ , Nachstellen r. in 3.  $\beta$ . Dies 4  $\times$  in 12  $\beta$ , alsdann d. r. Das Ganze wird mehreremal wiederholt.
2. Zuvor „l. — um!“ Wie 1, aber Seitwärtschreiten l. bez. r.
3. Zuvor „r. — um!“ Wie 1, aber Rückschreiten.
4. Wie 1, aber statt des Nachstellens Vorwärtsschreiten.
5. Wie 3, aber statt des Nachstellens Rückwärtsschreiten.
6. Anschreiten l. vorw. u. Aufhüpfen a. D. in 1.  $\beta$ . = Hopsen l. in 1.  $\beta$ , 1 Schr. vorw. r. in 2.  $\beta$ ; dies 4  $\times$  in 8  $\beta$ , alsdann d. r. Das Ganze ebenfalls mehreremal wiederholen.
7. Wie 6, aber mit Seitwärtschreiten, daher zuvor „l. — um!“
8. Wie 6, aber mit Rückschreiten, daher zuvor „r. — um!“
9. Hopsen bei jedem Schritte in 4  $\beta$ . im Wechsel mit 4 gewöhnl. Schr.
10. Wie 9, aber mit r. Anschreiten.

### 31 (b).

**Aufgabe:** Gehen u. Laufen von Ort, Armkreisen (S. S. 65, 70 u. 145). Die Aufstellung der Klasse ist wie bei 30.

1. 4 Schr. vorw. in 1.—4.  $\beta$ .

- 8 Lauffchr. vorw. in 5.—8.  $\beta$ .  
 $2 \times$  Armkreisen aus der Senkhalte n. vorn u. weiter  
 (also rückw.) in 9.—16. „  
 2. Wie 1, aber das Armkreisen n. hinten u. weiter, also vorw.  
 3. Wie 1, aber Nachstellgang vorw. mit l. anschreiten in 1.—4.  $\beta$ ,  
 das Armkreisen n. i.  
 4. Wie 3, aber das Armkreisen n. a.  
 5. Wie 3, aber Nachstellgang mit r. anschreiten u. zum Gehen u.  
 Laufen Hochhehalte der Arme, aus derselben  $2 \times$  Armkreisen  
 vorw. in 9.—16.  $\beta$ .  
 6. Wie 5, aber das Armkreisen (aus der Hochhehalte) rückw.  
 7. Wie 3, aber Dreitrittgehen vorw. in 1.—4.  $\beta$ , das Armkreisen  
 (aus der Hochhehalte) seitw. l.  
 8. Wie 7, aber das Armkreisen seitw. r.  
 9. Wie 3, aber Schottischgehen vorw. in 1.—4.  $\beta$ , das Armkreisen  
 aus der Hochhehalte seitw. n. i.  
 10. Wie 9, aber das Armkreisen n. a.  
 Jede Übung ist mindestens  $4 \times$  zu turnen.

32 (a).

**Aufgabe:** Gehen eines Kreuzes, Ausbreiten der Arme, Fuß- u. Kniewippen (S. S. 54, 55, 126 u. 145). Der nachstehende Aufzug bringt die Schülerinnen zur gewünschten Aufstellung von Doppelpaaren.

Die in einer Plankenreihe auf der Linie a b aufgestellte Klasse hält Umzug l. bis e; eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Durchzug durch die Mitte bis f; eine  $\frac{1}{8}$ -Windung r. der Ersten als Schrägzug nach a, eine  $\frac{1}{8}$ -Windung l. der Zweiten als Schrägzug nach d; eine  $\frac{1}{8}$ -Windung r. der Ersten bis e, eine  $\frac{1}{8}$ -Windung l. der Zweiten bis e; eine  $\frac{1}{4}$ -Windung als Durchzug zu Paaren durch die Mitte bis f; eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. der 1. Paare bis c, eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. der 2. Paare bis b; eine  $\frac{1}{8}$ -Windung l. der 1. Paare als Schrägzug bis a, eine  $\frac{1}{8}$ -Windung r. der 2. Paare als Schrägzug bis d, beim Kreuzen der Paare in der Mitte n haben die 1. Paare den Vortritt; eine  $\frac{1}{8}$ -Windung r. der 1. Paare bis e, eine  $\frac{1}{8}$ -Windung l. der 2. Paare bis e; eine  $\frac{1}{4}$ -Windung als Durchzug von nebengerichteten Doppelpaaren. Bei f angekommen hält das 1. Doppelpaar u. in 2 Schritt Abstand nacheinander alle übrigen. Nach dem Öffnen zu 2 Armlängen Abstand von der Mitte aus und dem Befehl: „l. — um!“ beginnen die folgenden Übungen.

1. 3 Schr. vorw. u. Schr. r. in 1.—4.  $\beta$ .  
 3 Schr. rückw. u. Schr. r. gleichzeitig mit einer  
 $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in 5.—8. „  
 Vorheben der Arme in 9. „  
 Ausbreiten der Arme in 10. „  
 Schließen der Arme in 11. „  
 Tieffsenken der Arme in 12. „  
 Wie in 9.—12.  $\beta$ . in 13.—16. „



2. Wie 1, aber Seitheben, Schließen, Ausbreiten und Tieffsenken der Arme in den entsprechenden  $\beta$ .
3. Wie 1, aber l. dr., zum Ausbreiten und Schließen der Arme  $1 \times$  Fußwippen.
4. Wie 3, aber die Anordnung der Armübungen wie bei 2.
5. Die 1. Paare turnen die 1. Übung, die 2 die 3. Übung (dr. sich also l.), zum Ausbreiten und Schließen der Arme  $1 \times$  Kniewippen.
6. D. widergl., aber die Anordnung der Armübungen wie bei 2.
7. Die Ersten der Paare turnen die 1. Übung, die Zweiten derselben die 3. Übung, zu den Armübungen ist auszuführen in je einer Zeit: Bechenstand, Kniebeugen, Bein Strecken, Sohlenstand.
8. D. widergl., aber die Anordnung der Armübungen wie bei 2.

Jede Übung ist  $4 \times$  auszuführen, um das Gehen eines Kreuzes zum Abschluß zu bringen.

### 33 (b).

**Aufgabe:** Galopp hüpfen, Armbeugen u. =strecken, Rumpfbeugen (S. S. 57, 62 u. 152). Die Aufstellung der Klasse ist wie bei 32.

1.  $3 \times$  Galopp hüpfen l. seitw. u. Schr. l. (dabei Hüftstütz) in 1.—4.  $\beta$ .  
 Beugen der Arme vorw. in 5. "  
 Vorstrecken der Arme in 6. "  
 Beugen der Arme in 7. "  
 Hüftstütz in 8. "  
 $3 \times$  Galopp hüpfen r. seitw. u. Schr. r. in 9.—12. "  
 Wie in 5.—8.  $\beta$ . in 13.—16. "
2. Wie 1, aber Seitstrecken der Arme.
3. Wie 1, aber Hochstrecken der Arme.
4. Wie 1, aber Rumpfbeugen vorw. u. dazu Tiefstrecken der Arme (Abb. 26) in 6. bez. 14.  $\beta$ ., Rumpfstrecken u. Armbeugen in 7. bez. 15.  $\beta$ .
5. Wie 4, aber die 1. Paare beginnen mit Galopp hüpfen l., die 2. mit r., zum Rumpfbeugen Seitstrecken der Arme.
6. Wie 5, aber widergl., zum Rumpfbeugen Vorstrecken der Arme.
7. Wie 1, aber die Ersten der Paare beginnen mit Galopp hüpfen l., die Zweiten r., Rumpfbeugen seitw. l. u. dazu Schräghochstrecken der Arme l. hin (beide Arme gleichlaufend neben dem Kopf) in 6. bez. 14.  $\beta$ ., Rumpfstrecken u. Armbeugen in 7. bez. 15.  $\beta$ .
8. Wie 7, aber widergl., daher auch das Rumpfbeugen r.

Jede Übung ist  $4 \times$  zu turnen.

### 34 (a).

**Aufgabe:** Vor= bez. Hinterreihen der Paare mit Öffnen und Schließen, Schreiten in Schrittstellungen, Kniebeugen (S. S. 54, 55 u. 145). Die Klasse ist in einer Säule von Stirnpaaren aufgestellt, die in 1. u. 2. Paare abgeteilt sind, und bewegt sich im Umzuge; wo angängig, haben die inneren Hände Fassung, die äußeren Hüftstütz.

1. Reihen der sich öffnenden 2. Paare vor die 1. Paare (die Ersten kreisen hierbei l., die Zweiten r.) in
 

4 Schr. a. D. in	1.—4. Z.
Vorstellen l. in	5.—8. "
Kniebeugen l. in	9. "
Kniestrecken in	10. "
Schr. l. in	11. "
Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in	12. "
Wie in 1.—16. Z., aber Vorreihen der 1. Paare in	13.—16. "
	17.—32. "
  2. Wie 1, aber Rückstellen.
  3. Reihen der 2. Paare vor die sich mit 1 Seit Schr. n. a. öffnenden u. sofort mit 1 Seit Schr. n. i. schließenden 1. Paare in
 

2 Dreitr. a. D. in	1.—4. "
Seitstellen der äußeren Beine in	5.—8. "
Kniebeugen derselben in	9. "
Beinstrecken in	10. "
Schr. in	11. "
Wie in 9.—12. Z. in	12. "
Wie in 1.—16. Z., aber Vorreihen der 1. Paare in	13.—16. "
	17.—32. "
  4. Wie 3, aber in 9. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i. u. Seitstellen der i. Beine, alsdann Beugen u. Strecken derselben, in 13. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. a. u. Seitstellen der äußeren Beine, alsdann Beugen u. Strecken derselben.
  5. Reihen der sich öffnenden 1. Paare hinter die 2. (die Ersten kreisen hierbei r., die Zweiten l.) in
 

2 Dreihüpf in	1.—4. Z.
Wie in 9.—16. Z. bei 1 in	5.—8. "
Wie in 1.—16. Z., aber Hinterreihen der 2. Paare in	9.—16. "
	17.—32. "
  6. Wie 5, jedoch mit Rückstellen wie bei 2.
  7. Reihen der 1. Paare hinter die sich mit 1 Seit Schr. n. a. öffnenden und sofort mit 1 Seit Schr. n. i. schließenden 2. Paare (beim Anschreiten die 1. Paare eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. n. i., in 4. Z. Zurückdrehen) in
 

2 Dreihüpf mit einer ganzen Dr. n. a. in	1.—4. "
Seitstellen, Beugen u. Strecken der Beine wie in	5.—8. "
9.—16. Z. bei 3 in	9.—16. "
Wie in 1.—16. Z., aber Hinterreihen der 2. Paare in	17.—32. "
  8. Wie 7, jedoch das Schreiten in die Schrittstellung, ferner das Beugen u. Strecken der Beine u. s. w. wie bei 4.
- Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen.

### 35 (b).

**Aufgabe:** Galopp hüpfen vorwärts, Drehen an Ort, gleichzeitiges Kreisen (S. S. 136 u. 152). Die Klasse bewegt sich in einer Säule von Stirnpaaren im Umzuge. Wo anständig u. nicht anders befohlen, haben die inneren gebeugten Arme Fassung Hand in Hand, die äußeren Hüftfuß.

- |    |  |            |
|----|--|------------|
| 1. | 3 Galopp hüpfen l. vorw., Schr. l. in  | 1.—4. 3.   |
|    | 4 Schr. a. D. in   | 5.—8. "    |
|    | Gleichzeitiges Kreifen l. mit Fassung der H. l. in   | 9.—16. "   |
| 2. | Wie 1, aber widergl.   |            |
| 3. | 3 Galopp hüpfen mit den innern Beinen u. Schr. in  | 1.—4. "    |
|    | 4 Schr. a. D., dabei eine ganze Dr. der Zweiten n. a. bei Fassung der innern gehobenen H. in                 | 5.—8. "    |
|    | Gleichzeitiges Kreifen wie bei 1, aber mit Schottischgehen in  | 9.—16. "   |
| 4. | Wie 3, aber eine ganze Dr. der Ersten n. a. in   | 5.—8. "    |
| 5. | 3 Galopp hüpfen mit den äußeren Beinen u. Schr. in   | 1.—4. "    |
|    | 4 Schr. a. D., dabei eine ganze Dr. der Zweiten n. i. und Fassung wie bei 3 in                               | 5.—8. "    |
|    | Gleichzeitiges Kreifen seitw. l. mit 4 Nachstellschr., dabei Fassung beider H. (Ring der Paare s. S. 137) in | 9.—16. "   |
| 6. | Wie 5, aber eine ganze Dr. der Ersten n. i. in   |            |
|    | 5.—8. 3., beim Kreifen alle l. Schr. mit Kniebeugen.   |            |
| 7. | 3 Galopp hüpfen mit den inneren Beinen u. Schr. in   | 1.—4. "    |
|    | mit 4 Schr. eine ganze Dr. beider n. a. bei Fassung der inneren Hände in                                     | 5.—8. "    |
|    | Gleichzeitiges Kreifen seitw. r. entsprechend wie bei 5 in   | 9.—16. "   |
| 8. | Wie 7, aber Galopp hüpfen mit den äußeren Beinen, Dr. n. i., beim Kreifen alle r. Schr. mit Kniebeugen.      | eine ganze |
- Jede Übung ist 4 × zu turnen.

36 (a).

**Aufgabe:** Gehen mit Hüpfen, Armheben, Unterarmheben u. =senken (S. S. 144 u. 151). Die Klasse bildet eine Flankensreihe u. bewegt sich im Umzuge.

- |    |   |             |
|----|---|-------------|
| 1. | 6 Schr. vorw. mit Hüpfen des 1. von je 3 Schr. in   | 1.—6. 3.    |
|    | Vorheben der Arme in  | 7. "        |
|    | Heben der Unterarme, so daß die Hände die Schultern berühren, in  | 8. "        |
|    | Verharren in dieser Haltung in  | 9.—11. "    |
|    | Tiefsenken der Arme in  | 12. "       |
| 2. | Wie 1, aber Hüpfen des 2. Schr. von je 3; Seitheben der Arme.   |             |
| 3. | Wie 1, aber Hüpfen des 3. Schr. von je 3 in   | 1.—6. "     |
|    | Vorheben der Arme in  | 7. "        |
|    | Heben der Unterarme wie zuvor in  | 8. "        |
|    | Verharren in dieser Haltung in  | 9. u. 10. " |
|    | Zurückbewegung der Unterarme in   | 11. "       |
|    | Tiefsenken der Arme in  | 12. "       |
| 4. | 6 Schr. rückw. mit Hüpfen des 1. von je 3 Schr., Seitheben der Arme, im übrigen entsprechend wie bei 3. |             |
| 5. | Zuvor: „R. — um!“ 1 Dreitr. l., 1 Dreitr. r. mit Hüpfen je des 1. Schr. in                              | 1.—6. 3.    |
|    | Vorheben der Arme in  | 7. "        |

- |  |           |
|--|-----------|
| 2 × Heben der Unterarme u. Zurückbewegung derselben in   | 8.—11. 3. |
| Tiefsenken der Arme in   | 12. "     |
| 6. 6 Schr. vorw. mit Hüpfen des 1. u. 2. von je 3 Schr. in                                     | 1.—6. "   |
| Seitheben der Arme und entsprechendes Bewegen der Unterarme wie bei 5 in                       | 7.—12. "  |
| 7. 6 Schr. vorw. mit Hüpfen des 2. u. 3. von je 3 Schr. in                                     | 1.—6. "   |
| Vorheben der Arme in   | 7. "      |
| Heben des l. Unterarmes in   | 8. "      |
| Zurückbewegung desselben u. gleichzeitiges Heben des r. in                                     | 9. "      |
| Heben des l. Unterarmes u. gleichzeitige Zurückbewegung des r. in                              | 10. "     |
| Zurückbewegung des l. Unterarmes u. gleichzeitiges Heben des r. in                             | 11. "     |
| Tiefsenken der Arme in   | 12. "     |
| 8. 6 Schr. vorw. Hüpfen, Seitheben der Arme u. entsprechendes Bewegen der Unterarme wie bei 7. |           |
- Jede Übung ist 4 × zu turnen.

### 37 (b).

**Aufgabe:** Gehen mit Kniewippen, Schreiten in Schrittstellungen, Kumpfbeugen (S. S. 54, 57 u. 148). Die Klasse ist wie bei 36 aufgestellt.

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Vorspreizen l. zum Ausschreiten u. Kniebeugen r. in | 1. 3.        |
| Beinstrecken r. in                                     | 2. "         |
| Niederstellen l. in                                    | 3. "         |
| Vorschwingen zum Ausschreiten r. u. Kniebeugen l. in   | 4. "         |
| Beinstrecken l. in                                     | 5. "         |
| Niederstellen r. in                                    | 6. "         |
| Wie 1—6 in   | 7.—12. "     |
| Vortr. l. u. Vorhochheben der Arme in                  | 13. "        |
| Verharren in dieser Haltung in                         | 14. u. 15. " |
| Kumpfbeugen vorw. u. Tiefsenken der Arme in            | 16. "        |
| Verharren in dieser Haltung in                         | 17. u. 18. " |
| Kumpfstrecken u. Vorhochheben der Arme in              | 19. "        |
| Verharren in dieser Haltung in                         | 20. u. 21. " |
| Schtr. l. u. Tiefsenken der Arme in                    | 22. "        |
| Verharren in der Grundstellung in                      | 23. u. 24. " |
2. Wie 1, aber mit Seit spreizen r. beginnen, beim Ausschreiten wird das betr. Bein vorge schwungen, ferner Vortr. r.
  3. Wie 1, aber mit Rück spreizen, beim Ausschreiten wird das betr. Bein vorge schwungen, ferner Seittr. l. u. Seithochheben der Arme.
  4. Wie 1, aber mit Vorspreizen r. beginnen u. das Kniewippen 1 × in der 2. u. 3., 5. u. 6., 8. u. 9., 11. u. 12 3., so daß das Niederstellen mit dem Beinstrecken zusammenfällt, ferner Seittr. r. u. Seithochheben der Arme, im übrigen das Kumpfbeugen u. s. w. wie bei 1.



5. Wie 4, aber mit Seitspitzen l. beginnen, beim Ausschreiten wird das betr. Bein vorgeschwungen, Rücktr. l., Vorhochheben der Arme, im übrigen das Rumpfbeugen u. s. w. wie bei 1.
  6. Wie 4, aber mit Rückspitzen r. beginnen, beim Ausschreiten wird das betr. Bein vorgeschwungen, Rücktr. r., Vorhochheben u. Rumpfbeugen u. s. w. wie bei 1.
  7. Wie 1, aber je 1  $\times$  Kniekippen in 1. u. 2., 4. u. 5, 7. u. 8., 10. u. 11.  $\beta$ ., ferner Seittr. l., Seithochheben der Arme u. Rumpfbeugen seitw. l., entsprechend dem Beugen wie bei 1.
  8. Wie 7, aber mit Rückspitzen r. beginnen, beim Ausschreiten wird das betr. Bein vorgeschwungen, Seittr. r. u. Rumpfbeugen seitw. r.
- Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen.

38 (a).

**Aufgabe:** Galopp hüpfen vorw. bez. seitw. mit  $\frac{1}{4}$ -Dr., Ausbreiten der Arme (S. S. 145 u. 152). Folgender Aufzug bringt die Schülerinnen zur geforderten Aufstellung in Doppelpaaren in Stirn.

Die Klasse ist auf der Linie a b in Säule von Stirnpaaren aufgestellt. Umzug l. bis e, Gehen einer Acht unter Berücksichtigung der Punkte i n m f l n k o, bei der 2. Berührung des Mittelpunktes n teilen sich die Paare, die Ersten gehen die Acht r., die Zweiten l., beim Kreuzen in der Mitte haben die Ersten den Vortritt, beim zweiten Zusammentreffen vereinigen sich die Gepaarten, gehen bis h, dann eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Umzug bis o, eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Durchzug bis zur Mitte n, 1. Paar eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. 2. eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. bis g bez. h; die 1. des 1. Paares eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. als Umzug bis in die Mitte von a e, die 2. eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. als Umzug bis in die Mitte von b f, die 1. des 2. Paares eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. als Umzug bis in die Mitte von f e, die 2. eine  $\frac{1}{4}$ -Windung als Umzug bis in die Mitte von d o, an den angegebenen Punkten Einbiegen zur Schleife, wobei zwischen der 6. und 7. zu kreuzen ist, hierauf Weitermarsch bis o bez. f, dort eine  $\frac{1}{4}$ -Windung als Durchzug zu Paaren bis zur Mitte n; hier Wiedervereinigung der ursprünglich Gepaarten, die 1. Paare eine  $\frac{1}{4}$ -Windung und Marsch bis g, die 2. Paare eine  $\frac{1}{4}$ -Windung und Marsch bis h, dann abermals eine  $\frac{1}{4}$ -Windung als Umzug nach a u. e bez. d u. e; Durchzug in Doppelpaaren in Stirn, das 1. bis f, alle übrigen nach bis auf 2 Schritt Abstand. Nach Öffnen von der Mitte aus zu 2 Armlängen Abstand Beginn der nachfolgenden Übungen.

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. 3 Galopphüpfen l. vorw., Schtr. l. u. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in | 1. — 4. $\beta$ . |
| 4 Sch. a. D. in  | 5.—8. "           |
| Vorheben der Arme in   | 9. "              |
| Ausbreiten der Arme in   | 10. "             |
| Schließen der Arme in  | 11. "             |
| Tieffsenken der Arme in  | 12. "             |
| Wie in 9.—12. $\beta$ . in   | 13.—16. "         |

2. Wie 1, aber Galopp hüpfen vorw. r. u. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r., ferner Seitheben, Schließen, Ausbreiten u. Tieffinken der Arme folgt in entsprechender Weise.
  3. 3 Galopp hüpfen seitw. l. u. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l. in 1.—4. Z.  
 4 Schr. a. D. in 5.—8. "  
 Vorheben der Arme in 9. "  
 Ausbreiten u. sofort Schließen der Arme in 10. "  
 Ausbreiten der Arme in 11. "  
 Tieffinken der Arme in 12. "  
 Wie in 9.—12. Z. in 13.—16. "
  4. Wie 3, aber Galopp hüpfen seitw. r. u. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r., ferner die Armübung mit Seitheben beginnen u. entsprechend weiter ausführen.
  5. Wie 1, aber beim 1. Galopp hüpfen eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l., in der 4. Z. in daher nur Schr. u. 4 Schr. a. D. in 1.—8. Z.  
 Vorheben der Arme in 9. "  
 Ausbreiten der Arme in 10. "  
 Schließen u. sofort Ausbreiten in 11. "  
 Tieffinken der Arme in 12. "  
 Wie in 9.—12. Z. in 13.—16. "
  6. Wie 5, aber Galopp hüpfen r. u. r. dr., ferner die Armübung mit Seitheben beginnen u. entsprechend weiter ausführen.
  7. Wie 3, aber beim 1. Galopp hüpfen eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l. u. Schr. l., 4 Schr. a. D. in 1.—8. Z.  
 Vorheben der Arme in 9. "  
 3  $\times$  Ausbreiten u. Schließen der Arme in 10.—15. "  
 Tieffinken der Arme in 16. "
  8. Wie 7, aber r. dr. u. Galopp hüpfen r., ferner die Armübungen mit Seitheben beginnen u. entsprechend weiter ausführen.
- Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen, um ein Viereck zum Abschluß zu bringen.

39 (b).

**Aufgabe:** Schottischgehen, halbe Drehungen, Rumpfdrehen, Armheben (S. S. 58, 59, 149 u. 157). Die Aufstellung der Klasse ist wie bei 38.

1. 2 Schottischschr. vorw. u. eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l. auf den letzten Schr. in 1.—4. Z.  
 2 Dreitr. a. D. in 5.—8. "  
 Rumpfdr. l. in 9. "  
 Zurückdr. in 10. "  
 Rumpfdr. r. in 11. "  
 Zurückdr. in 12. "  
 Wie in 9.—12. Z. in 13.—16. "
2. Wie 1, aber Rumpfdr. l. in 9., Zurückdr. erst in 12., Rumpfdr. r. in 13. u. Zurückdr. erst in 16. Z.
3. Wie 1, aber r. Anschreiten u. eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. r., Vorheben der Arme in 9., Rumpfdr. l. in 10., Zurückdr. in 11. u. Tieffinken der Arme in 12. Z. Wie in 9.—12. Z., aber Dr. r. in 13.—16. Z.
4. Wie 3, aber Seitheben der Arme.

5. 2 Schottischschr. vorw., aber beim Aufschreiten eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l., in 1.—4.  $\beta$ .  
 2 Dreitritt a. D. in 5.—8. "  
 Vorhochheben der Arme, Kumpfsdr. l. bez. r., Zurückdr.,  
 Tieffsenken der Arme in 9.—16. "
6. Wie 5 in 1.—8. "  
 Kumpfsdr. l. u. gleichzeitig Vorheben der Arme in 9. "  
 Verharren in dieser Haltung in 10. u. 11. "  
 Zurückdr. u. Tieffsenken der Arme in 12. "  
 Wie in 9.—12.  $\beta$ ., aber Dr. r. in 13.—16. "
7. Wie 5, aber r. Aufschreiten mit einer  $\frac{1}{2}$ =Dr. r., das Kumpfsdr.  
 wie bei 6, aber Seitheben der Arme.
8. Wie 7, aber zum Kumpfsdr. Vorhochheben der Arme.  
 Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen.

40 (a).

**Aufgabe:** Schreiten in Schrittstellungen, Drehungen, Armbeugen u. =strecken (S. S. 62 u. 156). Die Klasse ist aufgestellt in einer Säule von Doppelpaaren in Flanke mit 2 Armlängen Abstand seitw. u. vorw.

1. Vortr. l., Armbeugen in 1.  $\beta$ .  
 Eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r. auf den Fußspitzen, Armstrecken vorw. in 2. "  
 Zurückdr. u. Armbeugen in 3. "  
 Schtr. l. u. Tieffsenken der Arme in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
2. Wie 1, aber Seittr., in 2.  $\beta$ . eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l. u. Armstrecken seitw.
3. Wie 1, aber Rücktr., in 2.  $\beta$ .  $\frac{1}{4}$ =Dr. l. u. Hochstrecken der Arme.
4. Kreuztr. l. vornhin in 1., eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r. in 2. u. f. w. entsprechend wie bei 1, jedoch Armstrecken seitw.
5. Wie 1, aber  $\frac{1}{3}$ =Dr. r.
6. Wie 2, aber in 2.  $\beta$ . eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l.
7. Wie 3, aber in 2.  $\beta$ . eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l.
8. Wie 4, jedoch das kreuzende Bein hinten hin, in 2.  $\beta$ . eine  $\frac{1}{3}$ =Dr. l. u. Vorstrecken der Arme.

Jede Übung ist mindestens 4  $\times$  zu turnen.

41 (b).

**Aufgabe:** Schottischgehen, Drehungen, Arm- und Bein-schwingen (S. S. 56, 60 u. 149). Die Aufstellung der Klasse wie bei 40.

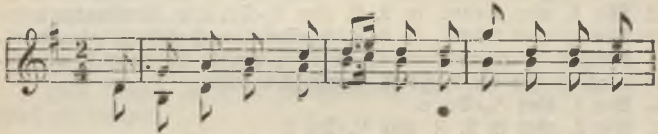
1. 2 Schottischschr. vorw. mit einer  $\frac{1}{4}$ =Dr. l. beim Aufschreiten in 1.—4.  $\beta$ .  
 2 Schottischschr. rückw. in 5.—8. "  
 Armschwingen nach vorn in 9. "  
 Armschwingen zurück in 10. "  
 Armschwingen nach vorn in 11. "  
 Tieffsenken der Arme in 12. "  
 Wie in 9.—12.  $\beta$ . in 13.—16. "

2. Wie 1, aber Armschwingen l., r., l. bez. r. l. r. hin.
  3. Wie 1, aber zum Armschwingen entsprechendes Beinschwingen l. bez. r. nach vorn, hinten u. vorn.
  4. Wie 2, aber zum Armschwingen entsprechendes Beinschwingen l. bez. r. seitw. n. a., n. i. (hinten hin), n. a.
  5. 2 Schottischschr. vorw. mit r. Anschreiten u. dazu eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in 1.—4.  $\text{\textcircled{3}}$ .  
2 Schottischschr. rückw. in 5.—8. „  
Arm- u. Beinschwingen r. n. vorn, hinten u. vorn,  
dazu in 10. u. 11.  $\text{\textcircled{3}}$ . 1  $\times$  Fußwippen, Tieffenzen  
u. Schtr. in 9.—12. „  
Wie in 9.—12.  $\text{\textcircled{3}}$ , aber Beinschwingen l. in 13.—16. „
  6. Wie 5, aber das Arm- u. Beinschwingen entsprechend seitw., das schwingende Bein hinten hin, vergl. 4.
  7. Wie 5, aber statt des Fußwippens je 1  $\times$  Hüpfen in 10. u. 11, 14 u. 15.  $\text{\textcircled{3}}$ .
  8. Wie 7, aber das Arm- u. Beinschwingen entsprechend seitw., vergl. 4 u. 6.
- Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen, damit ein Kreuz zur Darstellung gelangt.

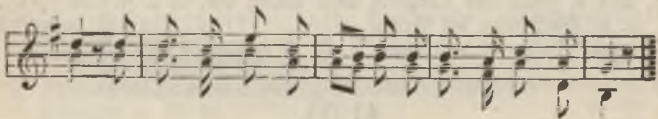
### Reigen.

Gemütlich.

Volksweise.



Im Wal-de möcht ich le-ben zur hei-ßen Sommers-



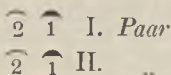
zeit; der Wald, der kann uns ge-ben viel Lust und Fröhlich-keit.

2. In seinem kühlen Schatten winkt jeder Zweig und Ast;  
das Blümchen auf den Matten nickt Dir: „Kommt, lieber Gast!“
3. Wie sich die Vögel schwingen im hellen Morgenglanz,  
und Hirsch' und Rehe springen so lustig wie zum Tanz!
4. Von jedem Zweig' und Reize hört nur, wie's lieblich schallt!  
Sie singen laut und leise: „Kommt in den grünen Wald!“

(Hoffmann von Fallersleben.)



Das vorstehende dem Reigen untergelegte Liedchen hat 8 Takte mit je 4 Achtern, welche 4 Schrittzeiten gleichkommen. Die Motive der Durchführung sind Reihungen in den Paaren, Schrittstellungen und Armschwingen. Die Üben sind in Säule von hintereinander gereihten Doppelpaaren aufgestellt. Der kleinste Ordnungskörper, welcher die nachfolgenden Schreitungen zur Ausführung bringen kann, ist eine Säule zweier Stirnpaare (eines Doppelpaares).



### I. Teil.

- |             |   |              |
|-------------|---|--------------|
| 1. Wechsel: | Reihen der n. a. sich öffnenden 2. Paare vor die 1., welche währenddem a. D. gehen (die Ersten kreisen also l., die Zweiten r.) in                              | 4 3.         |
| 2. "        | Alle Seitstellen der äußeren Beine (blos die Fußspitze berührt den Boden), Hochschwingen vorw. der inneren Arme bei Fassung $\mathfrak{H}$ in $\mathfrak{H}$ in | 1. 3. }      |
|             | Verharren in dieser Haltung in  | 2. u. 3. " } |
|             | Schr. u. Tiefsenken der Arme in   | 4. " }       |
| 3. "        | Wie der 1. Wechsel, aber Vorreihen der 1. Paare in  | 4 "          |
| 4. "        | Wie der 2. Wechsel in   | 4 "          |
| 5. "        | Reihen der n. a. sich öffnenden 1. Paare hinter die 2., welche a. D. gehen (die Ersten kreisen also r., die Zweiten l.), in                                     | 4 "          |
| 6. "        | Wie der 2. Wechsel in   | 4 "          |
| 7. "        | Wie der 5. Wechsel, aber Hinterreihen der 2. Paare in   | 4 "          |
| 8. "        | Wie der 2. Wechsel in   | 4 "          |
|             |   | <hr/> 32 3.  |

### II. Teil.

- |             |  |              |
|-------------|--|--------------|
| 1. Wechsel: | Reihen der Zweiten mit r. Kreisen neben die a. D. gehenden Ersten, dabei Fassung der r. Hand in  | 4 3.         |
| 2. "        | Eine $\frac{1}{4}$ -Dr. im Paar n. i. u. gleichzeitig Seitstellen der bisher innern Füße, Seithochschwingen der inneren Arme bei Fassung $\mathfrak{H}$ in $\mathfrak{H}$ in | 1. 3. }      |
|             | Verharren in dieser Haltung in   | 2. u. 3. " } |
|             | Zurückdr., Schr. u. Tiefsenken der Arme in   | 4. " }       |
| 3. "        | Wie der 1. Wechsel, aber Nebenreihen der Ersten in   | 4 "          |
| 4. "        | Wie der 2. Wechsel in  | 4 "          |
| 5. "        | Reihen der Ersten mit r. Kreisen neben die a. D. gehenden Zweiten, dabei Fassung der r. $\mathfrak{H}$ in  | 4 "          |
| 6. "        | Wie der 2. Wechsel in  | 4 "          |
| 7. "        | Wie der 5. Wechsel, aber Nebenreihen der Zweiten in  | 4 "          |
| 8. "        | Wie der 2. Wechsel in  | 4 "          |
|             |  | <hr/> 32 3.  |

### III. Teil.

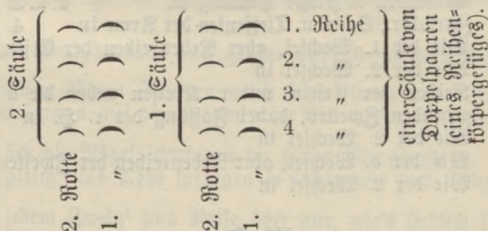
- |             |   |
|-------------|---|
| 1. Wechsel: | Reihen der 1. Paare hinter die 2., die sich durch einen Seitshr. n. a. öffnen u. durch einen Seitshr. |
|-------------|---|

- n. i. schließen. Hierbei haben die 1. Paare die Arme vorl. verschränkt (l. Arm oben), sie führen beim Anschreiten eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. n. i. aus, drehen sich aber nicht zurück in
- |             |  |        |      |
|-------------|--|--------|------|
| 2. Wechsel: | Vorstellen der äußeren Füße und Hochheben der verschränkten Arme (die Paare stehen Rücken gegen Rücken) in | 1. 3.) | 4 3. |
|             | Zurück. u. wieder Vorstellen der Füße in 2. u. 3. Schtr. u. Tiefenfenk der gekreuzten Arme in              | 4. " ) | 4 "  |
| 3. "        | Wie der 1. Wechsel, aber Hinterreihen der 2. Paare in  |        | 4 "  |
| 4. "        | Wie der 2. Wechsel in  |        | 4 "  |
| 5. "        | Wie der 3. Wechsel (die 2. Paare reihen) in  |        | 4 "  |
| 6. "        | Wie der 2. Wechsel in  |        | 4 "  |
| 7. "        | Wie der 1. Wechsel in  |        | 4 "  |
| 8. "        | Wie der 2. Wechsel in  |        | 4 "  |

#### IV. Teil.

- |             |  |        |      |
|-------------|--|--------|------|
| 1. Wechsel: | Reihen der Ersten mit l. Kreisen neben die Zweiten, dabei die Arme vorl. verschränkt, l. oben    |        | 4 3. |
| 2. "        | eine $\frac{1}{2}$ -Dr. n. i., Vorstellen der i. Füße u. Hochschwingen der gekreuzten Arme in    | 1. 3.) | 4 "  |
|             | Verharren in dieser Haltung in   | 2. "   |      |
|             | Zurückdr., Vorstellen der i. Füße u. Hochschwingen der gekreuzten Arme in                        | 3. "   |      |
|             | Schtr. u. Tiefenfenk der gekreuzten Arme in  | 4. "   |      |
| 3. "        | Wie der 1. Wechsel, aber Nebenreihen der Zweiten in  |        | 4 "  |
| 4. "        | Wie der 2. Wechsel in  |        | 4 "  |
| 5. "        | Reihen der Zweiten mit r. Kreisen neben die Ersten, dabei die Arme vorl. verschränkt, l. oben in |        | 4 "  |
| 6. "        | Wie der 2. Wechsel in  |        | 4 "  |
| 7. "        | Wie der 5. Wechsel, aber Nebenreihen der Ersten in   |        | 4 "  |
| 8. "        | Wie der 2. Wechsel in  |        | 4 "  |

Noch schöner gestaltet sich dieser Reigen, wenn immer 2 Säulen (2 Doppelpaare) sich in einiger Entfernung nebeneinander befinden. Die Aufstellung würde also folgende sein:



Bei einer Auführung vor Zuschauern empfiehlt es sich, dem Reigen einen Aufzug wie er z. B. den Lehrbeispielen 32 und 38 beigegeben

ist, voranzuschicken und am Schluß einen Abmarsch folgen zu lassen. Der Aufzug beim Lehrbeispiel 26 in seiner Umkehr eignet sich hierzu sehr wohl.

### Dreichöriger Kanon

nach dem bekannten dreistimmigen Kanon: „Es tönen die Lieder —“ Dieser Kanon besteht aus 12 Dreiviertel takten, von denen je 4 zu einem Abschnitt gehören. Da jedes Viertel gleich einer Schreitung in einer Zeit ist, so gibt dies eine Summe von 36 Bewegungszeiten, also für einen Abschnitt deren 12. Folgende entsprechende Bewegungen wurden der Musik untergelegt: Vorwärtsgen mit halber Drehung, Seitwärtschreiten mit Armschwingen, gleichzeitiges Kreisen und Gehen an Ort. Die Klasse ist in einer Säule von Stirnpaaren oder auch von nebeneinander gereihten Doppelpaaren aufgestellt, die in möglichst 3 gleich großen Chören, vielleicht je 2 oder 3 Paaren oder Doppelpaaren zusammen, geteilt sind. Zwischen den Paaren ist ein Abstand von 2 und zwischen den Chören ein solcher von 4 Schritten, sind Doppelpaare vorhanden, dann sind zwischen denselben ebenfalls 2 Schritte Abstand nötig.

- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1. | Wesfel: 2 Schr. vorw. der mit Kettenfassung<br>(Arme verschränkt) vorlings, l. H. oben,<br>verbundenen Paare und eine $1_2$ -Dr.<br>n. i. in  | 1.—3. 3.<br>4.—6. „<br>7.—9. „<br>10.—12. „ |
|    |   | 12 3.                                       |
| 2. | 1 Schr. n. a., Nachstellen der i. Füße<br>u. gleichzeitig 1 $\times$ Fußwippen, dazu<br>Armschwingen n. i. in<br>1 Schr. n. i., Nachstellen der äußeren<br>Füße u. gleichzeitig 1 $\times$ Fußwippen,<br>dazu Armschwingen n. a. in<br>Wie in 1.—6. 3. in | 1.—3. 3.<br>4.—6. „<br>7.—12. „             |
|    |   | 12 3.                                       |
| 3. | Gleichzeitiges Kreisen mit Händefassen<br>l. mit 6 Lauffchr. in<br>3 Schr. a. D. in<br>Gleichzeitiges Kreisen mit Händefassen<br>r. mit 6 Lauffchr. in<br>3 Schr. a. D. in  | 1.—3. 3.<br>4.—6. „<br>7.—9. „<br>10.—12. „ |
|    |   | 12 3.                                       |

Bei etwaiger Vorführung des Kanons vor Zuschauern läßt man zunächst bei Gesang sämtliche Schreitungen hintereinander  $2 \times$  folgen, alsdann verschränkt man zur kanonmäßigen Ausführung, so daß unmittelbar der 1. Chor beginnt und sodann an den geeigneten Stellen die beiden anderen Chöre hintereinander einsetzen. Eine zweimalige Darstellung dürfte genügen.

## Stabübungen.

Die Stabübungen werden auf dieser Stufe von Zeit zu Zeit, vielleicht aller 14 Tage oder 3 Wochen an Stelle der Freiübungen ausgeführt. Sie haben als ein kräftiger, lebensfrischer Abzweig der Freiübungen zu gelten, deshalb ist ihre Betriebsweise im wesentlichen der der Freiübungen gleich, daher muß es weiter als selbstverständlich gelten, die Benennung der einzelnen Stabübungen, so weit es irgendwie angänglich ist, der jetzt gebräuchlichen Bezeichnungsweise für Freiübungen zu entnehmen, bildet ja in sehr vielen Fällen der Stab nur ein verbindendes Band zwischen den sich bewegenden Armen. Nur dann ist ein besonderer Ausdruck, der aber das Wesen der betreffenden Übung in gemeinverständlicher Weise wiederzugeben hat, anzuwenden, wo es unbedingt als eine Notwendigkeit erscheint und andernfalls Mißverständnisse entstehen würden. (Ausführliches findet sich in M. Zettler. Die Schule der Stabübungen mit 73 Abb. II. in Berücksichtigung des Mädchen- und Damenturnens vermehrte und erweiterte Aufl., 1891.)

Der schulterhohe, etwa 3 cm dicke und 1 m lange Stab von hartem Holz wird vor oder nach der Übung mit der r. Hand in der Mitte mit Speichgriff gefaßt, liegt wenig geneigt unter dem herabhängenden r. Arme, so daß das untere Ende ungefähr mit dem Saume des Kleides abschneidet (Abb. 54), oder er wird, wie es von den Knaben geschieht, senkrecht an die r. Leibesseite gebracht, so daß sein unteres Ende neben dem r. Fuße sich befindet, während er von der r. Hand bei (in Speichhaltung) ungezwungen herabhängendem Arme gefaßt wird. Um Gleichheit zu erzielen, hat sich jedoch der Lehrer ein für allemal für eine Fassung zu entscheiden.

Die 3. B. in einer Ecke des Übungsraumes befindlichen Stäbe werden entweder von allen Schülerinnen selbst geholt, indem der Flankenreihe geboten wird, an den Stäben vorüberzuziehen und sich, eine nach der anderen, mit denselben zu versehen, oder es erfolgt die Verteilung der Stäbe nach der Aufstellung der Schülerinnen in einer geöffneten Stirnsäule durch die Ersten oder Letzten der Rotte (also durch die



vordere oder hintere Reihe), indem diese soviel Stäbe holen, als die Rote Einzelne zählt und dann, an der r. oder l. Flanke ihrer Rote entlang gehend, jeder Einzelnen einen Stab übergeben; auch kann der ersten oder der letzten Rote befohlen werden, an den Stäben vorüberzuziehen, soviel Stäbe mitzubringen, als jede Reihe Einzelne zählt, und sie darnach, jede an ihrer Reihe hingehend, an die Einzelnen derselben zu verteilen zc.



Abb. 54.



Abb. 55.

### 1. Ausgangshaltung und Griff.

Bei der für diese Stufe für die Stabübungen geforderten Ausgangshaltung „Stab vorn tief wagerecht“ oder die „Tiefenhalte vorlings“ wird der Stab an beiden Enden mit den Händen der in Tiefenhalte sich befindenden Arme gefaßt entweder a mit **Ristgriff**, hierbei sind die 4 Finger vorn, der Daumen hinten (Abb. 55 r. H.), oder b mit **Kammgriff**, der Daumen vorn und die 4 Finger hinten (Abb. 55 l. H.). Wenn nichts anderes befohlen ist, haben jederzeit die Hände den Stab an den Enden gefaßt oder **Weitgriff**; **Nahgriff**, wenn sie ungefähr in Leibsbreite voneinander entfernt sind, und **Schlußgriff**, wenn sie dicht nebeneinander sich befinden.

2. **Vor- und Hochheben** (Abb. 56) der gestreckten Arme bei weitem **Rist-** oder **Kammgriff**.

- a) Vorheben (bis zur Schulterhöhe) und Senken.
- b) Hochheben und Senken.
- c) Vor- und Hochheben abwechselnd.

d) Wechsel von Vor- und Hochhehalte der Arme derart, daß letztere nur bis zur wagerechten Haltung, also bis zur Schulterhöhe gesenkt werden.

e) Vor- und darnach Hochheben, Vor- und darnach Tieffsenken (4 Taktzeiten).

f) Vor- und Hochheben und darnach Vortieffsenken (3 Taktzeiten).

g) Hochheben, Vor- und darnach Tieffsenken.

Das Heben bei den vorstehenden Übungen kann in rascher oder in langsamer Weise, in 1, 2, 3 und mehr Zeiten erfolgen, desgleichen auch das Senken, oder ersteres in einer, letzteres in zwei und mehr Zeiten und umgekehrt. Zu diesen Übungen können Schrittstellungen, Fuß- und Kniewippen, Rumpfdrehen, Gehen an und von Ort u. a. Freiübungen hinzugeordnet werden, wodurch sich eine große Mannigfaltigkeit ergibt.



Abb. 56.



Abb. 57.

3. Übung 2 a) — g) statt mit beiden Armen nur mit einem bei Tiefhaltung des anderen, wodurch in allen Fällen der Stab eine schräge Richtung erhält. — Ist kleinen Mädchen der Stab zu lang, so hat sich der in der Senkhalte befindliche Arm nach der Bewegungsrichtung hin etwas zu beugen, um so das korrekte Heben zu ermöglichen, so wird z. B. beim Seitheben l. die r. Hand bis Hüfthöhe und beim Hochheben l. bis nahezu Brusthöhe zu heben sein oder es wird im letzten Falle der Stab zur Schräghaltung rücklings gebracht (Abb. 57). Bei letzter Übung kann jedoch auch der

obere Arm so über den Kopf gebeugt gehalten werden, daß der Stab senkrecht vorn an der linken Seite sich befindet.

**4. Heben der Unterarme (Beugen) und Strecken der Arme bei Nahgriff rist- oder kammgriffs:**

Aus der Tiefsenkhaltung: Heben der Unterarme — hebt!

a) Vorstrecken der Arme — streckt!, Beugen der Arme — beugt!, Senken der Unterarme — senkt! — Dasselbe

b) mit Hochstrecken,

c) mit Schräghochstrecken,

d) mit Schrägtiefstrecken,

e) mit Vor- und Hochstrecken,

f) mit Schräghoch- und Schrägtiefstrecken,

g) mit Vor- und Schrägtiefstrecken u. s. w.

**5. Dasselbe mit einem Arme bei Beugehalte des anderen, z. B.:** Die Unterarme heben — hebt! Den r. Arm vorstrecken — streckt!

**6. In einer Hebhalte der Arme Aufwerfen und Auf-fangen des Stabes mit einer oder beiden Händen ohne und mit Griffwechsel.**

**7. Schnelles Weitergeben oder auch Weiterwerfen der senkrecht gehaltenen Stäbe von einer zur anderen in der Kreisreihe l. bez. r. herum.** Zunächst kreist nur ein Stab, dann viele nacheinander. Dieses Werfen kann auch zwischen zwei einander gegenüberstehenden Stirnreihen geschehen, wobei die Entfernungen je nach Maßgabe der Geschicklichkeit sich vergrößern können. Hierbei kann sich die Stabübung zum frohen lustigen Wettspiel gestalten.

**8. Übungen Zweier mit einem Stabe.**

A. In Flankenpaaren, welche eine Flankensäule (s. Abb. 18) bilden. Es stehen die einzelnen Paare um 2 Armlängen voneinander entfernt, die Einzelnen eines Paares aber um eine Stablänge, welche den Stab speichgriffs mit der r. Hand an einem Ende gefaßt haben. Der freie Arm liegt auf dem Rücken oder stützt sich auf die Hüfte oder übt (ohne Stab) mit, soweit dies angeht. Vor-, Seit-, Hoch- und Rückheben der Arme z. B. „Die r. Arme vorheben — hebt! — Sie senken — senkt!

Die r. Arme rüchheben — hebt! — Sie senken — senkt! — Beides im Wechsel — hebt, senkt“, 3, 4; 1 u. s. w. Beides als Vor- und Rückschwingen — schwingt, 2, 1, 2 u. s. f. — Dasselbe l., wie auch in den folgenden Übungen; ferner Armbeugen und Vor-, Seit- und Hochstrecken, weiter Armheben und Armbeugen, Hochheben und Senken mit Überschwingen d. h. über den Kopf hinweg nach der andern Seite hin z. B. Hochheben und Senken des r. Armes nach der l. Seite, entweder in die Seithehalte oder in die Tiefhaltung und zurück, was auch als Überschwingen aus der Tiefhaltung r. in die l. (über den Kopf hinweg) und zurück geschehen kann. Die Arme gelangen hierbei in eine starke Zwangs-Drehhalte, was aber nichts schadet; will man diese vermeiden, so lasse man die Stabenden statt mit Speich-, mit Ellengriff fassen; oder dasselbe, aber mit einer  $\frac{1}{4}$ - oder  $\frac{1}{2}$ -Drehung beider l. und zurück, als Hin- und Herdrehen.

Zu allen diesen Übungen kann auch das Fuß- und Kniewippen, das Spreizen (und Knien) eines Beines zugeordnet, sie können auch in einer Schrittstellung, im Zehenstande, die eine oder die andere auch in einem mäßigen Hockstande ausgeführt werden. Will man sie im Wechsel von l. und r. vornehmen lassen, so geschieht das Abgeben des Stabes an die andere Hand am besten in der Hochhehalte, welches Abgeben aber zunächst zu einer besonderen und taktmäßigen Übung erhoben werde.

B. In Stirnpaaren, welche eine Stirnsäule bilden (Abb. 16). Die Einzelnen der Paare fassen den Stab ristgriffs z. B. mit den äußeren Händen an seinen Enden und stehen hierbei in einer Entfernung von etwa einer Armlänge. Die inneren Hände sind entweder gefaßt oder sie verhalten sich wie bei A.

Vor- und Hochheben von der Ersten, der Zweiten und seitens beider; Beugen mit nachfolgendem Vor- und Hochstrecken; Heben und Senken verbunden mit dem Beugen und Strecken; Hochheben oder Hochstrecken verbunden mit dem Senken auf die Schultern; Überheben auf die Schultern oder in die Tiefhaltung (rücklings) und zurück; Vor-, Hoch- und Überheben mit Drehen u. d. L., geschieht es von beiden gleichzeitig in die Stellung Gesicht



zu Gesicht, also mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen, so kann die etwaige Handfassung der inneren Hände beibehalten werden, doch kann auch die Erste, die Zweite allein, oder es können beide gleichzeitig eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen ausführen; Kreisen um die Stabenden (herum) von der Ersten, der Zweiten nach- oder miteinander mit 8 kleinen Schritten, der Stab liegt schließlich rücklings von den Schülerinnen, bei hochgehobenen Armen kann dieses Kreisen auch mit Vorwärtsgang unter dem Stabe hinweg erfolgen; Reihen vor- vorüber (bei genügendem Abstände) z. B. der Ersten neben die Zweite, dann dieser neben jene und zurück bei gesenkten oder gehobenen Armen und mit je 8 Schritten, nach jenem ersten Nebenreihen sind die äußeren Hände innere geworden, es kann diesem Reihen eine der obigen Übungen in 8 Zeiten vorausgehen oder nachfolgen; bei ganz lockerer Fassung des Stabendes seitens der an Ort Bleibenden und bei hochgehobenen Armen kann hier versuchsweise sogar das Umkreisen stattfinden.

Ofter mag das Fassen des Stabes mit den äußeren Händen wechseln mit dem Fassen desselben seitens der inneren Hände. Daß schließlich auch viele der genannten Übungen bei Fassung der Stabenden mit den gleichen, also mit den r. oder l. Händen sich ausführen lassen, ebenso in der widergleichen Stirnstellung (— —), das sei in Kürze nur angedeutet.

C. Gesicht zu Gesicht. Die eine Schülerin faßt den Stab mit der r., die andere ihn mit der l. Hand.

Das Seit- und Hochheben, das Überheben auf die Schulter der anderen Leibeseite oder in die Tiefhaltung daselbst, das Beugen und Seit- oder Hochstrecken, das- selbe in Verbindung mit dem Heben und Senken, das Kreisen um die Stabenden, das Drehen u. d. L. bei dem Heben lassen sich auch hierbei ausführen. Als neu kommt hier hinzu: Heben nach innen; Kreisen der Arme von außen nach innen und umgekehrt, auch aus der Seit- oder Hochhehalte in dieselbe zurück; beide fassen den Stab weit mit beiden Händen (an den Enden), und die eine hebt ihn über den Kopf der anderen hinweg auf deren Nacken oder in die Tiefhaltung, was auch in unmittelbarem Wechsel,

also ohne in die Ausgangshaltung zurückzukehren, geschehen kann; beide fassen den Stab mit beiden Händen bei vorgehobenen Armen und lassen ihn in senkrechter Ebene zwischen sich kreisen, wobei sich die Arme kreuzen; beide fassen den Stab mit beiden Händen und suchen sich gegenseitig vom Plage hinweg zu ziehen.

Fassen jedoch die Mädchen den Stab mit den gleichen Händen, also entweder mit den r. oder mit den l., so liegt er schräg zwischen ersteren, und es mag aus dieser Haltung das Heben oder Strecken auch einmal schrägseitig oder schrägaufwärts geschehen, so daß der Stab eine wagerechte Richtung erhält und bei richtigem Abstände aller Paare alle Stäbe eine fast ununterbrochene Linie bilden. — Auch

D. Rücken zu Rücken können beide Mädchen stehen, um viele der genannten Übungen auszuführen. Als neu kommt etwa hinzu das Fassen des Stabes seitens beider in den Ellenbogengelenken, in welcher Haltung Freiübungen an Ort, Schritt- und Hüpfweisen seitwärts, zum Scherz aber auch das wechselseitige Heben der einen von der anderen vom Boden hinweg, also das „Butterwiegen“ oder das schweizerische „Gigeda — Gagede“, vorgenommen werden können.

## Lehrbeispiele:

42 (a).

**Aufgabe:** Aufwerfen und Auffangen des Stabes (S. S. 179).  
Die Klasse ist wie bei 41 aufgestellt.

1. Vorheben der Arme, dabei den Stab an beiden Enden fassgr. gefaßt in 1. 3.
- 2  $\times$  Aufwerfen des Stabes l. u. wieder fassgr. auffangen in 2. u. 3. "
- Tiefenken der Arme in 4. "
2. Wie 1, aber widergl.
3. Wie 1, aber das Aufwerfen mit beiden h. u. fassgr. auffangen.
4. Wie 1, aber ristgr. (also auch l. ristgr. auffangen).
5. Wie 4, aber r.
6. Wie 1, aber auffangen erst ristgr., dann fassgr.
7. Wie 6, aber r.
8. Wie 1, aber ristgr., Aufwerfen mit beiden h. u. ristgr. wieder auffangen.

9. Wie 8, aber ristgr., in 2.  $\beta$ . aufwerfen u. kammgr. auffangen, in 3.  $\beta$ . umgekehrt
10. Vorheben der Arme, dabei den Stab l. kammgr., r. ristgr. gefaßt, in 1.  $\beta$ .  
 Aufwerfen mit beiden  $\beta$ . u. auffangen mit Griffwechsel in 2. "  
 Nochmals Aufwerfen u. mit Griffwechsel auffangen in 3. "  
 Tieffenten der Arme in 4. "
- Jede Übung ist mindestens 4  $\times$  zu turnen.

43 (b).

**Aufgabe:** Heben eines Armes bei Tiefhaltung des andern, Schreiten in Schrittstellungen (S. S. 54 u. 178). Der Stab ist an beiden Enden ristgr. gefaßt. Die Klasse ist wie bei 42 aufgestellt.

1. Vorheben des l. Armes u. Vortr. l. in 1.  $\beta$ .  
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. "  
 Tieffenten l. u. Schlußtr. l. in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
2. Wie 1, aber Seitheben u. Seittr.
3. Wie 1, aber Heben l. zur Schräghaltung des Stabes rückl. (Abb. 57), der obere Arm etwas gebeugt u. Rücktr. l.
4. Wie 1, aber in 2.  $\beta$ . Kniebeugen l., in 3. Bein Strecken.
5. Wie 2, aber mit Kniebeugen u. =strecken wie bei 4.
6. Wie 3, aber mit Kniebeugen u. =strecken wie bei 4.
7. Wie 1, aber in 2.  $\beta$ . Kniebeugen l., in 3.  $\beta$ . Kniestrecken l. u. gleichzeitig Kniebeugen r., also Kniebeugwechsel.
8. Wie 2, aber Kniebeugwechsel entsprechend wie bei 7.
9. Wie 3, aber Kniebeugwechsel entsprechend wie bei 7.
- Jede Übung ist 4  $\times$  zu turnen.

44 (a).

**Aufgabe:** Armbeugen und =strecken, Kumpfdrehen, bez. Kumpfbeugen (S. S. 57, 58 u. 179). Die Aufstellung der Klasse wie bei 42. Der Stab ist ristgriff in Leibsbreite (Nahgriff) gefaßt.

1. Armbeugen in 1.  $\beta$ .  
 Armstrecken vorw. in 2. "  
 Armbeugen in 3. "  
 Tieffenten der Arme in 4. "  
 2  $\times$  Kumpfbeugen vorw. in 5.—8. "
2. Wie 1, aber Hochstrecken der Arme, je 1  $\times$  Kumpfbeugen seitw. l. u. r.
3. Wie 1, aber Seitstrecken der Arme l. (hierbei bleibt der r. Arm entsprechend gebeugt), je 1  $\times$  Kumpfdr. l. u. r.
4. Wie 3, aber Seitstrecken der Arme r., je 1  $\times$  Kumpfdr. r. u. l.

- |   |         |
|---|---------|
| 5. Armbeugen in   | 1. 3.   |
| Tieffstrecken der Arme u. Kumpfbeugen vorw. in                                      | 2. "    |
| Armbeugen u. Kumpfstrecken in   | 3. "    |
| Tieffsenken der Arme in   | 4. "    |
| Dreit. a. D. l. u. r. in  | 5.—8. " |
| 6. Wie 5, aber Vorstrecken der Arme.  |         |
| 7. Wie 4, aber Kumpfbeugen l. u. Schrägstrecken der Arme, l. Dreihüpfen in 5.—8. 3. |         |
| 8. Wie 7, aber Kumpfbeugen r.   |         |
| 9. Armbeugen in   | 1. 3.   |
| Armstrecken vorw. u. Kumpfsdr. l. in  | 2. "    |
| Armbeugen u. Zurückdr. in   | 3. "    |
| Tieffstrecken der Arme in   | 4. "    |
| Dreihüpfen l. u. r. mit einer g. Dr. l. in  | 5.—8. " |
| 10. Wie 9, aber Kumpfsdr. r., Dreihüpfen r. u. l. mit ganzer Dr. r.                 |         |

45 (b).

**Aufgabe:** Heben beider Arme, Spreizen u. Hüpfen (S. S. 55, 71 u. 177). Der Stab wird an beiden Enden rist- bzw. kammgriffs gefaßt. Die Klasse ist wie bei 42 aufgestellt.

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Vorheben der Arme mit ristgr. gefaßtem Stab, Vor= spreizen l. in  | 1. 3.      |
| 1 $\times$ Kniewippen r. in  | 2. u. 3. " |
| Tieffsenken der Arme u. Schtr. l. in   | 4. "       |
| D. widergl. in   | 5.—8. "    |
| 2. Wie 1, aber Hochheben der Arme u. Seit spreizen.  |            |
| 3. Wie 1, aber Vorheben in 1., Hochheben in 2., Vorsenken in 3., Tieffsenken der Arme in 4. 3. u. Rück spreizen. |            |
| 4. Wie 1, aber Stab kammgr. gefaßt u. Aufhüpfen in 3. bez. 7. 3. nach dem Beugen.                                |            |
| 5. Wie 4, aber Hochheben der Arme u. Seit spreizen.  |            |
| 6. Wie 4, aber das Armheben wie bei 3 u. Rück spreizen.  |            |
| 7. Hochheben der Arme mit ristgr. gefaßtem Stab, Vor= spreizen l. in   | 1. 3.      |
| Vorsenken der Arme, Rückschwingen des l. Beines u. Hüpfen r. in  | 2. "       |
| Hochheben der Arme, Vorschwingen des l. Beines u. Hüpfen r. in   | 3. "       |
| Tieffsenken der Arme, Schtr. l. in   | 4. "       |
| D. widergl. in   | 5.—8. "    |
| 8. Wie 7, aber Seit spreizen u. Seit schwingen n. i. (vornhin) u. a  |            |
| 9. Wie 7, aber Rück spreizen u. Vor= u. Zurück schwingen.  |            |
| Jede Übung ist 4 $\times$ zu turnen.   |            |



46 (a).

**Aufgabe:** Im Flankenpaar Armheben mit dem an den Enden Speichgriffs gefaßten Stab u. Schreiten in Schrittstellungen, Fuß- u. Kniewippen (S. S. 54, 55 u. 179). Die Klasse ist wie bei 42 aufgestellt. Je ein Paar hat in den linken Händen einen Stab (—|), die freien Hände haben Hüftstütz.

- |   |               |
|---|---------------|
| 1. Seithheben der l. Arme u. Seitstellen des l. Beines in   | 1. 3.         |
| Verharren in dieser Stellung in   | 2. u. 3. "    |
| Tieffsenken der l. Arme u. Schtr. in  | 4. "          |
| Seithochheben der Arme (auch der r.) in   | 5. u. 6. "    |
| Abgeben des Stabes an die r. H. u. Seittieffsenken in   | 7. u. 8. "    |
| Wie in 1.—8. 3. aber widergleich in   | 9.—16. "      |
| 2. Wie 1, aber Seithochheben in 1. 3.   |               |
| 3. Seithheben der l. Arme u. Seitstellen l. in  | 1. "          |
| Seithochheben der l. Arme u. Zehenstand   | } Fußwippen { |
| Seitfenken der l. Arme u. Sohlenstand   |               |
| Tieffsenken der l. Arme u. Schtr. l. in   | in 3. "       |
| Wie bei 1, in 5.—8. 3. in   | 4. "          |
| Wie in 1.—8. 3., aber widergl. in   | 5.—8. "       |
|   | 9.—16. "      |
| 4. Wie 3, aber statt des Fußwippens Kniewippen mit dem seitgestellten Beine.                          |               |
| 5. Seithochheben der l. Arme u. Seitstellen l. in   | 1. "          |
| Seitfenken der l. Arme u. Kniebeugen l. in  | 2. "          |
| Hochheben der l. Arme u. Kniestrecken l., Kniebeugen r.   | 3. "          |
| Tieffsenken der l. Arme u. Schtr. l. in   | 4. "          |
| Wie bei 1, in 5.—8. 3. in   | 5.—8. "       |
| Wie in 1.—8. 3., aber widergl. in   | 9.—16. "      |
| 6. Wie 5, aber in 2. 3. Kreuztr. l. hintenhin, in 3. 3. Seitstellen l.                                |               |
| 7. Seithochheben der l. Arme u. Seitstellen l. n. i. vornhin in                                       | 1. 3.         |
| Überheben (über den Kopf hinweg den Stab) u. Tieffsenken der l. Arme u. eine $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in | 2. "          |
| Hochheben der l. Arme u. Überheben u. Zurückdr. in  | 3. "          |
| Tieffsenken der l. Arme u. Schtr. l. in   | 4. "          |
| Wie bei 1 in 5.—8. 3. in  | 5.—8. "       |
| Wie in 1.—8. 3., aber widergl. in   | 9.—16. "      |
| 8. Wie 7, aber eine $\frac{1}{2}$ -Dr. r. bez. l.   |               |

Jede Übung ist 4  $\times$  zu turnen.

47 (b).

**Aufgabe:** Im Stirnpaar, das mit gleichen Händen einen Stab an den Enden ristgriffs gefaßt hat, Nebenreihen mit Kreisen bez. Umkreisen, Hüpfen mit Fuß- u. Kniewippen, Armheben u. Drehen (S. S. 74, 135, 138, 177 u. 180). Die Klasse ist in nebeneinander gereihten, entsprechend geöffneten Doppelpaaren aufgestellt.

1. Reihen der Zweiten mit r Kreisen neben die Ersten mit 4 Schottischschr., beim Anschreiten wird der Stab hochgehoben u. in der 8. Z. tiefgesetzt, während dieses Kreisens hüpfen die Ersten 2 × mit Fuß- u. Kniewippen in 1.—8. Z.  
Schnelles Hochheben des Stabes u. eine  $\frac{1}{1}$ =Dr. r. mit 4 Schr. von den Zweiten u. sofort anschließend eine  $\frac{1}{1}$ =Dr. r. mit 4 Schr. von den Ersten in 9.—16. "
  - Wie in 1.—8. Z., aber widergl. in 17.—24. "
  - Wie in 9.—16. Z., aber die Ersten beginnen das Dr., in Rückbildung der Folge, also Nebenreihen der Ersten mit r. Kreisen u. s. w., dann das der Zweiten r. u. s. w. in 25.—32. "
  - 33.—64. "
  2. Wie 1, aber Reihen der Ersten mit l. Kreisen u. s. w., die  $\frac{1}{1}$ =Dr. l. "
  3. Wie 1, aber Reihen der Zweiten mit l. Kreisen u. s. w., die  $\frac{1}{1}$ =Dr. l. u. mit je 2 Dreitr. "
  4. Wie 1, aber Reihen der Ersten mit r. Kreisen u. s. w., die  $\frac{1}{1}$ =Dr. r. u. mit je 2 Dreitr. "
  5. Gleichzeitiges Kreisen r. zum Stellungswechsel mit 2 Schottischschr. in 1.—4 Z.  
Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen von beiden gleichzeitig in 5.—8. "  
Eine  $\frac{1}{1}$ =Dr. l. mit Dreihüpfen, die Ersten beginnen, in 9.—16. "  
Wie in 1.—16. Z. in 17.—32. "
  6. Wie 5, aber widergl. "
  7. Umkreisen l. der Zweiten mit 8 Lauffsritten bei Hochhebbhalte des Stabes, die stehenden Ersten haben ihn ganz locker zu halten, in 1.—4 Z.  
Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen von beiden gleichzeitig in 5.—8. "  
2 × eine  $\frac{1}{1}$ =Dr. n. i. mit Dreihüpfen gleichzeitig von beiden unter dem hochgehobenen Stab hinweg in 9.—16. "
  8. D. widergl.
- Die ersten 4 Übungen sind 2 ×, die letzten 4 aber 4 × zu turnen.



# Gerätübungen.



## 1. Übungen mit dem langen Schwungseil.

### A. Springen über das ruhiggehaltene Seil.

#### 1. mit geschlossenen Beinen

- a) vorwärts
  - b) seitwärts
  - c) rückwärts
- mit einer  $\frac{1}{4}$ -, einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l.,  
dann auch r.

#### 2. mit Aufsprung des einen Beines und mit Niedersprung des anderen oder beider Beine

- a) vorwärts mit Aufsprung z. B. l. und mit Niedersprung r.
- b) vorwärts mit Aufsprung l. und mit Niedersprung auf beide Füße.
- c) vorwärts aus einer Vorschrittstellung, auch mit mehrmaligem, dem Sprunge vorhergehenden Kniewippen.
- d) a) und b) seitwärts.
- e) a) und b) rückwärts.
- f) vorwärts, seitwärts oder rückwärts nach einem oder mehreren Schritten oder Hüpfen an Ort.
- g) vorwärts mit Angehen. Der Niedersprung erfolge anfangs beliebig, später aber werde bestimmt, ob derselbe auf den l., den r. oder auf beiden Füßen geschehen soll.
- h) vorwärts mit Anlaufen.
- i) a)–h) mit  $\frac{1}{4}$ -Drehungen.

Die Benutzung eines oder mehrerer nebeneinander befindlicher Sprungbretter ist bei allen diesen Sprungübungen nicht ausgeschlossen, jedoch halte man sich bei diesen Übungen nicht lange auf, sondern verschreite bald zu den folgenden.

## B. Springen im (hin= und her= oder im) umschwingenden Seile.

1. Dreimaliger Durchschlag während dreier Hüpfе auf dem l. Beine bei Fersenhebbhalte r., dann umgekehrt.

2. Springen aus der gewöhnlichen (also aus der Schluß-) Stellung in eine Schrittstellung oder aus einer Schrittstellung in die andere, z. B.

a) bei dem ersten Durchschlage ein Sprung in die Kreuzschrittstellung r. (das r. Bein vorn), bei dem zweiten ein Schlußsprung oder ein Sprung in die Kreuzschrittstellung l.

b) bei dem ersten Durchschlage ein Sprung in die (mäßige) Seitschrittstellung r., bei dem zweiten ein Schlußsprung, bei dem dritten ein Sprung in die Seitschrittstellung l., bei dem vierten ein Schlußsprung.

c) bei dem ersten Durchschlage ein Sprung in die Kreuzschrittstellung r. (l.), bei dem zweiten in die Seitschrittstellung, was auch, wie alles andere Springen im Seile, mit Armübungen, z. B. mit Armkreuzen, mit Heben und Senken beider Arme u. geschehen kann.

3. Springen im Seile mit  $\frac{1}{4}$ = und  $\frac{1}{2}$ =Drehungen, z. B. bei dem ersten Durchschlage Springen mit einer  $\frac{1}{4}$ =, einer  $\frac{1}{2}$ =Drehung z. B. r., bei dem zweiten abermals r. u., so daß die Schülerin erst nach vier  $\frac{1}{4}$ =Drehungen oder nach zwei  $\frac{1}{2}$ =Drehungen (walzdrehend) in die Ausgangsstellung zurück gelangt. — Leider sind alle diese Übungen unter B sehr zeitraubend; man denke also recht bald daran, Paare üben zu lassen oder die am Seile nicht mehr übenden Kinder anderweit, z. B. an den Stangen, ordnungsgemäß zu beschäftigen.

## C. Laufen und darnach Springen über das Seil.

Das Seil wird fuß= und aufwärts der Schülerin entgegen geschwungen, „d. h. es kreist vom Standpunkte der Schülerin aus v o r w ä r t s; vom Standpunkte des Lehrers aus, wenn die Schülerin schräg l. von ihm steht, r e c h t s“ (K. Waffmannsdorff). Der Anlauf beginnt sobald oder noch ehe das



Seil die größte Schwunghöhe erreicht hat, der Sprungschritt aber geschieht, sobald das Seil über dem Boden hinstreicht. Die Aufsprungs- oder Anlaufsstelle werde bezeichnet, letztere vielleicht, wie A. Spieß erwähnt, durch ein mit seiner Abdachung dem Seile zugekehrtes Sprungbrett, auf dessen Höhe die Schülerin steht, um von hier aus den Anlauf zu beginnen. Der Zeitpunkt zum Anlaufe werde vom Lehrer anfangs durch Zählen, durch den Zuruf: Jetzt!, durch Kopfnicken u. angekündigt.

1. **Vorwärtsläufen einer nach der anderen und Springen über das Seil** zunächst in ungebundener Weise, dann bei dem dritten, bei dem zweiten und schließlich bei jedem Umschwunge. Die Schrittzahl des Anlaufs sei hier noch eine beliebige, ebenso werde nicht bestimmt, ob der Aufsprung l. oder r. erfolgen soll. — Der Lauf aus dem Seile, d. i. aus dem Schwungbereiche des Seiles hinaus, geschehe entweder im Kreisbogen nur um den Lehrer oder nur um den Ständer oder auch von den Ersten (Zweiten) — einer Flankenlinie von Paaren — um den Lehrer, von den Zweiten (Ersten) um den Ständer nach dem früheren Aufstellungsorte hin.

2. **Wie Übung 1., aber mit Aufsprung z. B. l., und folglich mit Niedersprung r.**

#### D. Laufen etc., dem Seile nach

1. **mit einmal Aniewippen oder Hüpfen, Springen u.** unter dem Seile.

2. **mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung** unter dem Seile; mit Seitwärtsläufen entfernt sich die Schülerin aus dem Seile;

3. **mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung** unter dem Seile. Entfernen mit Rückwärtsläufen.

Sämtliche Drehungen geschehen im Laufen, Hüpfen oder Springen. — Diese Übungen können auch denen unter C vorausgehen.

4. **Übung 1–3 von Stirnpaaren.**

5. **(Dem Seile Nach-) Laufen aus immer größeren Entfernungen.** Von einzelnen oder von Paaren als Wettübung zu betreiben.

6. Hüpfen auf dem l., dem r. Beine durch das Seil, auch in der Weise, daß unter dem Seile das Hüpfen auf dem l. Beine mit dem auf dem r. wechselt.

7. Gehen (Laufen) mit Hopsen dem Seile nach.

---

Bemerkt sei noch, daß z. B. das Laufen und Springen über das geschwungene Seil und ebenso das Durchlaufen mit dem Springen über das ruhiggehaltene Seil wechseln kann, indem nach dem Überspringen oder Durchlaufen sämtlicher Schülerinnen dieselben ruhig an das Seil herangehen oder heranlaufen, um es aus dem Stande oder mit Angehen, Anlaufen zc. zu überspringen und so auf den früheren Standort zurückzukehren.

## 2. Übungen mit dem kurzen Schwungseile (Sprungreifen).

1. Die Übungen unter 5. – 8. der I. Stufe (s. S. 103) hier (wenigstens annähernd) im Takte.

2. Hüpfen mit geschlossenen Beinen über das abwechselnd vor- und rückwärts geschwungene Seil.

3. Hüpfen z. B. auf dem l. Beine, auch dreimal auf dem l. und dreimal auf dem r. und Durchschlag rückwärts, auch vorwärts.

4. Laufen an Ort, auch vor-, rück- oder seitwärts und Durchschlag rück- oder vorwärts bei jedem ersten oder zweiten von 2 Schritten.

5. Gehen mit Hopsen und bei jedem Hopse Durchschlag rückwärts, auch vorwärts.

6. Schwingen des Seiles seitlings mit der r. oder mit der l. Hand, auch abwechselnd, z. B. dreimal mit der l., dreimal mit der r. und dazu Hüpfen an oder von Ort (ohne Durchschlag). Die Hand faßt beide Griffe und läßt das Seil in senkrechter Ebene seitlings vom Körper kreisen.

7. Schwingen seitlings und Durchschlag abwechselnd, z. B. während dreier Hüpfe oder 6 Lauffschritten dreimal Schwingen seitlings l. und drei Durchschläge während dreier Hüpfe; dann Schwingen seitlings r. zc.

### 8. Hüpfen im Seil auf Dauer. (Nicht bis zum Erschöpfen!)

Aufgegeben werde den Mädchen, die verschiedenen Übungen im kleinen Seile beliebig miteinander zu verbinden, und diese Kunst nach einem bestimmten Zeitraume dem Turnlehrer zu zeigen.

## 5. Übungen im Freispringen.

1. **S. die Sprungübungen der II. Stufe am ruhiggehaltenen Seile.** Bei dem Vorwärtsspringen werde aber das Seil höher gehalten (etwa bis zur Kniehöhe) und auf diese Weise der Hochsprung geübt, der Weitsprung aber durch größere Entfernung des Aufsprungsortes vom fast am Boden liegenden Seile (etwa bis zu  $\frac{3}{4}$  der Leibeshöhe). — Doch werden die Übungen besser

2. **an den Sprungpfeilern** vorgenommen als Hoch- und Weitsprung.

Der Weitsprung geschehe auch statt mit Abrücken des Sprungbrettes über einen hinter der Schnur auf dem Boden befindlichen Gegenstand, z. B. über ein „Taschentuch“ etc. Der Niedersprung auf beide Fußspitzen ist hierbei mit allem Nachdruck zu fordern, indem das von den Mädchen nur zu gern beliebte Niederspringen auf beide Fersen leicht Kopfschmerz hervorrufen oder sonst beschädigt.

3. Das **Tiefspringen** geschehe im Verhältnis zum Tiefspringen in der I. Stufe von einem etwas höheren Standorte herab:

a) a)–d) unter Übung 3. der I. Stufe im Tiefspringen (Seite 106),

b) vorwärts mit  $\frac{1}{4}$ -Drehungen,

c) schrägvorwärts, so daß also die Niedersprungsstelle nicht vorlings, sondern schrägseitlings vom Sprunggeräthe liegt.

d) vorwärts aus dem Stande auf einem Beine bei Fersenhehalte des anderen. Der Niedersprung erfolgt auf beide während des Fluges sich schließende Füße,

e) seitwärts aus der gewöhnlichen (der Schluß-) Stellung.

Auch ist das **Tiefspringen** gelegentlich **aus dem Hange** zu üben, z. B. aus dem Hange an einer Sprosse der waagrechten oder der Schrägleiter, aus dem Hange an den

Schrägstangen, welchem Tiefspringen entweder das Hochspringen in den Hang oder das Aufwärtshangeln vorausgehen hat.

**4. Springen an Ort über herabbewegte Hindernisse,**  
z. B. über das vom Lehrer im Kreise geschwungene, von ihm an einem Griffe gefasste kleine Schwungseil (die Sprungseil zc.), wobei die Schülerinnen im weiten Kreise um den Lehrer her aufgestellt sind und, sobald die schwingende Schnur an sie herankommt, der Reihe nach in die Höhe springen, um dieselbe unter den Füßen hinweg schwingen zu lassen. — Stehen die Schülerinnen zu viere hintereinander, bilden sie also eine Flanken-Ringsäule, so springen zunächst die Ersten (die dem Lehrer Zunächststehenden) über das im Kreise geschwungene Seil. Sobald aber eine Erste vom Seile getroffen wird, reißt sie sich hinter die Letzte ihrer Vierereihe, während die Zweite an ihre Stelle tritt und dort so lange das kommende Seil überspringt, bis auch sie einmal getroffen wird. Darnach wird sie die Letzte ihrer Reihe, und die ursprünglich Dritte kommt an ihre Stelle zc. Später werde wohl auch bestimmt, daß die eine oder die andere Schülerin während des Seilkreisens einen Gegenstand aus dem Kreise zu holen habe, der entweder dicht neben dem Lehrer am Boden oder in seiner Hand sich befindet.

#### 4. Übungen auf den Schrägbrettern.

##### Gehen, Laufen der Stirnpaare

a) bei irgend einer Fassung, und nach dem Aufgeben der letzteren und nach einer vorhergehenden  $\frac{1}{2}$ -Drehung Hinabgehen, =laufen von dem Brette. Beide drehen sich dabei

aa) l. oder r.

bb) nach außen, also „voneinander“;

cc) nach innen: „zueinander“;

dd) „umeinander“, also sich umkreisend und zwar

$\alpha$ ) die Erste um die Zweite, während diese sich an Ort dreht,

$\beta$ ) die Zweite um die Erste, während diese sich an Ort dreht,



γ) die Erste um die Zweite, und gleichzeitig die Zweite um die Erste.

b) bis zur Mitte des Brettes, Aufgeben der etwaigen Fassung und mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung Hinabspringen, auch seitwärts in den Stand neben dem Brette. (Die Erste l. oder r., die Zweite r. oder l.)

c) bis zur Höhe des Brettes mit einer beliebigen Anzahl von Schritten und, nachdem die Schülerin hier Stellung genommen hat, Hinabspringen in den Stand hinter dem Brette. (Vergl. hierzu das Tieffspringen auf S. 191 übg. 3.)

Der Tragriegel sei in dieser Stufe etwa  $\frac{2}{3}$  m vom Boden entfernt.

## 5. Übungen auf den Schwebestangen.

### 1. Übung 2. a)–g) der I. Stufe (S. 109)

a) mit Armübungen, z. B. mit Vor- oder Hochheben und Senken der Arme bei der Fassung Hand in Hand.

b) mit anderen Fassungen, z. B. mit Beschränkung (Kettenfassung) vorlings oder rücklings der gesenkten oder gehobenen Arme, wobei die Kanten oder Stangen, sobald die betr. Übungen im Querstande ausgeführt werden sollen, enger zusammengedrückt werden müssen, als z. B. bei der Fassung Hand in Hand nötig.

2. (Statt des Steigens) Springen in den Seitstand und zwar in den Stand

a) auf beiden Beinen bei geschlossenen Fersen,

b) auf einem Beine bei Rück- oder Vorspreizhalte des anderen Beines.

3. Vorwärtsgen auf den Zehen, auch mit Zwischentritten, mit Schlagen, Spreizen im Bogen, mit Vorspreizen, mit Nachstellen, mit Schnell- oder Langsamritten, mit ein- oder mehrmaligem Aniewippen (letzteres bis zum Anziehen des standfreien Beines an den Boden).

4. Rückwärtsgen auf den Zehen, mit Spreizen im Bogen, mit Nachstellen, Aniewippen, Fersenheben.

5. Seitwärtsgen (z. B. bei Schulterfassung von vier in Flanke Vereiheten, oder von zwei Gegnerinnen, auf vier,

bez. zwei Stangen; auf dem Liege- oder Schwebebaume aber von mehreren in Stirn Vereiheten) mit Spreizen im Bogen, Nachstellen, Kreuzen (Übertreten).

6. 4, 6, 8 Schritte Vor- und Rückwärtsgehen im Wechsel, ohne das Schwebegerät zu verlassen.

7. Vorwärtsgehen bis an das (andere) Ende des Schwebegerätes, dann mit Rückwärtsgehen zurück, worauf dasselbe verlassen wird. — Während des Rückwärtsgehens z. B. der ersten Reihe auf den Stangen geht die zweite vom andern Ende her vorwärts; während diese rückwärts geht, beginnt die dritte Reihe das Vorwärtsgehen zc., wozu die eine Hälfte der Schülerinnen hinter dem einen, die andere hinter dem anderen Ende der Stangen aufgestellt sein muß, wie folgt:

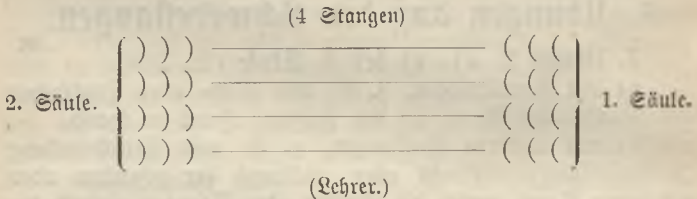


Abb. 58.

8. Gewöhnliches Gehen auf den Ranten oder Stangen z. B. der Ersten und Dritten vorwärts und gleichzeitig der Zweiten und Vierten nach derselben Richtung rückwärts bei Fassung Hand in Hand, bei Beschränkung der Arme zc.

9. Vorwärtsgehen der einen, Rückwärtsgehen der anderen bei Fassung der Schultern oder der Hände.

## 6. Übungen an den senkrechten Stangen.

1. Stand (am Boden) und (gleichzeitig) Hang (eidel- (oder auch ellen-) griff) an 2 Stangen (Hangstand) und

a) Aufwärtshangeln bis zur völligen Streckung des Körpers, darnach Abwärtshangeln bis zum Griffe in Schulterhöhe. Durch ersteres wird die Haltung des Körpers bis

hinauf zu den greifenden Händen eine senkrechte, durch letzteres wieder eine schräge oder gebeugte.

b) Abwärts- und darnach Aufwärtshangeln bis zum Griff in Schulterhöhe. Je weiter hinab das Hangeln erfolgt, desto größer wird die Beugung des Körpers in den Hüftgelenken. — Auf völlige Streckung der Arme und Beine ist zu sehen.

c) Übung a) und b) in unmittelbarer Aufeinanderfolge.

d) Hangzucken (s. S. 201) mit beiden Armen auf- und darnach abwärts (wie bei a).

e) Hangzucken mit beiden Armen ab- und darnach aufwärts (wie bei b).

f) d) und e) in unmittelbarer Aufeinanderfolge.

g) Griff an beiden Stangen und an einer abwechselnd. — Noch möge gewechselt werden

h) zwischen dem Hange bei (gleichzeitigem) Stande seitlings r. mit dem l. bei Speichgriff erst der r., dann der l. Hand in Schulterhöhe an derselben Stange.

2. Streckhang an zwei Stangen auf Dauer (Wettübung). Man vergesse bei allen Hangübungen an 2 senkrechten oder schrägen Hangflächen nicht, darauf zu achten, daß auch selbst die Schiefschulterigen mit beiden Händen in gleicher Höhe fassen.

3. Im Dauerhange Beugen und Strecken der Füße, Kreuzen der Beine, Rumpfdrehen, (versuchsweise auch) Vor- und Rückschwingen der Beine, z. B. Sprung in den Hang, Vorschwing, Rückschwung, Niedersprung, oder (statt des einen Vor- und Rückschwunges) 3, 5 Vor- und Rückschwünge und zwar zunächst ohne Takt, ebenso ohne Gleichschwingen aller, und bei dem letzten Rückschwünge niederspringen.

### Lehrbeispiel 48.

Aufgabe: Dauerhang speichgriffs zwischen 2 Stangen, dazu Beinübungen.

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Sprung in den Streckhang in                          | 1. 3.      |
| Je 1 $\times$ Zusammenschlagen der Füße in              | 2. u. 3. " |
| Sprung in den Stand in                                  | 4. "       |
| 2. Wie 1, aber in 2. u. 3. 3. Fersenheben u. -senken 1. |            |
| 3. Wie 2, aber widergl.                                 |            |
| 4. Wie 2, aber Heben beider Fersen.                     |            |

5. Wie 1, aber in 2. u. 3.  $\beta$ . Vorspreizen u. Schlußjenten l.
6. Wie 5, aber widergl.
7. Wie 1, aber in 2 u. 3.  $\beta$ . je einen Vor- u. Rückschwung.
8. Wie 7, aber mehrere Vor- u. Rückschwünge.

Jede Übung ist mindestens 3  $\times$  zu turnen.

4. Hüpfen in den Streckhang z. B. an der einen (der r.) Stange bei festem Griffe der l. Hand in Kopfhöhe an der anderen (der l.) Stange. Während z. B. die l. Hand dauernden Griff an der l. Stange hat, hüpfst die Schülerin in den Streckhang r. an der r. Stange.

5. Dasselbe mit Nachgreifen der in Kopfhöhe fassenden Hand bis zur Höhe der anderen. Es folgen also aufeinander: Griff der l. Hand in Kopfhöhe, Hüpfen in den Streckhang r., Nachgreifen der l. Hand, Niederhüpfen in die gewöhnliche Stellung.

6. Streckhang r. oder l. (wie bei Übung 4.) auf Dauer.

7. Hüpfen in den Beugehang an zwei Stangen bei festem Griffe in (etwas mehr als) Kopfhöhe, z. B. Aufhüpfen in der ersten, Niederhüpfen in der zweiten, dritten, oder vierten Taktzeit.

8. Auf- und Niederhüpfen (mit Armwippen) bei Griff der einen Hand in Hüfthöhe (so daß der betr. Arm vor die Stange zu liegen kommt) und bei Speichgriff der anderen an der anderen Stange in Reichhöhe. Durch das Aufhüpfen erhält jener Arm vorübergehend Streckstütz, dieser Beugehang.

## 7. Übungen an der wagerechten Leiter.

1. Im Querhange Griffwechsel l., r., auch der einen Hand nach der andern, und zwar Wechsel

- a) von Rist- und Kammgriff an einer Sprosse,
- b) von Griff an beiden Holmen und an einer Sprosse,
- c) von Speich- und Ellengriff an den Holmen,
- d) des Hanges an beiden Holmen und an einem.

2. Im Seithange Griffwechsel l., r., auch der einen Hand nach der anderen und zwar

- a) von Rist- und Kammgriff an einem Holme (d. i. im Hange an einem Holme),



- b) von Speich- und Uengriff an 2 Sprossen,
- c) von Griff an einem Holme und an einer Sprosse,
- d) Wechsel des Hanges an 2 Sprossen und an einer.

### 3. Im Seithange Hangeln seitwärts l., auch r. mit Vor- und Nachgreifen,

- a) ristgriffs an der Außenseite eines Holmes,
- b) speichgriffs an den Sprossen,
- c) bei Ristgriff der einen Hand an einem Holme und bei Speichgriff der anderen an einer Sprosse:

- aa) Ristgriff r., Speichgriff l. und Hangeln seitwärts r.,
- bb) " l., " r. " " " l.,
- cc) Speichgriff r., Ristgriff l. " " " r.,
- dd) " l., " r. " " " l.,

was ebenso, wie die Übungen unter 1. und 2., ohne und mit Seit-schwingen geschehen kann.

### 4. Im Querhange Vor- und Rückwärtshangeln

- a) speichgriffs an beiden Holmen,
- b) ristgriffs an den Sprossen, Vorgreifen der einen Hand und Nachgreifen der anderen,
- c) bei Speichgriff der einen Hand an einem Holme und bei Ristgriff der anderen an einer Sprosse. —

Um schwächeren Schülerinnen das Hangeln zu erleichtern, geschehe es anfangs schrägabwärts, und werde zu diesem Behufe die Leiter an dem einen Ende etwas höher gestellt, und die Aufsprungsstelle daselbst z. B. durch das Uebereinanderlegen mehrerer Sprungbretter erhöht.

### 5. Hüpfen in den Beugehang

- a) fahmgriffs an einem Holme,
- b) fahmgriffs an einer Sprosse,
- c) ristgriffs an einem Holme,
- d) ristgriffs an einer Sprosse,
- e) speichgriffs an 2 Sprossen,
- f) speichgriffs an beiden Holmen z., falls diese nahe genug nebeneinander liegen.

### Uebungsbeispiel 49.

**Aufgabe:** Griffwechsel im Querhange ristgriffs an einer Sprosse zum Hang an den Holmen, einer Hand nach der andern.

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Sprung in den Hang ristgr. an 1 Sprosse in            | 1. 3. |
| l. wechselt zum Ellengr. an l. Holme in                  | 2. "  |
| r. d. in   | 3. "  |
| l. wechselt zum Ristgr. an der Sprosse in                | 4. "  |
| r. d. in   | 5. "  |
| Sprung in den Stand in                                   | 6. "  |
| 2. Wie 1, aber den Griffwechsel r. beginnen.             |       |
| 3. Wie 2, aber statt Ellengriff Speichgr. an den Holmen. |       |
| 4. Wie 3, aber r. beginnen.                              |       |
| 5. Sprung in den Hang an den Holmen speichgr. in         | 1. "  |
| l. wechselt zum Ristgr. an der Sprosse in                | 2. "  |
| r. d. in   | 3. "  |
| l. wechselt zum Speichgriff an dem l. Holme in           | 4. "  |
| r. d. in   | 5. "  |
| Sprung in den Stand in                                   | 6. "  |
| 6. Wie 5, aber r. beginnen.                              |       |
| 7. Wie 5, aber statt Speichgr. Ellengr.                  |       |
| 8. Wie 7, aber r. beginnen.                              |       |

Mindestens 4 Mädchen können gleichzeitig turnen und jede Übung ist 3  $\times$  wenigstens auszuführen.

### 50.

**Aufgabe:** Im Seithange hangeln seitwärts mit Vor- und Nachgreifen, dazu verschiedene Beinhaltenungen.

1. Sprung in den Seithang ristgr. an einem Holme u. Hangeln mit l. Vor- u. r. Nachgr., dazu Streckhaltung der geschlossenen Beine.
2. D., aber widergl.
3. Wie 1, aber dazu Fersenheben l.
4. D., aber widergl.
5. Wie 1, aber l. Ristgr. an dem Holme, r. Speichgr. an der Sprosse, dazu Heben beider Fersen.
6. D., aber widergl.
7. Wie 1, aber l. Speichgr. an der Sprosse, r. Ristgr. an dem Holme, dazu Kreuzen der Beine, l. vorn.
8. D., aber widergl.

Die nächste Schülerin kann schon beginnen, wenn die erste bis zur Mitte der Leiter gekommen ist, damit ein flotter Betrieb zur Erscheinung gelangt.

## 8. Übungen an der schrägen Leiter.

1. Die Übungen unter 1. an den „senkrechten Stangen“ hier bei Griff an den Holmen, an den Sprossen, auch an einem Holme und an einer Sprosse zugleich. Das Gesicht ist der Unterseite der Leiter zugekehrt.

Zu den Übungen im Hange bei (gleichzeitigem) Stande komme hier noch

2. der Wechsel von Rist- und Kammgriff an den Sprossen, von Griff an den Sprossen und an den Holmen, von Griff an einer höheren und an einer niederen Sprosse z., welcher Griffwechsel jedoch hier nur mit einer Hand, also nur l. oder r., oder l. und r. nacheinander auszuführen ist.

3. Die Übungen unter 2—7 an den senkrechten Stangen in entsprechender Weise bei Hang an den Holmen, hier auch ellengriffs.

#### 4. Auf- und Abwärtssteigen

a) vorwärts auf der Oberseite der Leiter ristgriffs an den Sprossen mit Nachgreifen und Nachtreten und zwar mit den gleichseitigen Gliedern, z. B. die r. Hand und das r. Bein vor, die l. Hand und das l. Bein nach.

b) Dasselbe, aber mit den ungleichseitigen Gliedern, z. B. die r. Hand und das l. Bein vor, die l. Hand und das r. Bein nach.

c) a) und b) bei Griff der einen Hand an einem Holme und der anderen an einer Sprosse.

5. Im Liegestütz vorlings (auf der Oberseite der Leiter):

a) Wechsel von Rist- und Kammgriff an einer Sprosse, auch Wechsel des Griffes an der Sprosse mit dem an dem Holme, was ebenfalls nur l. oder nur r., oder l. und r. abwechselnd auszuführen ist,

b) Übergreifen einer Hand über die andere in den Stütz mit gekreuzten Armen und zurück,

c) Stützhüpfen mit beiden Armen an Ort (als Versuch!).

Die meisten Übungen im Hange bei (gleichzeitigem) Stande sind außerdem noch an der senkrechten Leiter vorzunehmen.

## 9. Übungen am Reck.

Am schulterhohen Reck

1. außer den schon genannten Übungen im Hange bei (gleichzeitigem) Stande vorlings gegen die senkrechte Stange (s. S. 195) hier noch

a) Wechsel von Rist- und Kammgriff, nur l., nur r., oder mit beiden Händen nacheinander.

b) Greifen einer Hand über die andere, so daß sich die Arme kreuzen; auch Seitwärtsgreifen in den Spannhang (Vergl. Ubg. 7.).

c) Unterarmhang r. oder l., auch beider Arme abwechselnd oder gleichzeitig.

d) Hangeln von Ort ritz-, kamm- oder zwiegriffs, was auch eine Fortbewegung der Füße erfordert, wenn es nicht, was auch möglich, bei feststehenden Füßen hin und her auf den Zehen geschehen soll.

Die Schülerinnen können hierbei auch widergleich gegen das Reck stehen, die eine diesseits, die andere jenseits der Stange.

**2. Hang bei (gleichzeitigem) Stande rücklings gegen die Stange (der sog. Schwimmhang). Vorsicht!**

**3. Hang und Wechsel des Standes auf den Zehen und den Fersen mittelst**

a) Vor- und Rückbewegens des Körpers bei an Ort bleibenden Füßen,

b) Vor- und Rückwärtsgehens,

c) Vor- und Rückschwingers,

d) Umfallens. Beide Hände fassen die Stange ritzgriffs und nach dem Vorbewegen der Beine in den Stand auf den Fersen oder nach dem Rückbewegen derselben in den Stand auf den Zehen greift z. B. die r. Hand kammgriffs über die l. mit gleichzeitiger  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. u. d. L. Um wieder in den ursprünglichen Hang und Stand zu gelangen, greift entweder die r. Hand zurück mit gleichzeitiger  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. (also mit Herdrehen), oder es greift die l. Hand nach, und darnach die r. wieder über die l. r., wie vorhin.

**4. Hang bei (gleichzeitigem) Stande seitlings r. und l. gegen die Stange, abwechselnd auch im Unterarmhange**

a) bei an Ort bleibenden Füßen und festem Griffe beider Hände,

b) auch mit Wechsel des Hanges an der r., an der l. Hand, wobei die andere gesenkt wird. Je 2 Schülerinnen können sich hierbei kreuzen, sobald die eine diesseits, die andere jenseits der Stange übt,

c) Hang und Stand vorlings im Wechsel mit dem seitlings derart, daß die eine Hand den Griff aufgibt, und so



der Körper mit Drehen in den Seitlingshang fällt, wozu auch noch ein Bein das andere kreuzen kann.

Am reichhohen Reck

5. mehrmaliges Hüpfen in den Beugehang von längerer Dauer und zwar seitwärts bei Kamm-, Zwie-, auch Ristgriff mit und ohne Aufgeben des Griffes, querhangs bei Speichgriff. (Wettübung.)

Am sprunghohen Reck

6. Griffwechsel l., auch r., auch beider Hände nacheinander im Seitwange.

7. Greifen oder Hangeln in den Spannhang (aus dem Schlußhange) seitwärts bei Ristgriff, querhangs bei Speichgriff ohne und im Takt, mit und ohne Zwischenriffe. Es greift also aus dem Schlußhange (Hand an Hand) seitwärts die eine Hand seitwärts, querhangs aber vor- oder rückwärts in den Spannhang und darnach zurück in den Schlußhang, was l., r., auch l. und r. abwechselnd (z. B. seitwärts l. hin und zurück, r. hin und zurück, oder: l. hin, r. hin, l. zurück, r. zurück) und auch mit mehreren Griffen derselben Hand (z. B. mit zwei Griffen l. hin in den Spannhang und mit einem Griff — einem Schlußgriffe — zurück in den Schlußhang) geschehen kann.

8. Hangzucken mit beiden Armen seit- und querhangs an Ort.

Das Hangzucken ist ein zuck-, d. h. ruckweises, geringes Beugen der Arme, wobei gleichzeitig beide Hände aufgeschwungen werden, also auf kurze Zeit den Hang aufgeben. Kommt der Körper hierbei nicht von der Stelle, so ist dies ein Hangzucken an Ort, wenn auch die Hände nicht auf demselben Platze zum Griff kommen.

9. Vor- und Rückschwüngen seitwärts. Um dem Abrutschen der Hände vorzubeugen, mögen die Schülerinnen von Zeit zu Zeit oder bei jedem Rückschwunge, überhaupt hier noch ganz nach Belieben, festeren Griff nehmen. Auch halte man darauf, daß die Mädchen mit dem Daumen die Stange von unten umgreifen, damit die haltende Hand einen mehr oder weniger geschlossenen Ring bildet, was bei den jetzt gebräuchlichen dünnen eisernen Reckstangen leicht an-

gänglich ist. Die Hauptsache bleibt, daß die Beine bei dem Rück- wie bei dem Vorschwunge gestreckt und geschlossen sind. Bei diesem Schwingen lasse man viel Vorsicht walten; denn nur zu leicht können ängstliche oder schwächliche oder auch übermütig schwingende Mädchen von der Stange abgleiten und unter Umständen sehr gefährlich fallen. Man beugt solchen Vorkommnissen dadurch vor, daß eine zuverlässige Schülerin unter das Neck gestellt wird, die mit einer Hand das Handgelenk der Schwingenden festhält. Sodann gestatte man nur ein Schwingen, wie es den Kräften entspricht, keinesfalls dulde man, daß durch einen Druck gegen das Kreuz der Schwingenden Unterstützung werde. An jedem Necke können je 2 Schülerinnen gleichzeitig schwingen. Die Stange darf nur bei dem Rückschwunge verlassen werden.

10. Seit-, auch Kreis- und Kreis- und querhangs, in letzterem Falle auch bei gefalteten Händen.

11. Hangeln von Ort seithangs mit Seitgreifen (in den Spannhang) und Nachgreifen (in den Schlußhang), ohne und im Takt.

Am kniehohen Neck

12. im Liegestütz (d. h. im Stütz und Stand) vorlings, welche Übungen besser denen unter 1.—4. nebenhergehen oder nachfolgen:

a) Stützhüpfen mit beiden Armen,  
b) Griffwechsel nur l., nur r., auch beider Hände nacheinander,

c) Greifen einer Hand über die andere in den Stütz mit gekreuzten Armen,

d) Seitgreifen und Stützkeln in den Spannstütz und zurück (s. Üb. 7, S. 201),

e) Unterarmstütz r. und l. im Wechsel, auch beider Arme (beim Unterarmstütz liegt der betreffende Unterarm auf der von der Hand gefaßten Stange, so daß nur das Ellenbogengelenk den Stütz vermittelt),

f) Hochheben eines Armes mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung des Körpers in den Seitliegestütz,

g) Abhüpfen mit den Händen, einmal Handklappen und zurück in den Liegestütz,

h) Armwippen.

**13. Stütz und Stand im Wechsel mit Hang und Stand.** Die Schülerinnen stehen entsprechend vom Lotpunkte der Stange entfernt und stützen vorlings (wenden also das Gesicht der Stange zu), um sich darnach in den Hang und Stand (in den sog. Schwimmlang) nach vorn niederzulassen. Als Fortsetzung folge später dem Schwimmlang wieder das Stützen bei (gleichzeitigem) Stehen.

Da die Arme bei dem Liegestütze nicht immer eine senkrechte Lage nach unten, sondern auch abwechselnd eine schräge oder wagerechte einnehmen können, mit anderen Worten, da die Arme sich nicht immer auf ein Gerät zu stützen brauchen, sondern auch gegen ein solches stemmen sollen, so können die Übungen unter 12. (und 13.) auch an dem hüft- und brusthohen Reck vorgenommen werden.

Starkes Rückbeugen des Kopfes werde hierbei, wie bei allen Hang- und Stemmübungen, vermieden.

Am hüft hohen Reck

**14. im Seitstütz vorlings**

- a) Griffwechsel,
- b) Seitgreifen und Stützen in den Spannstütz und zurück.

**Lehrbeispiel 51.**

**Aufgabe:** Im Seitstütz vorlings Stützen und Griffwechsel.

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Sprung in den Stütz ristgr. in                                      | 1. 3.      |
| Verharren in dieser Haltung in   | 2. u. 3. " |
| Sprung in den Stand in   | 4. "       |
| 2. Wie 1, aber in 2. 3. 1. seitw. Stützen, in 3. 3. Rückbewegung.      |            |
| 3. Wie 2, aber widergl.  |            |
| 4. Sprung in den Stütz ristgr. in                                      | 1. 3.      |
| 2 $\times$ 1. seitw. Stützen in  | 2. u. 3. " |
| Zurückstützen in   | 4. u. 5. " |
| Sprung in den Stand in   | 6. "       |
| 5. Wie 4, aber widergl.  |            |
| 6. Wie 1, aber in 2. 3. wechseln zum Kammgr. 1., in 3. 3. Rückbewegung |            |
| 7. Wie 4, aber widergl.  |            |

Jede Übung ist 3  $\times$  zu turnen.

**15. Stütz und Hang bei (gleichzeitigem) Stande der Beine abwechselnd.** Es hüpfen oder schwingen die Schülerinnen aus dem Hange und Stande vorlings in den Seitstütz und aus diesem wieder in den Hang und Stand vorlings 2c.

## 10. Übungen am Rundlauf.

1. **Vorwärtslaufen** im Kreise l. und r. im Wechsel mit Hüpfen in den Beugehang, z. B. nach 4 Lauffschritten 4 Laufzeiten im Beugehang verharren.

2. **Im Unterarmhang**, z. B. l. oben Unterarmhang, r. unten Griff an einer Sprosse, **Vorwärtsgehen oder -laufen**.

3. **Rückwärtsgehen**.

4. **Vor- und Rückwärtsgehen** abwechselnd, z. B. 8 (12) Schritte vorwärts mit Schlagen, Spreizen zc., rückwärts mit Ferseheben, Spreizen im Bogen, oder: 12 Schritte vorwärts und immer nur 8 Schritte rückwärts zc.

5. **Vor- und Rückwärtsgehen** mit Schottischschritten oder Kniewippen.

6. **Vorwärtsgehen** mit Hopfen oder mit Niederhüpfen, auch 4 Schritte Gehen, 2 Schottischschritte zc. im Wechsel mit Hüpfen an und von Ort.

7. **Vorwärtslaufen** wechselt mit Schottischgehen, z. B. 8 Lauffschritte wechseln mit 2 Schottischschritten.

Bei Griff mit nur einer Hand, während die andere auf den Rücken gelegt wird oder ungezwungen herabhängt

8. **Vorwärtsgehen oder -laufen** im Takte.

Bei Griff mit beiden Händen an einer Sprosse

9. **Zeitwärtsgehen** vorlings (zur Mitte) wechselt mit Hopfen, Galopp hüpfen, Niederhüpfen, mit Schottischschritten.

### Beispiel 52.

**Aufgabe:** Vorwärtsgehen im Wechsel mit Hüpfen, Schottischgehen und Galopp hüpfen im Kreise. Die eine Hand hat oben, die andere unten an einer Sprosse Griff.

1. 4 Schr. vorw., Gr. l. oben, r. unten auf einer Sprosse, wechseln mit 2 Schottischschr., also im Kreise l.
2. D. im Kreise r.
3. 4 Vorwärtsschr. mit Hüpfen wechseln mit 2 Schottischschr. im Kreise l.
4. D. im Kreise r.
5. 4 Galopphüpfe l. vorw. wechseln mit 2 Schottischschr. im Kreise l.
6. D. im Kreise r.
7. 4 Galopphüpfe l. vorw. wechseln mit Vorwärtsschr. mit Hüpfen.
8. D. im Kreise r.

Bei jeder Übung ist der Kreis mindestens 4 × zurückzulegen.



**Aufgabe:** Galopp hüpfen seitw. im Wechsel mit Gehen a. D. bz. Dreitritt und Dreihüpfen. Beide Hände haben Griff auf einer Sprosse.

1. 4 Galopp hüpfen l. seitw. wechseln mit 4 Schr. a. D.
2. D. r.
3. Wie 1, aber im Wechsel mit Dreitr.
4. D. r.
5. Wie 1, aber im Wechsel mit Dreihüpfen.
6. Wie 3, aber zum Dreitr eine  $\frac{1}{1}$ -Dr. r.
7. D. widergl.
8. Wie 5, aber zum Dreihüpfen eine  $\frac{1}{1}$ -Dr. r.
9. D. widergl.

Bei jeder Übung ist der Kreis mindestens 4  $\times$  zurückzulegen.

## II. Übungen an den Schaufelringen.

### 1. Wechsel von

a) Speich-, Kamm-, Rist- und Ellengriff, bewirkt durch Drehung der Ringe im Hange bei gleichzeitigem Stande vorlings.

b) Hang und Stand auf den Zehen und auf den Fersen (S. Heck, Übung 3).

c) Hang und Stand seitlings r. und seitlings l.

aa) bei Griff an beiden Ringen mit beiden Händen,

bb) bei Griff an beiden Ringen mit einer Hand,

cc) bei Griff an einem Ringe mit einer Hand.

Letzteres auch von Gegnerinnen gleich und widergleich, von Nebnerinnen aber nur widergleich nach außen und auch nach innen (so daß ein Seil das andere, und eine Schülerin die andere kreuzt).

d) Hang und Stand im Wechsel mit Stütz und Stand (namentlich auch das sog. „Umfallen“ nach Art der Übungen 2.—3. an den Schrägstangen, s. S. 206), falls die Ringe tief genug zu stellen sind.

### 2. Übung 1a) im Streckhange.

3. Hüpfen in den Beugehang auf längere Dauer. (Als Wettübung.)

4. Unterarmhang, z. B. l. bei Handhang r. an den (etwas über) kopfhoch gestellten Ringen.

5. Vor- und Rückwärtsgehen oder -laufen auf den Beinen oder selbst auf den Fußspitzen (speichgriffs. (Die Ringe kopfhoch.)

6. Vorwärtsgehen oder -laufen und Rückschwingen, auch umgekehrt.

## Die Spiele

für diese Stufe befinden sich im dritten Teile der Schettlerschen Turnschule für Mädchen und Knaben S. 14–23. Dieser Teil ist besonders erschienen als „Turnspiele für Mädchen und Knaben. 6. Aufl. Blauen 1891. Preis 1 Mark.“

---

## Anhang.

### A. Übungen an den schrägen Stangen.

1. Die Übungen unter 1. a)–h) an den senkrechten Stangen hier (ebenfalls) speichgriffs. Das Gesicht ist den Stangen zugeteilt.

2. Stütz und Stand im Wechsel mit Hang und Stand. Die Schülerinnen stehen auf der Fußvorrichtung und stützen vorlings (wenden also ebenfalls das Gesicht den Stangen zu) bei Griff an 2 Stangen, um sich darnach in den Hang und Stand (in den sog. Schwimmhang) nach vorn niederzulassen. Als Fortsetzung folge später dem Schwimmhange wieder das Stützen bei (gleichzeitigem) Stehen.

3. Aus dem Stütz und Stande vorlings gegen zwei Stangen Umfallen in den Hang und Stand, auch in den reinen Hang. Das sogenannte Umfallen geschieht mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung u. d. L.; z. B. aus dem Stütze bei gleichzeitigem Stande vorlings Umfallen r., wobei die l. Hand den bisherigen Griff an der l. Stange, und der l. Fuß die bisherige Stellung verlassen, um nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. an der r. Stange oder an dieser und an der nächstfolgenden Griff und neben jener, bez. zwischen diesen Stand zu nehmen und so in den Hang und Stand zu gelangen. — Mit schnellem Aufgeben und Wiederaufnehmen des Griffes ist später das „Umfallen“ auch an einem und denselben Stangenpaare zu üben.

4. Streckhang r. an einer Stange und Streckstüb l. auf einer Schwebekante, während die gestreckten Beine mit der Außenseite eines Fußes auf dem Boden ruhen. Die Schwebekante (oder auch die Schwebestange) wird gleichlaufend mit der Fußvorrichtung und in so weiter Entfernung von derselben unter die

Schrägstangen gestellt, daß womöglich beide Arme der Schülerinnen bei der Übung eine gerade Linie bilden können. — In diesem Stütze des einen Armes bei (gleichzeitigem) Hange des anderen

- a) Heben der hangenden Hand bei festem Stütze der anderen,
  - b) Heben der stützenden Hand bei festem Hange der anderen,
  - c) Heben der einen Hand und der anderen abwechselnd,
  - d) Heben beider Hände gleichzeitig,
  - e) Weitergreifen der hangenden Hand bei festem Stütze der anderen
- aa) vorwärts in den Hang an der nächsten Stange und zurück,  
bb) rückwärts in den Hang an der nächsten Stange und wieder vor in den Hang an der ersten Stange,  
f) Dasselbe mit der stützenden Hand vor- und rückwärts (oder umgekehrt) bei festem Hange der anderen,  
g) e) und f) abwechselnd durch die Reihe der Stangen, wobei in je einer dritten Zeit die Füße fortzubewegen sind.

5. Dauerhang Speichgriffs mit gestreckten Armen an einer Stange, die l. oder die r. Hand oben.

6. Die Übungen unter 2.—7. an den senkrechten Stangen hier ebenfalls Speichgriffs. Das Gesicht ist den Stangen zugeteilt.

7. Die Übungen unter 2.—6. an den senkrechten Stangen hier auch ellengriffs. Der Rücken ist den Stangen zugeteilt.

8. Die Übungen 3.—7. unter „senkrechte Stangen“ hier an einer Stange.

9. Heben der l. oder der r. Hand bei festem Griffe der r. oder der l., im Streckhange Speich- oder ellengriffs an 2 Stangen.

## B. Übungen an der Wippe.

1. Wippen im Querhange, Rücken zu Rücken

- a) ristgriffs an einer Sprosse,
- b) speichgriffs an den Holmen.

2. Wippen im Freithange

- a) speich- (schluß-) griffs an einer Sprosse,
- b) ristgriffs an einem Holme,
- c) bei Speichgriff der einen Hand an einer Sprosse und bei Ristgriff der anderen an einem Holme.

Wird b) und c) nur von zwei Schülerinnen an je einer Wippe ausgeführt, so faßt die eine derselben das eine Ende des einen Holmes, die andere das andere Ende des anderen Holmes, während von 4 Schülerinnen jede eines der 4 Enden erfaßt, falls die Wippe hierzu stark genug ist.

---

## Dritte Stufe.

(10.—11., bez. 11.—12. Lebensjahr.)

### Ordnungsübungen.

#### 1. Umbildung

a) einer Flankenreihe zu einer Stirnsäule von Viererreihen mittelst Nebenreihen. Dasselbe kann l. (Abb. 59) oder r. neben die Erste geschehen. Ist das Nebenreihen zu Paaren und sodann das zu Doppelpaaren (S. S. 141) seiner Zeit hinreichend geübt worden, so bietet die in Frage stehende Umbildung keine Schwierigkeiten mehr. Ein vorheriges Einteilen oder Abzählen zu vieren ist daher unnötig, vielmehr kann das „Nebenreihen zu vieren l. (bez. r.) n a c h e i n a n d e r“ ohne alle Weiterungen vorgenommen werden. Zur Bildung einer solchen Reihe sind 4 Zeiten nötig. Alle Reihenden führen beim Anschreiten eine Achteldrehung aus und gehen vorwärts, die Zweite mit 1, die Dritte mit 2, die Vierte mit 3 Schritten, an ihren neuen Platz. Ein Schlußtritt, der bei der Vierten in der 4. Z. zu geschehen hat, und ein entsprechendes

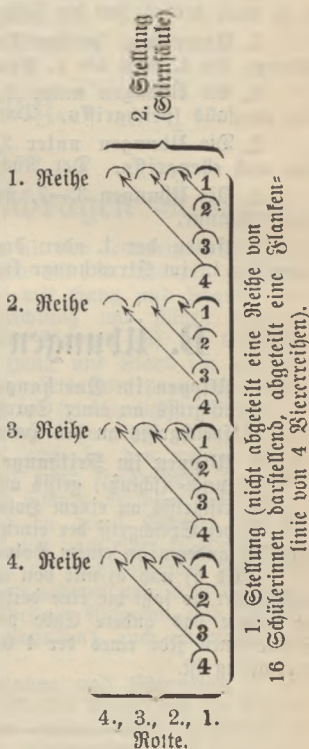


Abb. 59.



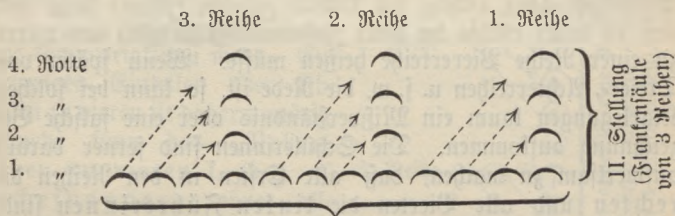
Zurückdrehen schließt für jede einzelne dieses Reihen. — Ist dieses Abtheilen in Viererreihen durch Nebenreihen einmal erfolgt, so kann selbstverständlich verlangt werden, daß die Umbildung der Linie von Viererreihen zur Säule gleichzeitig von allen Reihen in 4 Zeiten zu geschehen hat. Die Schülerinnen sind darauf aufmerksam zu machen, in welcher Zeit jede einzelne bei diesem Nebenreihen ihren neuen Platz einnimmt, um von denselben selbst feststellen zu lassen, wer in den Viererreihen die Erste, Zweite u. s. w. ist. Hat diese Frage schon seiner Zeit bei Bildung des Paares die entsprechende Klarstellung gefunden, so kommen nunmehr die Schülerinnen von selbst darauf, daß keine andere die Erste in den Reihen sein kann, als die, die beim Nebenreihen stehen blieb und deshalb zuerst an ihrem Platze sein konnte. Alles andere ergibt sich dann von selbst.

Weiter ist den Schülerinnen bemerklich zu machen, daß sie, da jede Reihe aus vieren besteht, nunmehr einen Reihenkörper von Viererreihen bilden. Um ihnen dieses Wort geläufig und verständlich zu machen, weise man sie beispielsweise darauf hin, daß eine Einheit von drei, fünf, zehn Pfennigen ganz richtig ein Dreier, Fünfer, Zehner heißt und daß es daher ebenso bei einer Zusammengehörigkeit von vieren zu einer Reihe Viererreihe heißen müsse. Wenn später von Dreier-, Achterreihen u. s. w. die Rede ist, so kann bei solchen Klarlegungen kaum ein Mißverständnis oder eine falsche Bezeichnung aufkommen. Die Schülerinnen sind ferner darauf aufmerksam zu machen, daß alle Ersten in den Reihen die rechten und alle Vierten die linken Führerinnen sind. Sodann teile man ihnen mit, daß alle Ersten die 1. Rotte, alle Zweiten die 2. Rotte u. bilden, daß so viel Rotten vorhanden sind, als die Reihen Gereihete zählen, daß also z. B. in einer Säule von 12 Viererreihen es 4 Rotten von je 12 Gerotteten gibt. Auch durch allerlei Fragen wie z. B.: Zu welcher Rotte gehörst du? zu welcher Reihe? u. oder durch Freiübungen (die 1. Rotte 4 Schritte vor und zurück; die 3. Rotte den l. Arm vorhochheben; die 2. Rotte einmal Aniewippen; alle r. Führerinnen [der Reihen einer Stirnsäule] den r. Arm seitheben; alle, die keine Führerinnen sind, r. kehrt; [auch wohl als Bezirfrage an eine Flankensäule: Alle 1.

Führerinnen r. — um!) — sind die Schülerinnen mit ihrem Verhältnis zum Reihenkörper hinlänglich bekannt zu machen. Bei der Rückbildung, beim „Einreihen zur Linie“ haben mit Ausnahme der Ersten der Reihen alle eine  $\frac{1}{8}$ -Drehung r. (bez. l.) auszuführen und gleichzeitig auf kürzestem Wege, also mit Vorwärtsschritten, auf ihren früheren Platz zurückzukehren, was bei den Zweiten mit 1, bei den Dritten mit 2, bei den Vierten mit 3 Schritten zu bewerkstelligen ist. Jede hat, sobald sie ihren Platz erreicht, mit einer  $\frac{1}{8}$ -Drehung l. (bez. r.) und Schlußtritt die Bewegung abzuschließen, was bei der Vierten erst in der 4. Zeit geschehen kann.

Für den Betrieb ist die Bildung eines Reihenkörpers von Viererreihen insofern sehr praktisch, als man hierbei zwischen den Reihen, gleichviel ob es sich um Stirn- oder Flankenreihen handelt, so große Abstände erhält, daß alle Bein- und Armübungen ungehindert vorgenommen werden können.

b) einer Stirnreihe zu einer Flankensäule von Viererreihen mittelst Vor- (Abb. 60) oder Hinterreihen.



I. Stellung (nicht abgeteilt eine Stirnreihe von 12 Schülerinnen, abgeteilt eine Stirnlinie von 3 Viererreihen).

Abb. 60.

Da diese Umbildung mit der eben behandelten große Ähnlichkeit hat, so ist es wohl kaum nötig, hier weitere Erklärungen folgen zu lassen. Nur sei noch hervorgehoben, daß auch dieses Reihen auf kürzestem Wege, also mit Schrägzug zu erfolgen hat, daß beim Vor- und Hinterreihen, sowie beim Einreihen zur Linie mit dem ersten Schritte entsprechende

Drehungen auszuführen sind, und daß dieses Reihen auch vor und hinter den Vierten geschehen kann.

Ist den Schülerinnen die Bildung von Viererreihen, gleichviel ob aus einer Flanken- oder Stirnreihe geläufig, so wird gegebenen Falles das Bilden von Dreier-, Fünfer-, Sechserreihen als etwas Selbstverständliches von statten gehen.

e) einer Flankenreihe zu einer Flankensäule von Viererreihen mittelst  $\frac{1}{4}$ -Windung (Abb. 61). Auf den Befehl an eine Flankenreihe: „Zu Vieren (nacheinander) eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. mit 4 Schritten — geht!“ führen die ersten (sich selbst abzählenden) Vier diese Windung zuerst aus, indem die Erste nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. (zum 1. Schritte) 4 Schritte vorwärts zieht, die Zweite sich zunächst auf den Platz der Ersten begibt und sich dort ebenfalls r. drehend der Ersten nachzieht u. s. f.; dann die 2. Vier, bis schließlich die ganze Flankenreihe sich in eine Flankensäule umgebildet und diese nach der anderen Seite hin Stirnstellung hat. Es folgt nun:



Abb. 61.

aa) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung, welche nachträglich gefordert oder sofort mit dem letzten Schritte ausgeführt wird, oder

bb) eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l., die die Flankensäule in eine Stirnsäule verwandelt oder

cc) eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l., welche die Flankensäule, freilich an einem anderen Platze, nämlich in einer Entfernung von einer Reihenbreite, in eine Flankenlinie umbildet. Nur

dd) nach noch drei  $\frac{1}{4}$ -Windungen r. nimmt der Ordnungsförper als eine Flankenlinie wieder den Platz der früheren Flankenreihe ein.

Daß diese Windungen auch widergleich sich ausführen lassen, indem die 1. Reihe 3. W. l., die 2. r., die 3. abermals l. 2c. sich windet, sei hiermit nur angedeutet. Der Ordnungsförper ist hierbei natürlich ein Reihenkörpergefüge.

Weiter ist noch anzufügen, daß diese  $\frac{1}{4}$ -Windungen, anderwärts auch Winkelzüge genannt, ebensowohl in einer Flankenlinie als auch in einer Flankensäule in Verbindung

mit Freiübungen zu schönen und wirkungsvollen Übungsfolgen sich verwerten lassen. Nehmen wir hierbei eine Flankenlinie von Viererreihen an und es ergeht der Befehl: „Alle Reihen eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. mit 3 Schritten — geht!“ so haben in der 1. Zeit alle Ersten beim Anschreiten zugleich eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. auszuführen, nach 3 Schritten vorwärts folgt in 4. Zeit ein Schlußtritt. Alle übrigen gehen zunächst vorwärts auf die früheren Plätze der Ersten, drehen sich dort und schreiten ihren Führerinnen nach, die Vierten gelangen nur bis auf die Plätze der Ersten, wo sie sich ebenfalls zu drehen haben. Hiermit hat sich die Linie in eine Säule verwandelt. Läßt man eine weitere  $\frac{1}{4}$ -Windung r. folgen, so bildet sich wieder die Linie, nach einer weiteren  $\frac{1}{4}$ -Windung zeigt sich wieder die Säule und endlich nach der 4. Ausführung die ursprüngliche Linie. Auch diese Windungen lassen sich, wie schon bemerkt, widergleich ausführen. Steht jedoch ein Reihenkörper vor Beginn der Windungen in Flankensäule, so ist eine widergleiche Ausführung derselben nicht möglich, wenn kein größerer Abstand zwischen den Reihen ist, als er bei Umbildung einer Flankenreihe zur Säule gewonnen wird. Anders liegen die Verhältnisse erst dann, wenn eine Reihe um die andere in der Umkehr steht, wenn z. B. alle 2., 4. u. s. w. Reihen vor Beginn „rechtsum — kehrt“ ausgeführt haben. Dann ist neben der gleichen auch die widergleiche Ausführung möglich. Dies ist auch der Fall, wenn die betreffenden Reihen beim Anschreiten auch zugleich eine entsprechende halbe Drehung auszuführen haben.

Nach jeder Viertelwindung lassen sich entsprechende Arm-, Bein- oder Rumpfübungen ausführen, auch können bei den Windungen selbst die verschiedensten Schreitungen wie z. B. Schottischgehen, Schottischhüpfen, Galopp hüpfen, Gehen mit Hüpfen und Hopsen u. s. w. ausgeführt werden, wodurch eine erfreuende Mannigfaltigkeit sich herbeiführen läßt.

d) einer Stirnreihe zu einer Stirnsäule von Viererreihen mittelst  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung (Abb. 62). Daß Drehen einer Reihe, wobei deren Ordnung keine Veränderung erleidet, heißt Schwenken. Es ist abzuleiten von dem Drehen einer einzelnen und wird dadurch zunächst anschaulich gemacht, daß man erst eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung zeigt, z. B. rechts; hierauf,



um einen so breiten Körper, wie die Reihe eben einer ist, anzudeuten, hebt man den linken Arm seitwärts und führt nun langsam abermals eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung rechts aus, um zu zeigen, welcher Weg bei einer Viertelschwenkung rechts von der Reihe zurückzulegen ist. Beim Schwenken rechts (Abb. 62) hat das Mädchen als Mittelpunkt der Bewegung zu gelten und deshalb stehen zu bleiben, das am weitesten r. steht, also die r. Führerin.

Im vorliegenden Falle ist zu befehlen: „Zu Vieren nacheinander eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. — schwenkt!“ Nach je 4 Zeiten bildet sich eine weitere Viererreihe bis die ganze Stirnreihe sich zu einer Stirnsäule von Viererreihen gebildet hat.

Das Schwenken ist auch im Mädchenturnen sehr zu verwerten, deshalb möge hier über dasselbe noch weiteres folgen.

Es gibt achtel, viertel, halbe, dreiviertel, ganze Schwenkungen, je nachdem die Schwenkenden eine achtel, viertel, halbe, dreiviertel bez. ganze Drehung um ihre Längsachse ausführen. Es entspricht sonach die halbe Schwenkung der halben und die ganze Schwenkung der ganzen Drehung des einzelnen u. j. w. In einer geschlossenen Reihe bestimmt sich die Zahl der Schritte in der Regel nach der Anzahl der Schwenkenden. In einer Viererreihe gebraucht man daher zu einer Viertelschwenkung 4, zu einer halben 8 und zu einer ganzen 16 Zeiten. Die an Ort verbleibende Führerin geht die Schritte an Ort mit, je näher die einzelne dem Drehungspunkte ist, desto kleinere Schritte hat dieselbe zu machen. Die Richtung wird nach dem Drehungspunkte genommen. Liegt derselbe in einer der Führerin, so hat diese in keiner Weise irgendwelchem Drücken oder Ziehen der Schwenkenden nachzugeben, sondern fest an ihrem Platze zu bleiben, wenn die Übung gelingen und vor allem im Reihenkörper eine gute Richtung bleiben soll. Das Schwenken links ist dem rechts entsprechend. Bei einer links schwenkenden Viererreihe hat daher die linke Führerin sich an Ort zu drehen (Abb. 63). Beim Schwenken um

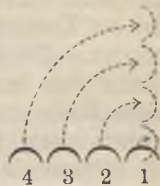


Abb. 62.

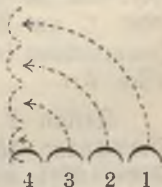


Abb. 63.

die Mitte, das jedoch eine Übung der folgenden Stufe ist, liegt die Drehungsachse in der Mitte der Reihe, es hat daher immer die eine Hälfte rückwärts und die andere vorwärts zu gehen. Man veranschaulicht dieses Schwenken damit, daß bei der Drehung einer einzelnen beide Arme seitwärts gehoben werden. Es ist dann leicht einzusehen, wie die einzelnen der Reihe sich beim Schwenken zu verhalten haben. Daß bei einer Reihe zum Schwenken um die Mitte nur halb soviel Zeiten nötig sind, als zum Schwenken um eine Führerin, ist selbstverständlich.

Beim Einüben des Schwenkens empfiehlt sich sehr, in den Reihen die Arme vor- oder rücklings verschränken (Kettenfassung nehmen) zu lassen (Abb. 53). Erst dann, wenn eine gewisse Sicherheit erzielt worden ist, hat selbstverständlich die Fassung fortzubleiben.

Sowohl in der Linie, jedoch mit Beschränkung, als auch in der Säule kann das Schwenken in den Reihen widergleich stattfinden. Es können daher z. B. die ungeradzahligem (1., 3., 5. u. s. w.) Reihen l., die geradzahligem (2., 4., 6. u. s. w.) Reihen gleichzeitig r. schwenken. Daß das Schwenken auch mit Lauffschritten geschehen kann und besonders dann, wenn es sicher und gut ausgeführt wird, sei nur beiläufig erwähnt.

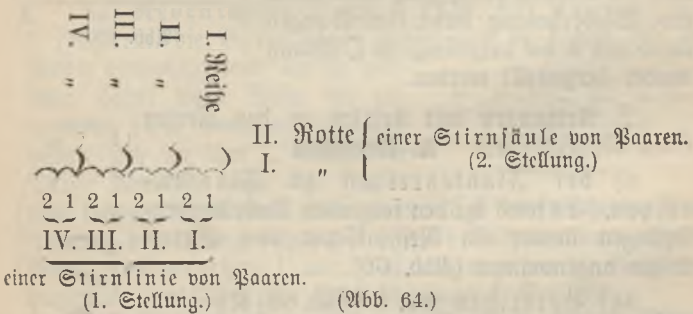
Soll in einem Reihenkörper z. B. eine Schwenkung l. vorgenommen werden, so ist zu befehlen: „Die Reihen eine Viertel- (oder eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$  u. s. w.) Schwenkung l. — schwenkt!“ Das Schwenken kann auch um die an Ort sich drehende Führerin mit Rückwärtsgehen oder -laufen geschehen, alsdann hat der Befehl zu lauten: „Die Reihen eine Viertel- (oder eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{2}$  u. s. w.) Schwenkung l. um die r. Führerin (oder r. um die l. Führerin) — schwenkt (oder läuft)!“ Hauptächlich befaßt man sich aber mit Schwenkungen der ersten Art.

Stehen 2 Reihen nebeneinander, wie das z. B. beim Doppelpaar häufig vorkommt, so ist ein widergleiches Schwenken nach außen, d. h. um die äußeren Führerinnen sowohl mit Vorwärts- als auch mit Rückwärtsgehen möglich. Nach einer Viertelschwenkung nach außen vorwärts z. B.

kehren sich die Reihen den Rücken zu, nach einer weiteren stehen sie in Linie, aber um nahezu 2 Reihenbreiten voneinander entfernt, nach der dritten Schwentung stehen sie Gesicht gegen Gesicht einander gegenüber, die vierte bringt sie in das frühere Ordnungsverhältnis zurück.

Jede Schwentung findet ihren Abschluß mit einem Schlußtritt, daher unterscheiden sich z. B. 2 aufeinander folgende Viertelschwentungen einer Viererreihe nach gleicher Richtung von einer halben in derselben Richtung dadurch, daß im ersten Falle in der 4. und 8. Zeit je ein Schlußtritt, im anderen Falle nur ein solcher in der 8. Zeit stattzufinden hat.

Wohl ist es möglich, daß auch die Flankenreihe schwenken kann. Es würde dies seitwärts, also mit Seitstritten zu geschehen haben, wie dies in der That beim bekannten Spiele „Glucke und Geier“ zu beobachten ist. Da aber solches Schwenken schwerfällig und unbehilflich ist, so übt man nur das Schwenken in der Stirnreihe, in der Stirnsäule und Stirnlinie des Reihenkörpers. Natürlich lassen sich mit den Schwentungen auch andere Ordnungsübungen und vor allem auch die mannigfachsten Freiübungen zu schönen und brauchbaren Übungsfolgen verbinden. Durch Abb. 64 wird veranschaulicht, wie aus einer Stirnlinie von Paaren durch



eine Viertelschwentung r. sich eine Stirnsäule von Paaren gebildet hat. Ging in der ersten Stellung ein Abteilen der Bereihten in Paare nicht voraus, handelt es sich also

lediglich um eine Stirnreihe, so zeigt Abb. 64 zugleich auch, wie sich durch Schwenken (selbstverständlich nacheinander) aus solcher Reihe eine Stirnsäule von Paaren bilden kann.

e) einer dahinziehenden Flankenreihe in eine Stirnsäule durch Drehungen. Der von A nach B dahinziehenden Flankenreihe werde, sobald ihre Führerin z. B. an der Ecke B des Übungsraumes angekommen ist, befohlen: „Zu (Paaren, Abb. 65, Dreier- und) Viererreihen aufeinanderfolgend links-um, erste Reihe — dreht!“, worauf die ersten Vier gleichzeitig links-um machen und als eine Stirnreihe weiterziehen; die zweiten Vier drehen sich ohne weiteren Befehl, sobald sie an dem Platze angekommen sind, wo die ersten Vier sich drehten, in gleicher Weise u., bis schließlich die ganze Flankenordnung sich in eine Stirnsäule umgebildet hat, welcher entweder Halt geboten oder noch befohlen werden kann, sobald sie z. B. an der nächsten Ecke C ankommt: „Reihenweise links — um!“, wodurch zunächst die erste Stirnreihe eine Flankenreihe wird, ebenso darnach die übrigen, sobald sie an der Drehungsstelle der ersten Reihen ankommen. Allerdings stehen nun in dieser sich bildenden Flankenslinie die Vierten vorn, doch kann durch eine Wiederholung dieser Umbildungen bei D und A die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.

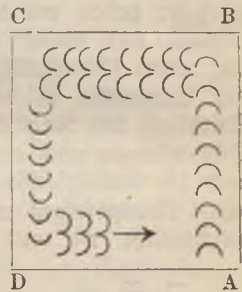


Abb. 65.

## 2. Bewegungen mit Kreisen in den Reihen eines Reihenkörpers. A. Unkreisen

a) der Flankenreihen zu Flankenreihen. Es wird bei den folgenden Auseinandersetzungen immer ein Reihenkörper von Viererreihen angenommen (Abb. 60).

aa) Vorreihen mit l. (Abb. 66) Kreisen. Mit Ausnahme der Vordersten, der Vierten, welche an Ort bleibt, gehen alle, die Dritte voranziehend, hintereinander her, dabei der Vierten die linke Seite zuwendend und reihen sich in

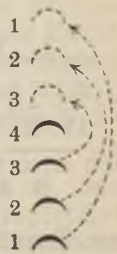


Abb. 66.



umgekehrter Folge vor dieselbe, also die Dritte vor die Vierte, die Zweite vor die Dritte, die Erste vor die Zweite. War daher die Erste vorher hinten, so steht sie nun vorn. Ein zweites Vorreihen in entsprechender Weise führt die erste Reihenordnung wieder herbei. Die Reihe ist nunmehr nahezu um ihre doppelte Länge weiter vorgerückt. Der zurückgelegte Weg ist ein einfacher Bogen, ein Abschnitt eines Kreises, und deshalb ist die Bewegung auf das Kreisen (s. S. 135) zurückzuführen. — Das Vorreihen mit r. Kreisen ergibt sich von selbst.

bb) Hinterreihen mit l. Kreisen. Diese Übung ist das Gegenbild der vorstehenden. Mit Ausnahme der Hintersten machen alle l. fehrt und gehen zugleich vorwärts, der Stehenbleibenden die l. Seite zuwendend, um sich in umgekehrter Reihenfolge hinter dieselbe zu stellen. Bleibt die Erste stehen, so schreitet die Zweite voran und reiht sich hinter die Erste, die Dritte hinter die Zweite und die Vierte hinter die Dritte. Ein zweimaliges Hinterreihen führt ebenfalls die frühere Reihenordnung wieder her. Beim Hinterreihen mit r. Kreisen ist das Anschreiten r. am bequemsten, soll dies jedoch l. geschehen, so haben alle Schreitenden beim Antreten zugleich eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. auszuführen. Alles übrige erklärt sich aus dem Vorausgegangenen.

b) der Stirnreihen zu Stirnreihen.

aa) Nebenreihen l. mit l. (Abb. 67) Kreisen. Die l. Führerin, die Vierte, bleibt stehen und es ziehen alle, die Dritte voranschreitend, an ihr vorüber, dabei die l. Seite ihr zuwendend (also vornvorüber) und reihen sich an ihre l. Seite, die Dritte zunächst, dann die Zweite und sodann die Erste. Eine nochmalige entsprechende Ausführung der Übung führt die frühere Reihenordnung herbei. Beim Nebenreihen l. mit r. Kreisen ziehen die Reihenden hintenvorüber. Über die Schlußdrehung s. S. 139.

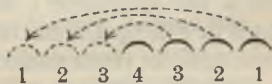


Abb. 67.

bb) Nebenreihen r. mit l. Kreisen ist das Gegenbild der voranstehenden Übung. Das Ziehen geschieht hintenvorüber, beim Nebenreihen r. mit r. Kreisen aber vornvorüber.

Je nachdem alle Stirn-Viererreihen in Linie oder Säule standen, bilden sie nach dem Reihen wieder eine Linie oder eine Säule. Es durchziehen in beiden Fällen die sich-Reihenden und zwar (von der Führerin ab gezählt) jede Zweite mit 4, jede Dritte mit 6, jede Vierte mit 8 gewöhnlichen Schritten oder mit (2, 3) 4 Schottischhüpfen einen Kreisbogen an der Führerin vorüber, führen aber dabei eine ganze Drehung u. d. L. aus.

Bei allen diesen Reihungen ist daher unbedingt eine doppelte Anzahl von Schritten nötig als die Reihe Genossinnen hat, demzufolge sind, wie früher schon dargethan wurde, beim Paar 4 Schritte, in der Dreierreihe 6, in der Viererreihe 8 Schr. u. s. w. nötig.

Zur Abwechslung mögen die Reihungen (Neben- und Hinterreihen) zuweilen auch ohne ganze Drehungen u. d. L. ausgeführt werden. Zum Schlußtritt beim Nebenreihen hat hier nicht ein Weiterdrehen in der begonnenen Richtung, sondern ein Zurückdrehen stattzufinden und bei Beginn des Hinterreihens ein entsprechendes Drehen nach der Stehenbleibenden hin, z. B. beim Hinterreihen mit l. Kreisen hat beim Anschreiten ein Drehen r. zu geschehen (s. S. 139). Nur folgende Übungsfälle in der Stirnlinie eines Doppelpaares bez. in einer Stirnviererreihe (Abb. 68) mögen hier Platz finden, indem sich die entsprechenden Reihungen von Paaren von selbst ergeben.

a) Alle Ersten reihen sich l. kreisend, also vornvorüber mit 4 Galopphüpfen l. neben die Zweiten, dem letzten Hupf fügen sie eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. an, darnach diese ebenso neben die Ersten; dann dasselbe (etwa nach einem Dreitritte im  $\frac{1}{4}$ =Takt) r.; oder

b) alle Zweiten reihen sich beim Anschreiten r. drehend, aber l. kreisend, also hintenvorüber und zwar ebenfalls mit 4 Galopphüpfen r. neben die Ersten, und diese darnach ebenso neben die Zweiten, was auch (a sowohl wie b)

c) widergleich ausgeführt werden kann, so daß also in den ersten Doppelpaaren das Nebenreihen r., in den zweiten l., oder umgekehrt, oder in jenen mit Vornvorüber-, in diesen mit Hintenvorüberziehen erfolgt (der Ordnungskörper muß bei dieser Gliederung als ein „Gefüge von Reihenkörpergefügten“ angesehen werden) oder

d) die Zweiten aller l. Paare reihen sich mit 4 Galopp-  
hüpfen vor den Ersten vorüber r. neben  
dieselben, die Ersten aller r. Paare (des  
Reihenkörpergefüges) aber darnach oder  
gleichzeitig mit 4 Galopp hüpfen vor den  
Zweiten vorüber l. neben dieselben; ebenso  
können sich die Inneren neben die Äußereren reihen (Abb. 68).

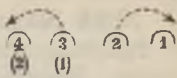


Abb. 68.

## B. Umbildung

a) der Flankenlinie zur Stirnsäule

aa) Reihen r. neben die Erste mit r. Kreisen  
(also vornvorüber) (Abb. 69a). Es bleibt die Erste der  
Reihe stehen und die Reihenden, die Zweite voran, ziehen  
an ihr vornvorüber und reihen sich alsdann an ihre r.  
Seite und zwar die Zweite ihr zunächst, sodann die Dritte  
und weiterhin die Vierte. Die Ziehenden haben nach Aus-  
führung der Übung einen  $\frac{3}{4}$  Kreis zurückgelegt und da sie  
hierbei der Stehenbleibenden, also dem Mittelpunkte der Be-  
wegung die r. Seite immer zuwenden, so geschah das Neben-  
reihen eben mit Kreisen r. Nochmals sei erwähnt, daß in  
der Regel alle Reihungen mit Linksantreten beginnen. Wird  
diese Reihung in einer Viererreihe ausgeführt, so braucht die  
Zweite 6, die Dritte 8, die Vierte 10 Schritte und haben  
die einzelnen genau hintereinander zu ziehen und am Schlusse  
der Reihung eine Drehung r. (also mit dem letzten Schritte  
nicht etwa eine  $\frac{3}{8}$ -Dr. l.) zu machen. Überhaupt gebe man  
den Schülerinnen die Regel, daß sie beim Schlußdrehen  
der an Ort Bleibenden nie den Rücken zuwenden.

bb) Reihen l. neben die Erste mit l. Kreisen  
(also vornvorüber und schließlich auch eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l.) (Abb. 69b)  
ist die widergleiche Ausführung der vorhergehenden Übung.

cc) Reihen r. neben die Vierte mit l. Kreisen  
(Abb. 69c). Die Reihenden, die Dritte voran, haben mit  
dem 1. Schritte eine  $\frac{3}{8}$ -Dr. l. auszuführen und darauf an  
der l. Seite der Letzten, dieser ebenfalls ihre l. Seite zu-  
wendend, hinter ihr vorüberzuziehen und sich an ihre r. Seite  
zu stellen, die Dritte zunächst, alsdann die Zweite und weiter-  
hin die Erste. Bezüglich der hierzu nötigen Schritte gilt  
das bei Übung aa Gesagte.

dd) Reihen l. neben die Vierte mit r. Kreisen (Abb. 69 d) ist die widergleiche Übung von cc.

Diese Reihungen können auch mit dem Gehen von Ort in Wechsel gebracht werden, so daß z. B. die Reihungen mit Laufen, Schottischgehen zc. erfolgen, nach denselben aber ohne weiteren Befehl wieder vorwärts gegangen wird. Ebenso mögen sie beim Gehen selbst erfolgen, so daß die betr. Führerin während der Reihung mit kleineren Schritten die Weiterzugsbahn verfolgt. Nur achte man darauf, daß die Reihung nicht verlangt wird, wenn die ersten Schülerinnen in einer Ecke angekommen sind. — Soll eine Flankenreihe, dies möge nur beiläufig noch gesagt sein, zu einer Stirnsäule von Viererreihen umgebildet werden, so erfolgt die Reihung von den einzelnen Viererreihen, da sie sich erst abzuzählen haben, nacheinander, während sie in der Flankenlinie, da hier die Einteilung schon vorausgegangen ist, von allen Viererreihen zugleich geschehen kann.

Die unter aa bis dd genannten Reihungen bilden eine Flankensäule zu einer Stirnlinie und eine Flankenlinie zu einer Stirnsäule um.

b) der Stirnlinie zu einer Flankensäule

aa) Reihen vor die Erste mit l. Kreisen (also hintenvorüber) (Abb. 70 a). Dieses Vorreihen geschehe mit einer  $\frac{5}{8}$ =Dr. l., oder zuerst auch, weil leichter, mit einer  $\frac{1}{8}$ =Dr. r. bei dem 1. Schritte. Die Zweite zieht voran und reiht sich auch zunächst vor die Erste. Die Zahl der erforderlichen Schritte entspricht den Reihungen unter a. Dies gilt zugleich auch für die nachfolgenden Reihungen.



Abb. 69.



bb) Reihen vor die Ersten mit r. Kreisen (also hintenvorüber) (Abb. 70b). In solchem Falle muß die Erste die l. Führerin sein. Ist dies aber die Vierte, so würde die Übung zu befehlen sein: „Reihen vor die Vierte mit r. Kreisen — reiht!“ — Aus vorstehendem erklären sich die folgenden 2 Fälle von selbst.

cc) Reihen hinter die Erste mit r. Kreisen (also vornvorüber) (Abb. 70c).

dd) Reihen hinter die Erste mit l. Kreisen (also vornvorüber) (Abb. 70d).

In diesem Falle muß die Erste l. stehen. Ist dies aber die Vierte, so würde zu befehlen sein: „Reihen hinter die Vierte mit l. Kreisen — reiht!“

Die unter aa—dd genannten Reihungen bilden ebenso die Stirnsäule zu einer Flankenlinie bez. die Stirnlinie zu einer Flankensäule um. Bei a und b geschehe die Rückbildung durch die Befehle: „Auf dem kürzesten Wege zurück — geht!“ oder: „Auf demselben Wege zurück — geht!“, durch welchen letzteren Befehl sich die daselbst genannten Reihungen gegenseitig ergänzen. Die Reihungen zu offenen Reihen können, falls es die Zeit erlaubt, bei dieser Gelegenheit wohl mit geübt werden, aber es empfiehlt sich, diese Übungen der folgenden Stufe aufzuheben. Diese Reihungen geschehen je nach der Größe des zu erzielenden bez. des bereits vorhandenen Abstandes mit mehr Schritten als die Reihungen zu und in geschlossenen Reihen.

Die Schritt-, Lauf- und Hüpfarten dieser Stufe sind, wie teilweise schon angegeben, auch bei den Reihungen anzuwenden. Wenn z. B. die Reihe geht, so können die Reihungen mit Laufen, mit Schottischgehen oder -hüpfen zc.



Abb. 70.

ausgeführt werden, so daß ohne weiteren Befehl nach der Reihung wieder gegangen wird.

Auch Zwischenübungen sind ganz am Platze, z. B. Vorreihen je der Zweiten und Dritten (der Dreierreihen) vor die Ersten aus der Flankenlinie in dieselbe mit 6 Schritten, welchen 2 Wiegeschritte folgen, oder der Zweiten, Dritten und Vierten (der Viererreihen) vor die Ersten mit 8 Schritten, welchen 4 Wiegehüpfse hin und her folgen zc.

### 3. Reihungen der Reihen.

Die vorstehenden Reihungsverhältnisse unter A und B sind schließlich auch auf Reihungen von Reihen (Reihenreihungen) zu übertragen, und zwar zunächst auf Doppelpaare eines Reihenkörpergefüges. Die einfachsten Reihungen dieser Art sind schon auf der zweiten Stufe berührt worden (s. S. 140). Die nachstehenden Reihungen mögen bei Fassung Arm in Arm oder bei Armverschränkung (Kettenfassung) je zweier ausgeführt werden.

a) Nebenreihen der hintergereichten Paare mit Kreisen (Abb. 71). Die hintergereichten zweiten Paare



Abb. 71.

gehen schwenkend und l. (Abb. 71) bez. r. kreisend vorn an den ersten Paaren vorüber und stellen sich schließlich an deren l. bez. r. Seite, mit ihnen alsdann ein Stirndoppelpaar



haben schon auf der 2. Stufe Erwähnung gefunden, daher möge hier ergänzend nur weiter folgen das Reiben der zweiten Paare z. B. mit 4 Galopp hüpfen innen vorüber vor die ersten, indem sich die Einzelnen der zweiten Paare mit dem ersten Galopp hüpfen, der mit den äußeren Füßen begonnen wird, zu Gegnerinnen, mit dem letzten aber wieder zu Nebenerinnen drehen, während die ersten Paare mit Schottisch-, Wiege- oder Galopp hüpfen sich öffnen und schließen; darnach reihen sich in gleicher Weise die ersten Paare vor die zweiten, während diese sich öffnen und schließen;

e) wie d), aber es reihen sich die ersten Paare hinter die zweiten, dann diese hinter die ersten u.

#### 4. Öffnen (und Schließen)

a) der Dreier- und Viererreihen einer Stirnsäule seitwärts l. oder r., auch von der Mitte aus auf Armlängen oder auf eine gewisse Anzahl von Schritten (Vergl. St. I und II, S. 41 und 134). Sollen z. B. die Reihen der Säule, wie sie Abb. 59 zeigt, sich l. zu einem Schritt Abstand öffnen, so gehen die Vierten in 6 Zeiten 3 Schritte seitw. l., die Dritten, in 3. Zeit beginnend, 2 Schritte l., die Zweiten, in 5. Zeit beginnend, 1 Schritt l. Wird ein Abstand von 2 Schritten verlangt, so haben die Vierten 6 Schritte in 12 Zeiten zu gehen, nach 4 Zeiten haben die Dritten mit 4 und nach abermals 4 Zeiten die Zweiten mit 2 Schritten zu folgen. In entsprechender Weise hat das Öffnen r. zu geschehen.

Das Schließen der Reihen, was r. oder l. geschehen kann, entspricht bezüglich der erforderlichen Schritte dem vorausgegangenen Öffnen, jedoch hat das Schließen gleichzeitig von allen in der 1. Zeit zu beginnen.

b) der Dreier- und Viererreihen einer Flankensäule

aa) vor- oder rückwärts zu 1 (2, 3) Schritten, so daß z. B. bei dem Vorwärtsöffnen die 4., also die vorstehende Stirnrotte 3 (6, 9) Schritte, die 3. Rotte 2 (4, 6), die 2. Rotte 1 (2, 3) Schritte vorwärts zu gehen hat, während die 1. Rotte an Ort bleibt. Nachdem die 4. Rotte 1 (2, 3) Schritte voraus ist, beginnt die 3. Rotte das Öffnen, nachdem auch diese 1 (2, 3) gemacht hat, endlich die 2. Da eine



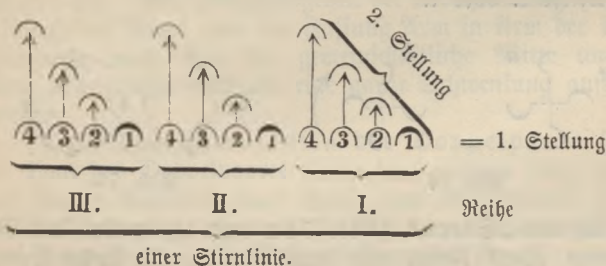
geschlossene Flankenreihe das Vor- und Rückwärtsgehen gestattet, so kann das Öffnen auch gleichzeitig von allen in der 1. Zeit beginnen. Jedoch empfiehlt es sich, immer nur die eine Art des Öffnens einzüben.

bb) rückwärts zu 1 (2, 3) Schritten Abstand mittelst Vorwärtsgehens. In solchem Falle zu befehlen: „Linksumkehrt und Öffnen der Reihen mit Vorwärtsgehen zu 2 Schritten Abstand — geht!“ Mit Ausnahme der 4. (vornstehenden) Stirnrotte machen alle anderen Rotten linksumkehrt; nach 2 Schritten macht die 3. Rote Halt, kehrt sich und richtet sich wieder nach der 4., nach 4 Schritten die 2. u. Oder es macht zunächst die 1. Rote Kehrt und geht 6 Schritte vorwärts; bei dem 3. Schritte derselben dreht die 2. und geht 4, beim 5. Schritte dreht die 3. und geht 2 Schritte vorwärts, so daß mit dem letzten Schritte alle 3 Rotten nochmals ein Kehrt ausführen und sich nach der 4. richten.

Öfteres Befragen der Schülerinnen: Wieviel Schritte hast du zu gehen? Nach wieviel Schritten beginnst du das Öffnen? u. wird sie bald zur Klarheit kommen lassen.

5. Umgestaltung der Stirnreihen in (Schräg- oder) Staffelform durch Vorwärts- oder Rückwärtsgehen, auch der Flankenreihen in Staffelform durch l. oder r. Seitwärtsgehen (Galopp hüpfen u.) Bleibt z. B. die r. Führerin einer Stirnreihe an Ort, so geht bei dieser Umgestaltung die Zweite 1 (2, 4), die Dritte 2 (4, 8), die Vierte 3 (6, 12) gewöhnliche Schritte (wobei alle gleichzeitig beginnen können)

Abb. 73.



vorwärts oder rückwärts (was auch, statt aus der Stirnlinie (Abb. 73), aus der Stirnsäule geschehen kann). Je

weiter l. hierbei die Einzelne in der Reihe sich befindet, um so weiter hat sie sich vorwärts zu bewegen, daher ist dies ein Staffeln l. und es ist zu befehlen: „Die Reihen l. mit je 1 Schritt vorwärts (oder rückwärts) staffeln — geht!“ Hat beim Staffeln die l. Führerin stehen zu bleiben und die r. am weitesten zu schreiten, so ist dies ein Staffeln r. Mit Rückwärts- oder Vorwärtsgehen, je nachdem die Erste oder die Letzte an Ort bleibt, bildet sich jede Reihe wieder in eine gerade Stirnreihe zurück. Beim Staffeln der Flankenreihe ist dem Befehl ob es l. oder r. geschehen soll, noch anzufügen, ob die Erste oder die Letzte der Reihe an Ort zu bleiben hat. Ist z. B. befohlen: „R. staffeln der Reihen mit je 1 Schritte, die Vierte bleibt an Ort — geht!“ so hat die Dritte 1, die Zweite 2 und die Erste 3 Schritte seitwärts r. zu gehen. — In allen Fällen führt der Befehl: „Einreihen zur Linie!“ bez. „Zurück in die Stellung!“ die Gestaffelten wieder auf ihren früheren Platz zurück.

Auch offene Reihen können sich so umreihen.

### 6. Umkreisen

A. in den Stirndoppelpaaren (Vergl. S. 141) (die beiden Paare jedes Doppelpaares bilden eine zweireihige Stirnlinie, obschon sie äußerlich einer Viererreihe gleichen, und alle Doppelpaare des ganzen Ordnungskörpers stellen ein Reihenkörpergefüge dar).

a) Je ein Paar umkreist das andere l. oder r., z. B. bei Beschränkung (Kettenfassung) der Arme.

b) Beide Paare umkreisen gleichzeitig ihre gemeinschaftliche Mitte r. oder l.

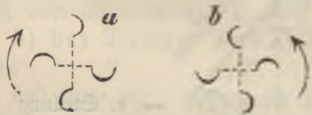


Abb. 74.

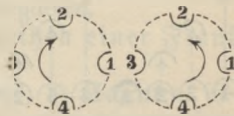


Abb. 75.

aa) als „Stern“ (Abb. 74 a und b), wobei die Genossinnen übers Kreuz alle rechten oder alle linken Hände fassen, im ersten Falle ist es ein Stern r., im andern l. Das Schreiten kann vor-, auch rückwärts geschehen, ersteres

bildet die Regel, zumeist gebraucht man beim Schreiten im  $\frac{1}{4}$ -Takt beim einmaligen Umkreisen 8, im  $\frac{3}{4}$ -Takt 6 Zeiten.

bb) als „Ring“ (Abb. 75) vorlings und rücklings zur Mitte. Das Umkreisen der Mitte im Ringe vorlings, welcher gebildet wird, indem die beiden äußeren Führerinnen des Doppelpaares vorwärtzgehen, um sich bei dem Zusammentreffen ebenfalls die Hände zu reichen und so den Ring zu schließen, erfolgt r. mit Seitwärtzgehen (Gehen mit Kreuzen, mit Galopp hüpfen) l.; l. aber mit Seitwärtzbewegung r. — Eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. r., Lösen der Fassung Hand in Hand, Wiederaufnehmen derselben in der Weise, daß je die beiden Ersten und je die beiden Zweiten über der Mitte sich die l. Hände reichen, ergibt den Stern l. Nach einmaligem Umkreisen der Mitte mit z. B. 8 Schritten Vorwärtzgehen verwandelt eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung aller den Stern l. in den Stern r., wobei die r. Hände gefaßt werden; nach abermaligem Umkreisen der Mitte verwandelt eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. den Stern r. in den Ring rücklings, in welchem das Kreisen r. mit Seitwärtzbewegung r. erfolgt.

cc) als „Mühle“ (Abb. 76a u. b). Bei der Mühle r. haben die Genossinnen des ersten Paares eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung auszuführen, um in die „geteilte Stirnstellung“ mit dem zweiten Paare zu kommen, bei der Mühle l. (Abb. 76b) kehren sich die Genossinnen des zweiten Paares um. Mit Vorwärtzgehen bei Verschränkung (Kettenfassung) der Arme oder bei Fassung Arm in Arm der beiden Mittleren wird nun die gemeinschaftliche Mitte umkreist. Diese Übung kann auch als eine ganze Schwenkung aufgefaßt werden.

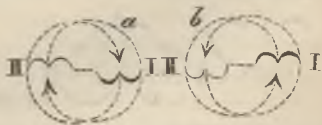


Abb. 76.

B. in den Stirnsäulen der Doppelpaare (wobei ein Paar des Doppelpaares hinter dem anderen steht, so daß das Ganze äußerlich einer Säule von Stirnpaaren gleicht, in der That aber, wie auf S. 141, eine Zusammensetzung von Reihenkörpern, ein Reihenkörpergefüge ist.

a) Die Einzelnen der zweiten Paare umkreisen die Kottengenossen der sich öffnenden und schließenden ersten

Baare nach außen (d. i. von innen nach außen). Vor dem Hindurchziehen der zweiten Baare öffnen sich die ersten; nach demselben, sobald sich die zweiten Baare trennen, schließen sich die ersten wieder (Abb. 77a).

b) Die Einzelnen der ersten Baare umkreisen in gleicher Weise ihre Rottengenosinnen in den sich öffnenden und schließenden zweiten Baaren (Abb. 77b).

c) Wie a) und b), aber nach innen (d. i. von außen nach innen) (Abb. 78a und b).

d) Die geschlossenen zweiten Baare umkreisen l. oder r. die ersten Baare (Abb. 79a und b) und diese darnach die zweiten.

C. in Viererreihen und Doppelpaaren, die in der Flanken- oder Stirnordnung stehen.

a) Die Zweiten, Dritten und Vierten umkreisen miteinander und hintereinander ziehend l. oder r. die Ersten, wobei die Zweiten den kleinsten, die Vierten den größten Weg durchziehen (Abb. 80a und b); kurz: „Umzug l. (r.) um die Erste — geht!“

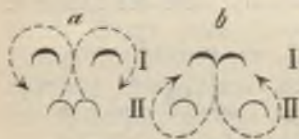


Abb. 77.

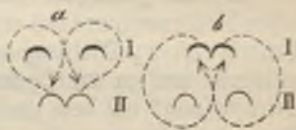


Abb. 78.

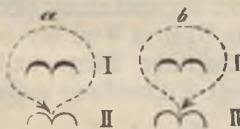


Abb. 79.



Abb. 80.

b) Die Ersten, Zweiten und Dritten umkreisen l. oder r. die Vierten (Abb. 81a und b): „Umzug l. (r.) um die Letzte — geht!“

Beides mag zur Erleichterung erst von den Reihengenosinnen nacheinander geschehen, so daß z. B. zunächst die



Zweiten mit acht Schritten die Ersten, darnach die Dritten mit 10 Schritten ebenfalls die Ersten u. s. f. umkreisen.

c) Die Einzelnen der zweiten Reihen umkreisen gleichzeitig oder nacheinander die Kottengenossinnen der genügend geöffneten ersten Reihen r. oder l. und umgekehrt (Abb. 82a und b) und muß zu diesem Behufe der Reihenkörper erst in ein Reihenkörpergefüge umgestaltet werden.



Abb. 81.



Abb. 82.

d) Die Mittleren in jedem Reihenkörper (also die Zweite des ersten Paares und die Erste des zweiten Paares) führen das sog. Rad oder den Ring aus, während die äußeren Führerinnen an Ort oder seitwärts hin- und hergehen (Abb. 83b), oder auch entsprechend kreisen (Abb. 83a).

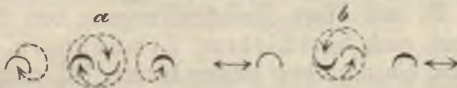


Abb. 83.

e) Die Mittleren umkreisen die Äußeren (Abb. 84a u. b) z. B. mit 4 Schottischhüpfen, wobei letztere an Ort bleiben oder auch z. B. mit 2 Galopp hüpfen und einem Wiegehüpfe sich schließen und wieder öffnen. Ebenso mögen die äußeren Führerinnen die beiden Mittleren umkreisen, wobei diese sich öffnen und schließen.

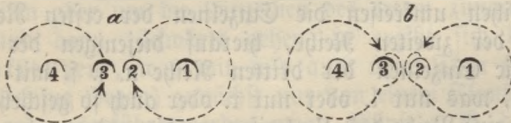


Abb. 84.

D. in geöffneten Stirn- oder Flankenreihen von Dreien.

a) Die Ersten umkreisen l. oder r. die Mittleren (die Zweiten), darnach thun dasselbe die Dritten (Abb. 85 a); auch können beide gleichzeitig um die Zweiten nach innen kreisen, nur ist dann vorher zu bestimmen, ob sie vor oder hinter der Zweiten und ob sie selber r. oder l. aneinander vorüberziehen sollen.

b) Die Mittleren umkreisen zunächst die Ersten (Dritten) z. B. r. und darnach ohne Aufenthalt die Dritten (Ersten) l. in der Form einer Achte (Abb. 85 b), während die Ersten und Dritten ihre inneren gefaßten Hände hoch heben (ein „Thor“ bilden) können.

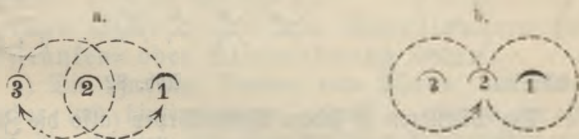


Abb. 85.

Daß die verschiedenen Arten des Umkreisens gruppenweise hintereinander zur Ausführung kommen können und sollen, z. B. mit einer Zwischenbewegung von 8 Schritten an Ort, daß auch verschiedene Armübungen, namentlich Fassungen, hinzugeordnet werden können, daß auch bei Handfassung die Zweite (Erste) während des Umkreisens der Ersten (Zweiten) l. oder r. knieen kann u. s. f., sei hiermit ohne weitere Ausführung erwähnt. —

Erfolgte seither das Umkreisen ohne eine Fortbewegung des Ordnungsganzen, so geschehe es nun mit einer solchen, z. B.:

a) Während des Umzuges einer Stirnsäule von offenen Viererreihen umkreisen die Einzelnen der ersten Reihe diejenigen der zweiten Reihe, hierauf diejenigen der zweiten Reihe die Einzelnen der dritten Reihe u. s. f. mit 8 Laufschritten, was nur l. oder nur r. oder auch so geschehen kann, daß die eine Reihe das Umkreisen r., die andere aber l. ausführt. — Oder, sobald jede Viererreihe in einen Reihenkörper, in eine Linie zweier Stirnpaare, also in ein sog. Doppelpaar umgestaltet wird.

b) es gehen alle 8 gewöhnliche Schritte vorwärts und darnach umkreisen alle Ersten die Zweiten l., während diese 8 Schritte an Ort gehen; nach abermals 8 Vorwärtsschritten umkreisen alle Zweiten die Ersten r., während diese ebenfalls 8 Schritte an Ort gehen. In den nächsten 32 Zeiten erfolgt das Kreisen der Ersten r., das der Zweiten l.

c) Nach 8 Schritten aller von Ort umkreisen die Einzelnen der ersten Paare (des Reihenkörpergefüges, s. S. 141) die hintergereiheten, sich öffnenden und schließenden zweiten Paare nach außen, nach abermals 8 Vorwärtsschritten thun dasselbe die zweiten Paare um die ersten. In den nächsten 32 Zeiten erfolgt nach je 8 Vorwärtsschritten das Umkreisen nach innen u. s. f.

Machten bisher die Umkreisenden infolge ihres Weges eine ganze Drehung l. oder r. u. d. L., so geschehe das Umkreisen nun auch ohne Drehung. Dies ist bei allen oben angeführten Umkreisungen ausführbar, nur muß die erste oder die zweite Hälfte des Kreises in der Regel mit Rückwärtsgehen durchzogen werden. Bildet z. B. das erste der gegenüber oder hintereinander stehenden Paare (jedes kleinsten Reihenkörpers) „ein Thor“ (, es öffnet sich das betr. erste Paar mit Fassung der inneren Hände bei gehobenen Armen), und umkreisen die Einzelnen des zweiten Paares ihre Nottengenossinnen jenes Paares r. (l.), so geht hinwärts die Eine, herwärts, was hier, da keine Drehung u. d. L. stattfinden soll, mit Rückwärtsgehen geschehen muß, die Andere mit Vorbeugen durch das Thor. — Wird das Umkreisen ohne Drehung von den Nottengenossinnen jeder offenen Stirnfaule gleichzeitig oder auch nacheinander ausgeführt, so daß also z. B. die Einzelnen des ersten Paares um die Einzelnen des zweiten rückwärts und darnach vorwärts, die Einzelnen des zweiten aber um die Einzelnen des ersten zunächst vorwärts und dann rückwärts gehen, so ergibt sich das sog. „Durchkreuzen“, was mit und auch ohne Thor (und der Verdeutlichung wegen) zunächst nur von einem Flanken- oder Stirnpaare ausgeführt werden mag. Hüpf z. B. die Erste eines Stirnpaares (etwa mit 3 Galopphüpfen und 1 Nachhupf l.) vor der Zweiten vorüber und (mit denselben Hüpfen r.) hinter derselben wieder zurück, während diese gleichzeitig

oder nachher (mit den drei Galopp hüpfen und dem Nachhupf oder dem Tuptritte r. vornvorüber) hinter der Ersten und dann (mit denselben Hüpfen l.) vor der Ersten vorüber auf ihren Platz zurückzieht, so hat man das Durchkreuzen einfachster Art mit l. Kreisen.

### 7. Ziehen in Bahnen, welche durch die Stellung der Schülerinnen selbst begrenzt sind.

a) Nach dem Umzuge der Säule von Dreierreihen stellt sie sich in einem Kreise oder in einem Vierecke auf und es wird Halt geboten. Nun zieht die mittlere Rotte der Säule, also alle Zweiten, einmal zwischen den beiden anderen an Ort gehenden oder laufenden Rotten im Kreise herum, welches Kreislaufen darnach auch von den Ersten oder von den Dritten, auch von den Ersten und Dritten gleichzeitig geschehen kann, während die Zweiten an Ort (z. B. fortgesetzt je 8 Schritte ohne und je 8 Schritte mit Drehungen) laufen. Oder es bewegen sich die Ersten und Dritten bei Heben der inneren Arme und Handgelenken z. B. im Kreise l., die Zweiten aber nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung im Kreise r. herum, so daß die Zweiten den Ersten und Dritten entgegenziehen (Abb. 86). Auch werde den Zweiten statt der Vorwärtsbewegung das Seitwärtsgehen mit Nachstellen oder mit Kreuzen, auch das Galopp hüpfen seitwärts geboten.



Abb. 86.

— Ist der Kreis, das Viereck, aus einer Stirnsäule von Viererreihen gebildet worden, so können auch z. B. die in der Gasse l. kreisenden Zweiten die Ersten, und gleichzeitig die Dritten die Vierten von innen nach außen erst umkreisen, ehe sie weiterziehen, — welche Gliederung aus jeder Viererreihe einen Reihenkörper, eine Linie zweier Paare (ein Doppelpaar) und das Ganze zu einem Reihenkörpergefüge macht, — so daß das Weiterziehen mit dem Umkreisen in regelmäßigen Wechsel tritt. Die Ersten und Vierten, also die äußeren Führerinnen (jeder kleinsten Linie), können



dabei ebenfalls nach derselben oder nach der entgegengesetzten Richtung hin weiterziehen, nur haben sie während des Umkreisens kleine Schritte zu machen oder — noch besser — an Ort zu bleiben. — Eine große Schülerzahl (50—60) ist bei allen diesen Übungen vorausgesetzt.

b) Die bisher umziehende Säule von Dreierreihen beginnt die Bahn einer Achte zu durchziehen und bleibt, nachdem diese vollendet, in der Form einer geschlossenen Achte stehen, worauf die Umzüge in gleicher Weise erfolgen, wie bei a) im Kreise oder Viereck (Abb. 87).

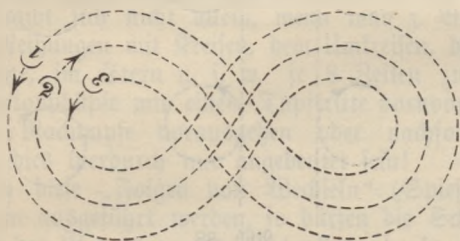


Abb. 87.

Schließlich seien noch

8. einige Folgen einfachster „Wechsel“, widergleich ausgeführt von den Paaren (und Dreierreihen) einer Stirnsäule (bearb. nach A. Spieß, Turnbuch II.) erwähnt.

a) Mit den inneren Füßen antretend, ziehen die geöffneten Paare mit 8 gewöhnlichen Schritten vorwärts, worauf die Genossinnen jedes Paares, vorausgesetzt, daß auch die Kotten geöffnet sind, ohne Fassung die gemeinsame Mitte in einer Weise umkreisen, daß beide bei dem Begegnen r. oder l. aneinander vorüberziehen; es folgen abermals 8 Vorwärtsschritte und darnach eine Wiederholung des Umkreisens u. s. f. (Abb. 88a). Stehen, wie es Regel ist, die Zweiten an der l. Seite der Ersten, so führen diese das Umkreisen l., gleichzeitig jene es r. aus;

b) Nach 8 Vorwärtsschritten bei Antreten mit den äußeren Füßen kreisen die Einzelnen der ersten Rotte, also alle Ersten, mit je 4 Schottischhüpfen r. um eine von ihnen

seitlings r. liegende Mitte, während jede Zweite dasselbe l. um eine seitlings l. liegende Mitte ausführt, worauf die Paare bei Handsfassung, Verschränkung (Kettenfassung) der Arme zc. mit derselben Anzahl von Schritten vorwärtsgehen, um darnach auch das Kreisen zu wiederholen (Abb. 88b);

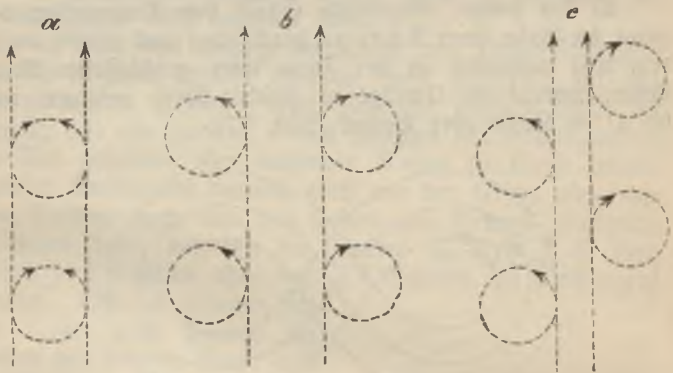


Abb. 88.

c) wie b), nur beginnen die Ersten mit dem Kreisen, die Zweiten mit dem Vorwärtsgehen, worauf die Thätigkeiten wechseln (Abb. 88c);

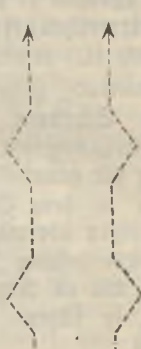


Abb. 89.



Abb. 90.

d) wie b) und c), nur daß statt des Kreisens eine Zickzackbewegung, z. B. mit 2 Schottischhüpfen schräg-

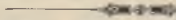
vorwärts nach außen, mit 2 anderen schrägvorwärts nach innen gemacht wird (Abb. 89);

e) wie b) und c), aber statt des Kreisens wird das Gehen oder Hüpfen im Bogen, also die Schlangenbewegung gewählt (Abb. 90).

f) a)—e) ausgeführt von Dreierreihen in einer Stirnsäule. Die Einzelnen der inneren Rotten bewegen sich abwechselnd vorwärts und an Ort. Das Gehen an Ort findet statt, während die äußeren Rotten das Umkreisen, Kreisen zc. in der angegebenen Weise ausführen.

Welch' eine Fülle ebenfalls sehr ansprechender und lebendiger Übungen ergibt sich nicht allein, wenn man z. B. den verschiedenen Reihungen mit Kreisen, dem Umkreisen, dem Gehen in der Rechte, im Stern u. s. w. je 8 Zeiten zuteilt und ihnen 7 Galopp hüpfen mit einem Tupschritt vornvorüber oder mit einem Nachhüpfen vorausgehen oder nachfolgen läßt. Doch mag dies hierdurch nur angedeutet sein!

Sollen diese „Folgen von Wechselln“ (Spieß) in der Umzugsbahn ausgeführt werden, so dürfen die Schülerinnen der Grenze des Übungsraumes nicht allzunahe kommen. Es empfiehlt sich jedoch mehr, die genannten Übungen von einer geraden Säule ausführen zu lassen, so daß z. B. nach einer zweimaligen Wiederholung der beiden Folgen Kehrt gemacht und von neuem in der Weise begonnen wird, daß nun bei a) die Ersten das Umkreisen r., die Zweiten aber l., bei b)—e) die Ersten das Kreisen zc. l., die Zweiten r. darstellen, in welchem Falle auch mehrere Säulen (welche dann zusammen ein Reihenkörpergefüge bilden würden) ein- und dieselbe Übung gleichzeitig vornehmen können.



# Freiübungen.

## 1. Im Stehen.

In der Hauptsache schwerere Verbindungen und Folgen der bekannten Übungen und zwar

### A. der Beine, z. B.:

#### 1. (Schreiten in) Schrittstellungen.

a) aus der Schlußstellung mit Bogenspreizen des schreitenden Beines;

b) aus dem Behenstande. Der schreitende Fuß steht nach seinem Niedertritte ebenfalls auf den Behen oder auch auf der Sohle, auf der Ferse.

#### 2. In den Schrittstellungen

a) Fußklappen, z. B. „die Fußballen heben — hebt!“  
— „Sie schlagend niederstellen — stellt!“

b) Fußwippen,

c) (mäßiges) Kniwippen.

3. Nach dem Rückstellen z. B. l. Beugen des l. Beines bis zum Aufknieen an die Ferse des r. (oder leicht an den Boden).

In der gewöhnlichen Stellung werde abwechselnd geübt:

4. Fuß- und Kniwippen mit beiden Beinen.

5. Seit- und Vorspreizen, Seit- und Rückspreizen, Vor- und Rückspreizen u. ohne, auch mit (mäßigem) Schwung, auch im Bogen.

6. Fußwippen und (mäßiges) Fersehheben, jenes mit beiden Beinen, dieses mit einem, oder mit beiden zugleich, was nur mit einem Hupf geschehen kann.

7. Drehen beider Beine auf den Behen und (darnach) auf den Ferse zur Fortbewegung seitwärts l. oder r. Diese Übung hat wenig Wert.



## B. des Rumpfes.

1. Beugen nach den verschiedenen Richtungen hintereinander.

2. Hin- und Herdrehen (also z. B. aus einer Drehhalte r. in die l.)

3. Kreisen. Es ist dies eine Bewegung aus einer Rumpfbeuge in die andere, z. B. aus der Rumpfbeuge vorw. bewegt man sich in die seitw. l., dann in die rückw., sodann in die seitw. r. und schließlich in die vorw., wobei der gebeugte Rumpf einen Kreis beschreibt. Da das Rumpfbeugen rückw. für das Mädchenturnen eine wenig passende Übung ist, so läßt man beim Rumpfkreisen dieselbe weg und begnügt sich damit, daß man z. B. mit Rumpfbeugen seitw. l. beginnt, Rumpfbeugen vorwärts folgen läßt und sodann Rumpfbeugen seitw. r., worauf das Rumpfstrecken erfolgt. Nur dieses Rumpfkreisen findet in den folgenden Lehrbeispielen Anwendung.

4. Aus der gewöhnlichen Stellung: Schreiten in die Wechsellage r. mit Rumpfdrehen l., wobei der schreitende Fuß in der ursprünglichen Richtung verharret und mit der Ferse an die Spitze des l. gestellt wird.

## C. der Arme, z. B.:

1. Seit-, Vor- und (Seit- oder Vor-) Hochheben mit „sanfter“ Rundung d. A. Bei dem Vorheben führt diese Rundung nahezu zum Berühren der Fingerspitzen beider Hände vor der Brust, bei dem Hochheben ebenfalls nahezu zum Berühren der Fingerspitzen über dem Kopfe (Abb. 91). Erfolgt das Vor- oder Hochheben nur mit einem Arme, so ist gleichwohl derselbe so zu halten, daß, wenn auch der andere noch gehoben würde, die Fingerspitzen beider Arme sich nahezu berühren würden. In entsprechender Weise hat auch das Seitheben zu geschehen.

2. Vorhochheben und Senken seitwärts und umgekehrt.



Abb. 91.

3. Hochheben aus der Seit- (oder Vor-) Hebbalte und Seit- (oder Vor-) Senken wagerecht. Die Arme gerundet.

4. Seit- und Vor-, Seit- und Hochheben abwechselnd. Jedem Heben folgt ein Tiefsenken der Arme.

5. Schrägvor-, auch Seitsschwingen beider Arme nach derselben Seite, nach der l. und r. Seite abwechselnd.

6. Schwingen der Arme und Handklappen (Klatschen) vor der Brust oder über dem Kopfe oder hinter dem Rücken; auch unmittelbar aufeinanderfolgend.


7. Beugen und Strecken der Art, daß ein Arm sich beugt, während der andere sich streckt.

8. Kreuzen der Arme auf der Brust oder auf dem Rücken und darnach Strecken der Arme.

9. Kreuzen der Arme auf dem Rücken und darnach Haspeln vor der Brust oder über dem Kopf.

10. Aus der Vorhebbalte der gerundeten Arme kräftiger Rückschwung derselben seitwärts („Ausbreiten der Arme“).

#### D. Fassungen.

1. Die Fassungen z. B. Hand in Hand, Arm in Arm, der äußeren Hüften von den inneren Händen, das Verschränken der Arme etc. erfolgen hier, nachdem die Erste oder die Zweite des Stirnpaares eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung an Ort ausgeführt hat und sich sonach die beiden l. oder die beiden r. Arme berühren. („Geteilte oder widergleiche Stirnstellung“: ).

2. Fassungen der Segnerinnen:

a) Hand in Hand bei gekreuzten Armen, also die r. Hand in der r. und die l. in der l. bei Vor- oder Schräghoch-Hebbalte der Arme.

b) Fassen der Unterarme mit den Händen.

c) Fassen der Oberarme mit den Händen.

d) Fassen der Schultern mit Kreuzen zweier Arme. Die Zweite (Erste) legt die l. Hand auf die l. Schulter der Ersten (Zweiten), die andere die r. Hand auf die r. Schulter der Zweiten (Ersten).

e) Fassen der Hüften.

f) Ungleiche Fassungen, z. B. die Erste faßt die Schultern der Zweiten, diese die Oberarme jener von oben.

g) Fassung nur einer von der anderen, z. B. die Erste kreuzt ihre Arme auf der Brust oder sie stützt die Hände auf die Hüften, während die Zweite die Ober- und Unterarme oder die Schultern der Ersten faßt.

Die Fassungen erfolgen gelegentlich bei anderen Übungen.

## 2. Gehen, Laufen und Hüpfen.

1. **Walzergehen.** Wird das Schottischgehen (s. S. 149) so dargestellt, daß auf jeden der 3 Schritte je eine Zeit kommt und wird es fortgesetzt abwechselnd l. und r. ausgeführt, so heißt dieses Schreiten Walzergehen, weil es für den Walzertanz die Grundlage bildet. Der Umstand, daß man den Schrittwechelschritt im  $\frac{2}{4}$ -Takte, der früher auch Kiebitschritt hieß, wegen seiner rhythmischen Eigentümlichkeit und seiner nahen Verwandtschaft mit der dem Schottischtanze zu Grunde liegenden Schreitung jetzt Schottischschritt nennt, veranlaßt mich aus gleichem Grunde, den Schrittwechelschritt im  $\frac{3}{4}$ -Takte Walzerschritt zu nennen. Die bisher für denselben auch geltende Benennung „Dreitritt“ ist nicht ganz zutreffend und genau, indem es auch einen Dreitritt im  $\frac{2}{4}$ -Takt gibt (s. S. 66), selbst das Gehen a. D. mit Hervorhebung des ersten Trittes von dreien wird sogar schon als Dreitritt angesehen. Andernfalls ist aber der Walzertanz, sobald nicht eine vorherige Bekanntschaft mit dem Schrittwechelschritt im  $\frac{3}{4}$ -Takt vorausgegangen ist, gar nicht denkbar und möglich. Daß mit diesem Gehen Armübungen, Beugen des anschreitenden Beines, Hüpfen der einzelnen Schritte verbunden werden können, ist leicht zu ersehen.

2. **Wiegegehen** ( $\frac{3}{4}$ -Takt):  $\uparrow \uparrow \uparrow \mid \uparrow \uparrow \uparrow$ ) seitwärts hin

und her, an Ort. Der erste Tritt jedes Geschrittes geschieht seitwärts. War es ein Tritt l., so wird in der 2. Taktzeit der r. Fuß so an den l. gestellt, daß die r. Ferse an die Mitte der Innenkante oder besser an die innere Seite der Spitze des l. Fußes zu stehen kommt, während dieser, der l. Fuß, gehoben und in der 3. Taktzeit an denselben Ort wieder niedergestellt wird; — oder der r. Fuß macht in der

2. Taktzeit einen mäßiggroßen Schrägvortritt nach innen, stellt sich also statt an den l. Fuß in geringer Entfernung vor demselben nieder, während gleichzeitig die Körperlast auf den r. Fuß übertragen wird, und dies ergibt in der 2. Taktzeit eine Vor-, in der 3. eine Rückbewegung des Körpers, ein Wiegen. In der folgenden 1. Zeit des 2. Taktes wird der r. Fuß seitwärts r. gestellt, womit zugleich die widergleiche Ausführung eines Geschrittes r. begonnen hat. Ein Wiegeschritt seitw. l. und r., bestehend aus je drei Tritten, erfordert daher 6 Gangzeiten. Das Wiegen tritt noch deutlicher hervor, wenn man dieses Schreiten, wie es sich in vielen Orten eingebürgert hat, mit Fußwippen des vorgestellten Beines verbindet. Wie dieses Schreiten einzuüben ist, möge folgende Entwicklung des Wiegeschreitens zeigen:

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Seittr. l. in  | 1. 3.     |
| Stellen des r. Fußes vor die l. Fußspitze (die r. Fußspitze zeigt rechtshin) in | 2. "      |
| Verharren in dieser Haltung in  | 3 u. 4. " |
| D. widergl. in  | 5.—8. "   |
2. Wie 1, aber in 3. u. 4. 3. 1  $\times$  Fußwippen.
  3. Wie 2, aber das Fußwippen allein mit dem vorgestellten Bein, während in der 3. 3. der hintere Fuß sich völlig vom Boden erhebt und in der 4. 3. wieder auf seinen Platz gestellt wird.
  4. Wie 2, aber im  $\frac{3}{4}$ -Takt, das Fußwippen beginnt schon in der 2. 3., also sofort mit dem Vorstellen des Fußes.
  5. Wie 4, aber mit Heben des hinteren Fußes vom Boden.

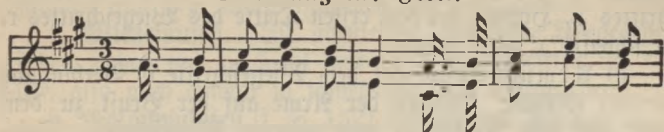
Eine weitere Abart des Wiegegehens ist das Gehen mit Kniewippen, das an Stelle des Fußwippens ausgeführt wird. Nur ist hierbei auf gute Streckung des beim Wippen rückpreizenden Beines zu sehen. Die Entwicklung dieses Kniewippens ist vorstehendem ganz entsprechend.

Ist beim Wiegeschreiten der erste Schritt ein solcher vorwärts oder rückwärts, so ist dies dann ein **Wiegeschreiten vorwärts bez. rückwärts**. In beiden Fällen kommen die Schreitenden umsoviel vor- bez. rückwärts als der erste Schritt beträgt. Auch beim Wiegeschreiten schrägvorwärts nach außen, was unter Umständen gute Verwendung finden kann, ist dies der Fall.

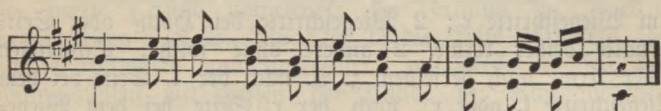
Folgendes Liedchen eignet sich zur Begleitung des Wiegeganges sehr gut:



### Einladung ins Freie.



Komm hin-aus mit in's Feld, wenn der Lenz dir ge-



fällt; schon schmücker mit Blu-men und Blü-then die Welt.

2. Komm in Garten und Hain! Ei, wie wird dich's erfreun, ein Zeuge der Freuden des Frühlings zu sein!
3. Komm hinaus in den Wald! Hörch, wie lieblich erschallt das Liedchen der Vögel! Auch der Kuckuck kommt bald! Anschütz.

Zur Abwechslung werde der Wiegeschrift dann und wann a) mit Schleifen, Schlagen, Knie- oder Fußwippen, Hopfen bei einzelnen oder bei allen Tritten unter Beibehaltung des  $\frac{3}{4}$ -Taktes, mit Niederhüpfen statt des 1., 2. oder 3. Trittes, mit Weisetritt, auf den Behen zc. ausgeführt. Der  $\frac{4}{4}$ - oder  $\frac{5}{4}$ -Takt wird jedoch erforderlich, wenn das Fuß- oder Kniewippen nicht mit, sondern nach dem Niederstellen erfolgt, wenn zu einem Tritte mehrere Beinübungen hinzugefügt werden, wenn statt des 1. Trittes ein Schottischschritt oder ein Galopp-hupf gemacht wird, wenn einer der Tritte in 2 oder 3 Taktzeiten, die anderen beiden in je einer ausgeführt

werden zc. Erfolgen dagegen 2 Tritte (— ∪ ∪ ; ∪ — ; ∪ — ∪)

in einer Taktzeit, so ist nur ein  $\frac{2}{4}$ -Takt nötig. — Eine andere Abwechslung bietet es, wenn

b) ein Wiegeschrift seitwärts und ein solcher vorwärts oder rückwärts, ein Wiegeschrift mit Hopfen und ein solcher mit Schleifen, Schlagen, Fuß- oder Kniewippen oder Niederhüpfen, ein Wiegeschrift mit Bogenspreizen und ein solcher mit geringem Fersenheben vor dem Niederstellen, ein Wiegeschrift mit größerer Schrittlänge bei dem ersten Tritte und ein solcher mit kleiner Schrittlänge zc. in Wechsel treten

(Befehle z. B.: „Schleifen bei dem ersten Schritte des Wiegeschlittes l., Hopfen bei dem ersten Schritte des Wiegeschlittes r. — schleift!“); oder wenn

e) Armübungen mit dem Wiegeschlitt in Verbindung gebracht werden: Kreuzen der Arme auf der Brust zu dem einen, auf dem Rücken zu dem anderen Wiegeschlitt; Seitheben (und Senken) des l. Armes zum Wiegeschlitt l., r. zum Wiegeschlitt r.; 2 Wiegeschlitt bei Hoch- oder Seithebelage beider Arme, 2 andere ohne solche; Schwingen beider Arme nach derselben, z. B. nach der l. Seite bei dem Wiegeschlitt l. oder r., nach der r. Seite bei dem Wiegeschlitt r. oder l.; ein- oder zweimal Hapseln zu jedem Schritte zc.

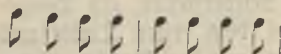
Fassungen bei „geteilter Stirnstellung“ und bei Gegen- (Gegner-) Stellung, oder einfache Hand-, Arm- und Schulterfassungen der Stirn- oder Flankenpaare sind ebenfalls, und zwar letztere schon von vornherein, zuzuordnen.

Soll das Wiegegehen nur l. oder nur r. (z. B. bei der Seitwärtsbewegung) ausgeführt werden, so ist ein Schluß- (oder Nach-) Schritt oder ein Niederhupf r. (l.) und der  $\frac{1}{4}$ -Takt nötig, falls das hinten stehende Bein nicht gleich zum nächsten Schritt anschreitet.

**2. Laufen seitwärts mit Kreuzen (Übertreten) der Beine.** Geschieht noch einmal so schnell, als das Gehen mit Kreuzen und in der Weise, daß das eine Bein vor oder hinter dem anderen vorüber kreuzt, indem die Ferse des nachschreitenden Fußes an die Spitze oder Innenkante, oder die Spitze desselben an die Ferse des anderen Fußes gestellt wird: a) stets vornvorüber, b) stets hintenvorüber, c) abwechselnd vorn- und hintenvorüber kreuzen. Gegnerinnen mögen hierzu die Hände, die Unter- oder Oberarme oder die Schultern fassen; im Kreise geschehe es mit Hand- oder Schulterfassen.

**3. Schottischlaufen** ist entweder ein Laufen, bei welchem jedem 3. Laussschritt im 4. Achtel ein Hopfen folgt,

l. r. l. l. r. l. r. r.

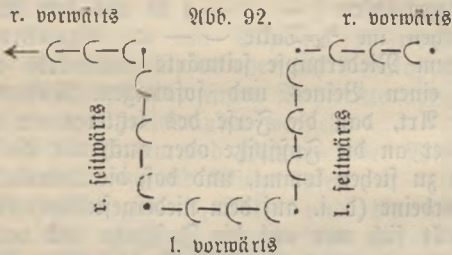
 u. s. w., oder ein Laufen mit

Schottischschritten (s. S. 149) mit der bei dem Schottisch-

gange üblichen Trittsfolge des Wachtelschlages. Letzteres ist abzuleiten aus dem Schottischgehen auf den Zehen.

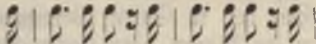
**4. Wiegelaufen.** Ist abzuleiten aus dem Wiegegehen auf den Zehen und geschieht mit je 3 Lauffschritten im  $\frac{3}{8}$ -Takte, also noch einmal so schnell als das Wiegegehen.

**5. Galopp hüpfen** (s. S. 152) bei weitem Verbindungen z. B. bei Fassung zweier Gegnerinnen hüpfst die Erste l., die Zweite r. und umgekehrt; bei Fassung in „geteilter Stirnstellung“ (s. S. 238, Abb. 1) die Erste vorwärts, die Zweite rückwärts und umgekehrt; im Kreise wechselt das Galopp hüpfen mit Fassen der Hände bei Schräghochhalte und solches bei Tiefhaltung der Arme ab; ebenso können 3 Galopp hüpfen l. mit einem Nachhüpfe (z. B. auch auf die geschlossenen Füße) oder Nachtritte oder mit einem sog. und sehr gefälligen Tupschritt vorvorüber statt des Nachtrittes (das nachzustellende Bein berührt also vor dem anderen vorüber mit der Spitze den Boden, übernimmt aber alsbald darnach den Schritt in der entgegengesetzten Richtung) mit 3 solchen r. in Wechsel treten, auch 3 Galopp hüpfen vorwärts mit 3 solchen seitwärts, z. B.:



**6. Schottischgehen mit Niederhüpfen** bei dem zweiten Tritte (Sahn: „Kiebitzlaufen“). Vergl. das Galopp hüpfen. — Abänderungen z. s. bei dem Schottischgehen S. 149. Ferner Hüpfen beim 1. und 3. Tritte, auch mit Hopfen bei letzterem, wodurch das Schottisch hüpfen seine Vorbereitung findet.

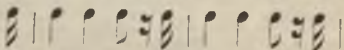
r. l. r. l. l. r. l. r. r.

**7. Schottisch hüpfen**  zc.  
ist ein leichtes Schottischgehen im Zehengange, dessen erstem

Tritte ein Hopsen, ähnlich einem Auftakte oder einem Vorschlage, vorausgeht und zwar geht einem Schottischhupf l. ein Hopsen r. voraus.

Als Vorübungen dieses Hüpfens hat das Schottischlaufen in seinen beiden Formen zu gelten, sowie das Schottischgehen mit Hopsen des 3. Trittes. Ist dieses Gehen einmal den Mädchen geläufig, so bietet es dann keine Schwierigkeit mehr, das Hopsen als Vorhupf bei einem Schottischhupf zu verwenden. Wie das Schottischgehen kann auch das Schottischhüpfen vor-, rück-, seit-, schrägvorwärts erfolgen und bei Ordnungsübungen, wie z. B. beim Umkreisen, beim gleichzeitigen Kreisen, bei Reihungen u. s. w. findet es gern Verwendung. Das Schottischhüpfen geschieht im  $\frac{2}{4}$ - oder  $\frac{4}{8}$ -Takt. — Schickt man einem Walzerschritt (s. S. 239) einen Hops als Auftakt

r. l. r. l. l. r. l. r. r.

oder Vorschlag voraus,  u. s. w.

so ist dies das **Walzerhüpfen**, also die Schreitung, die dem Tyrolerwalzer, der Tyrolienne, zu Grunde liegt.

**8. Wiegehüpfen** ( — — — ) ist aus dem Wiegegange auf den Behen im  $\frac{2}{4}$ -Takte — — — abzuleiten und besteht aus dem Niederhupfe seitwärts, vorwärts oder rückwärts des einen Beines und sofortigem Niedertritte des anderen der Art, daß die Ferse des letzteren an die innere Fußkante oder an die Fußspitze oder auch vor die Fußspitze des ersteren zu stehen kommt, und daß die Leibeslast darnach auf dem Vorbeine (d. i. auf dem niedergestellten) ruht. Das Vorbein stellt sich nur auf die Fußspitze und verharret auf derselben, während gleichzeitig das Nachbein den Boden verläßt, also gehoben und darnach wieder niedergestellt wird. Namentlich bei dem Wiegehüpfen seitwärts geschehe die erste (auch wohl die zweite) Bewegung mit Spreizen im Bogen. Hoch- und Seitheben beider Arme, des l. (r.) Armes zum Wiegehupfe l. und des r. (l.) zum Wiegehupfe r., Schrägvorschwingen beider Arme nach einer und derselben Seite, Handfassen der in Stirn Gereiheten oder der Gegnerinnen, Spreizen im Bogen oder Kniewippen des hüpfenden Beines, ein Hops (an Ort) des Vorbeines, statt Niederstellen Nieder-



hüpfen des Nachbeines, widergleiche Ausführung des Wiegehüpfens von geöffneten Doppelpaaren der Stirn- oder Flankensäule (je die Ersten jeden Paares z. B. l., die Zweiten r., also erst nach außen, dann nach innen), 2 Wiegehüpfse seitwärts hin und her im Wechsel mit 2 solchen vorwärts, ein Wiegehupf im Wechsel mit einem solchen mit Kniewippen zc. dürften angemessene Veränderungen sein, und es sei nur noch erwähnt, daß das Wiegehüpfen nur l. oder nur r. am besten einen Nachtritt (Nachhupf) erfordert, und daß die Fortbewegung z. B. seitwärts r., falls abwechselnd l. und r. gehüpft werden soll, nur dadurch herbeizuführen ist, daß der Hupf (die erste Bewegung) nach der r. Seite stets größer gemacht wird, als der nach der l.

9. In welcher mannigfachen Weise sich Verbindungen (Folgen) von Schritt-, Lauf- und Hüpfarten herstellen lassen, mögen folgende Beispiele darthun:

a) Schottisch- und Hopsergehen, Gehen mit Kniewippen, mit Niederhüpfen wechselt mit Schottisch-, Galopp- oder Wiegehüpfen.

b) 4 Gangschritte mit Schlagen zc. wechseln mit 2 Schottisch- oder Wiegehüpfen oder mit 3 Galopp- oder Hüpfen l. (r.) und einem Nachhupf oder einem Tuffstritte vornvorüber.

Ebenso mögen miteinander wechseln

c) Schottischhüpfen und Galopp- oder Wiegehüpfen.

d) Galopp- oder Hüpfen und Wiegehüpfen.

e) Wiegegehen im  $\frac{2}{4}$ -Takte und die obengenannten Hüpfarten.

f) Wiegegehen im  $\frac{2}{4}$ -Takte und Schottischgehen.

g) Wiegegehen im  $\frac{2}{4}$ -Takte und Hopsergehen, Gehen mit Niederhüpfen zc.

h) Wiegegehen im  $\frac{2}{4}$ -Takte l., Wiegehüpfen r. oder umgekehrt.

i) ein Wiegeschritt r. im  $\frac{3}{4}$ -Takte und 3 Hüpfse (l., r., l.).

k) 2 Wiegeschritte in zwei  $\frac{2}{4}$ -Takten und 4 Wiege-  
laufschritte in zwei  $\frac{2}{4}$ -Takten.

l) Laufen mit Kreuzen und Gehen oder Laufen an Ort (am besten im Kreise).

m) Schottischlaufen und gewöhnliches Laufen.

n) Wiegelaufen und gewöhnliches Laufen.

o) Wiegelaufen und Schottischlaufen zc.

Verbindungen anderer Art sind z. B.:

p) Wiegeschritt l. und r. mit Zwischenbewegungen, so daß nach dem Wiegeschritte (oder auch Wiegehüpfe) l. ein Zweitritt, 2 Hüpfе, 4 Lauf- oder 2 Wiegelauffschritte folgen zc. und darnach erst der Wiegeschritt r.

q) 12 gewöhnliche Lauffschritte wechseln mit 4 Schritten gewöhnlichen Ganges, so daß die Lauffschritte als Triolen betrachtet werden können (Dreitrittläufen).

r) 3 Galopphüpfе l. und Dauerstehen auf dem l. Fuße in den nächsten 3 Schrittzeiten, dann dasselbe r.

s) 3 Galopphüpfе l. mit Schlußtritt ( $\frac{4}{4}$ -Takt) und darnach viermal Hüpfen auf dem l. Fuße, wobei der r. Fuß abwechselnd einmal mit der Ferse vor-, das andere Mal mit der Fußspitze hinter dem hüpfenden Beine auf den Boden tupft. Hierauf Galopphüpfen und Hüpfen r. zc.

Alle diese Folgen können mit den verschiedensten Armhaltungen und Fassungen, auch widergleich oder als ungleiche Bewegungsarten, so daß z. B. die Ersten schottischhüpfen, während die Zweiten gehen, dann umgekehrt, oder daß die Ersten wiegegehen, während die Zweiten hopsen zc. dargestellt werden. — Auch können sie füglich am Schlusse des Jahres, ähnlich wie bei den vorhergehenden Stufen, einmal so ausgeführt werden, daß das Wiegegehen als die Grundübung auftritt, in welche ohne Unterbrechung der Bewegung verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten von gleichem Rhythmus eingelegt werden, weshalb es sich empfiehlt, den Wiegegang zuweilen im  $\frac{2}{4}$ -Takte ausführen zu lassen.

Auch alle Laufarten besonders sind unter sich in Verbindung zu bringen, z. B. Vorwärtsläufen — lauft! (Wechselt zum) Galoppläufen l. — lauft! Gewöhnliches Laufen — lauft! Schottischläufen — lauft! zc., was auch so geübt werden kann, daß nicht erst in das gewöhnliche Laufen zurückgekehrt, sondern sofort aus einer Art des Laufens in die andere übergegangen wird. Maß halten!

10. Verkettungen von Gang- und Hüpfarten, wobei der letzte Tritt oder Hupf der einen Gang- oder Hüpfart als der erste der anderen aufzufassen ist. Z. B.

a) 1 Schottischschritt l. und 1 Wiegeschritt l. Der letzte Tritt des Schottischschrittes gilt als erster des Wiegeschrittes ( $\frac{4}{4}$ =Takt),

b) 1 Schottischhupf und ein Wiegeschritt ( $\frac{3}{4}$ =Takt),

c) 1 Schottischschritt oder -hupf und 1 Wiegehupf ( $\frac{3}{4}$ =Takt),

d) 1 Hopperschritt und 1 Wiegeschritt ( $\frac{3}{4}$ =Takt), oder 1 Wiegehupf ( $\frac{2}{4}$ =Takt),

e) 1 Galopp-hupf und ein Wiegeschritt, wobei die Fortbewegung nur nach einer Seite erfolgt.

### 3. Im Springen.

1. Aufspringen mit dem einen Beine und Niederspringen auf das andere zum Dauerstehen auf demselben, z. B. 8 Gangschritte wechseln mit zweimal Niederspringen, so daß erst das eine und dann das andere Bein 4 Schrittzeiten lang die Leibeslast trägt, wobei auch die Arme in die Schräghochhehalte gehoben werden können.

2. Vorwärtsspringen aus der Vorschritt-, Seitwärtsspringen aus der Seitschritt-, Rückwärtsspringen aus der Rückschrittstellung in 4, 3, 2 Zeiten oder in 1 Zeit je nach der Trennung oder Vereinigung der einzelnen Teile des Sprunges. Der Niedersprung erfolgt mit geschlossenen Füßen.

3. Schlußsprung vorwärts oder rückwärts aus der Seitschrittstellung (führt in die Schlußstellung).

4. Vorwärtsspringen mit Vor-, Seitwärtsspringen mit Seit-, Rückwärtsspringen mit Rücksprüngen aus der Schlußstellung in dieselbe, kurz: Spreizspringen vorwärts — springt u. Das Spreizen hierbei sei jedoch ein sehr geringes.

5. Vorwärtsspringen nach einem Anlaufe, z. B. 3 Laufschritte in der ersten Taktzeit, Niedersprung mit geschlossenen Füßen in der zweiten, Beinstrecken (in die Streckstellung) in der dritten Taktzeit.

6. Wiegegehen mit Niederspringen in der ersten Taktzeit. Wenn also der Wiegeschritt z. B. l. erfolgt, so wird r. auf= und l. niedergesprungen.

7. Ein Stand sprung in einem  $\frac{3}{4}$ -Takte wechselt mit einem Wiegeschritte.

## 4. Im Drehen.

### 1. Stellungswechsel mittelst Drehungen

a) auf dem nichtschreitenden Beine, z. B.

aa) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. nach dem Vortritte l. wieder in die Vorschrittstellung l. Während also auf der r. Ferse die  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. ausgeführt wird, spreizt das l. Bein im Bogen und tritt wieder vor den r. Fuß.

bb) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. nach dem Rücktritte l. auf dem r. Beine wieder in die Rückschrittstellung.

cc) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. oder l. nach dem Seittritt l. auf dem r. Beine wieder in die Seitschrittstellung.

dd) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. nach dem Seit-, Vor- oder Rücktritte r. auf dem l. Beine wieder in die Seit-, Vor- oder Rückschrittstellung.

b) auf dem schreitenden Beine nach seinem Niederstellen, z. B.

aa) eine  $\frac{1}{4}$ -,  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. auf dem zu irgend einer Schrittstellung schreitenden Beine mit nachfolgendem Schlußtritt des anderen Beines, z. B. Seittritt l., eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. und Schlußtritt r. in die gewöhnliche Stellung;

bb) nach dem Seittritte l. eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. und Seittritt r.;

cc) nach dem Seittritte r. eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. oder l. und Seittritt l.

Sehr gern werden diese Stellungswechsel von Paaren ausgeführt, z. B. Übung aa) unter a) von Stirnpaaren in der Weise, daß nach dem Vortritte der äußeren Beine die  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach außen vollzogen wird mit Vortritt derselben Beine, nur daß sie mit der Drehung innere geworden sind, oder Übung bb) unter b) von Gegnerinnen in der Weise, daß nach dem Seittritte der ursprünglich äußeren Beine (die Erste r., die Zweite l.) die  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach außen



vollzogen wird in die Stellung Rücken zu Rücken mit Seittritt der ursprünglich inneren Beine (die Erste l., die Zweite r.), worauf in die Stellung Gesicht zu Gesicht zurück oder weiter gedreht werden kann.

## 2. Stellungsänderungen von Paaren bei bleibender Fassung, z. B.

a) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung der Einzelnen des Stirnpaares nach außen bei Fassung der äußeren Hände in der gewöhnlichen Haltung oder bei einer Hebbleite der Arme. Geschehe aus der gewöhnlichen Stellung in dieselbe.

b) Dasselbe nach außen und innen bei Verschränkung (Kettenfassung) der hochgehobenen Arme. Hat z. B. die Erste des Paares den l. Arm unter dem r. der Zweiten (bei lockerer Fassung der Hände), so können hintereinander folgende  $\frac{1}{2}$ -Drehungen stattfinden:

Die Erste nach außen, die Zweite nach außen, beide nach außen.  
 " " " innen, " " " innen, " " " innen.

c) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. und " darnach l. (zurück in die Ausgangsstellung) bei Verschränken (Kettenfassung) der Arme vorlings oder rücklings von seiten der Paare in „geteilter“ Stirnstellung:

## 3. Verbindung des Drehens mit dem Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen.

a)  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$ -Drehungen im Gehen und Laufen von Ort nach einer in das Belieben des Lehrers gestellten (, also nicht, wie in der II. Stufe, nach vorherbestimmter) Schrittzahl, so daß jede Drehung auf einen besonderen Befehl erfolgt. Die Drehung geschehe nun l. oder r., allemal wird das Ausführungswort des Befehles bei dem Schritte des gleichnamigen Fußes ausgesprochen, z. B. zum Linksdrehen bei dem Niedertritte l., worauf dann der r. Fuß noch einen Schritt in der gegenwärtigen Richtung zu machen hat, während der nächste l. Schritt in der neuen Richtung ausgeführt wird. (In den nächsten Stufen geschehe jedoch die Drehung sofort) Nach der Drehung kann auch erst noch an Ort gegangen werden.

b) Hopsergang mit  $\frac{1}{2}$ -Drehungen nach derselben Richtung (also immer nur mit  $\frac{1}{2}$ -Drehungen z. B. r.), — Hopßwalzen. —

c) 4 Schritte vorwärts bei Antreten mit den äußeren Füßen und bei Fassung der Stirnpaare wechseln mit dem Weiterzuge mittelst 4 Galopp hüpfen seitwärts, wobei sich bei dem vierten Vorschritte die Nebenreihen mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Gegenstellung, bei dem vierten Galopp hüpfen aber die Gegnerinnen mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach vorn wieder in die Nebenordnung begeben. — Die Seitwärtsbewegung kann auch statt mit 4 Galopp hüpfen nur mit zwei solchen und 2 Seitritten, mit einem Wiegeschritte und Nachritte erfolgen; ebenso können die Gegnerinnen eine Bewegung hin und her ausführen, z. B. einen Schottisch- oder Wiegehupf hin und einen solchen her und darnach Drehen in die Nebenordnung. — Erfolgt nach dem vierten Vorschritte bei Antreten mit den inneren Füßen eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach außen, so ergibt sich die Stellung Rücken zu Rücken und kann in dieser z. B. bei Stütz einer Hand auf der Hüfte, bei Kreuzen der Arme zc. dieselbe Seit- oder Hin- und Herbewegung ausgeführt werden, wie vorhin von den Gegnerinnen.

d) Nach 4 Vorwärtsschritten drehen sich die Einzelnen des Paares gegeneinander, öffnen und schließen ihre Stellung mit einem Schottisch hüpfen rück- und einem solchen vorwärts.

e) 8 Vorwärtsschritte bei Antreten mit den inneren Füßen, mit dem achten Schritte Stellung Rücken zu Rücken. Hierauf Öffnen des Paares mit 2 Schottisch hüpfen vorwärts und Schließen mit 2 solchen rückwärts, oder: Schließen mit 2 solchen vorwärts, nachdem die Einzelnen mit dem zweiten Schottisch hüpfen bei dem Öffnen eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung in die Stellung Gesicht zu Gesicht gemacht haben.

4. Sprungübungen mit  $\frac{1}{4}$ - und  $\frac{1}{2}$ -Drehungen; nach Auswahl der Übungen unter 1–7 im Springen (S. S. 247).

## Lehrbeispiele.

54 (a).

**Aufgabe:** Walzer- und Wiegegehen mit Fußwippen, Hüpfen und Armheben (S. S. 59, 71 u. 239). Die Klasse bildet eine Säule von Stirnpaaren und bewegt sich im Umzuge links, so weit angängig, haben die Paare die Arme vorlings verschränkt (Kettensfassung), l. oben.

1. 2 Walzerschr. vorw., die äußeren Beine schreiten an, in 6 Z.  
2 Wiegeschr. seitw. n. a. u. i. (ohne Fassung) in 6 "
2. 2 Walzerschr. seitw. n. a. u. i. (ohne Fassung) in 6 "  
2 Wiegeschr. vorw. (bei Fassung) in 6 "
3. Wie 1, aber Hüpfen jedes 1. Tr. beim Walzerschr. u. zum Fuß=  
wippen beim Wiegeschr. Vorheben und Tieffsenken der Arme.
4. Wie 2, aber mit den entsprechenden Abänderungen bei 3.
5. Wie 1, aber Hüpfen jedes 2. Tr. beim Walzerschr. u. zum Fuß=  
wippen beim Wiegeschr. Vorhochheben der Arme.
6. Wie 2, aber mit den entsprechenden Abänderungen bei 5.
7. Wie 1, aber Hüpfen jeden 3. Tr. beim Walzerschr. u. zum Wiegeschr.  
beim 1. Tr. Vor-, beim 2. Tr. Hochheben und beim 3. Tr.  
Vortieffsenken der Arme.
8. Wie 2, aber mit den entsprechenden Abänderungen bei 7.
9. Wie 1, aber Hüpfen aller Tr. beim Walzerschr. und beim Wiegeschr.  
n. a. Armschwingen seitw. n. i., beim Wiegeschr. n. i. Arm=  
schwingen n. a.
10. Wie 2, aber Hüpfen aller Tr. beim Walzerschr. u. das Wiegeschr.  
schrägvorw. n. a. u. i, dazu Armschwingen seitw. n. i. u. a.  
Jede Übung ist 6 × zu turnen.

55 (b).

**Aufgabe:** Spreizen, Armstrecken, Drehen (S. S. 55, 62 u. 248).  
Die Aufstellung der Klasse wie bei 54 Die Arme sind  
gebeugt, dabei die Hände über den Schultern.

1. Vorspreizen l. u. Vorstrecken der Arme in 1. Z.  
Verharren in dieser Haltung in 2. "  
Schr. l. u. Armbeugen in 3. "  
D. widergl. in 4.—6. "
2. Bei Gegenstellung in den Paaren Seit spreizen u. Seitstrecken der  
Arme, entsprechend wie bei 1.
3. Wie 1, aber Rück spreizen u. Hochstrecken der Arme.
4. Vorspreizen l. und eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. a., Vorstrecken der Arme in 1. Z.  
Verharren in dieser Haltung in 2. "  
Schr. l. mit Zurückdr. u. Armbeugen in 3. "  
Vorspreizen r. u. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. a. Vorstrecken der Arme in 4. "  
Verharren in dieser Haltung in 5. "  
Schr. r. mit Zurückdr. u. Armbeugen in 6. "
5. Wie 4, aber Seit spreizen und Seitstrecken der Arme.
6. Wie 4, aber Rück spreizen u. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i., Hochstrecken der Arme.
7. Vorspreizen l. u. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l., Vorstrecken der äußeren Arme, die  
inneren Fassung Hand in Hand in 1. Z.  
Verharren in dieser Haltung in 2. "  
Zurückdr. u. Schr. l., Armbeugen in 3. "  
Vorspreizen r. u. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r., Vorstrecken der Arme in 4. "  
Verharren in dieser Haltung in 5. "  
Zurückdr. u. Schr. r., Armbeugen in 6. "

8. Wie 7, aber Seitsspreizen u. Seitstrecken der äußeren Arme, die inneren Fassung Hand in Hand.
  9. Wie 7, aber Rückspreizen u. Hochstrecken der äußeren Arme, die inneren Fassung Hand in Hand.
- Jede Übung ist  $6 \times$  zu turnen.

56 (a).

**Aufgabe:** Vor- und Hinterreihen mit Kreisen, Schreiten in Schrittstellungen, Armheben (S. S. 54, 59 u. 216). Die Klasse hat sich durch Vorreihen zu vierten in einen Reihenkörper von Flankensäulen umgebildet (s. Abb. 60 S. 210).

1. Vorreihen mit 1. Kreisen in den Viererreihen in 1.—8. Z.  
 Seittr. l. und Seitheben der Arme in 9. "  
 Hochheben der Arme in 10. "  
 Seitstrecken der Arme in 11. "  
 Schtr. l. u. Tieffsenken der Arme in 12. "  
 Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in 13.—16. "  
 Wie in 1.—16. Z. in 17.—32. "  
 Hinterreihen mit 1. Kreisen in den Viererreihen in 33.—40. "  
 Wie in 9.—16. Z. in 41.—48. "  
 Wie in 33.—48. Z. in 49.—64. "
  2. Wie 1, aber in 9. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. mit Vortr. l. u. Vorheben, in 10. Z. Hochheben, in 11. Z. Vorsenken, in 12. Z. Tieffsenken, Zurückdr. u. Schtr. l., dies widergl. in 13.—16. Z. — D. in 25.—32., in 41.—48., in 57.—64. Z.
  3. Wie 1, aber das Vor- u. Hinterreihen mit r. Kreisen.
  4. Wie 2, aber das Vor- u. Hinterreihen mit r. Kreisen.
  5. Wie 1, aber das Vor- u. Hinterreihen mit je 4 Schottischschr., in 10. u. 11. Z., sowie in allen entsprechenden Z.  $1 \times$  Fußwippen.
  6. Wie 2, aber das Reichen wie bei 5 mit Schottischschr. und in den betr. Z. Fußwippen.
  7. Wie 5, aber r. Kreisen u. je 4 Schottischschr. beim Reichen, mit dem Schreitbein in 10. u. 11. Z., sowie in allen entsprechenden Z.  $1 \times$  Kniewippen.
  8. Wie 2, aber mit den Abänderungen von 7.
- Jede Übung ist mindestens  $2 \times$  zu turnen.

57 (b).

**Aufgabe:** Viertelwindungen (Winkelzug), Gehen a. D., Armstrecken (S. S. 62 u. 211). Die Aufstellung der Klasse wie bei 56. Die Arme sind gebeugt.

1. Eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. in 1.—4. Z.  
 4 Sch. a. D. in 5.—8. "  
 2 Seitsschr. l. mit  $2 \times$  Seitstrecken der Arme in 9.—12. "  
 2 Seitsschr. r. mit  $2 \times$  Seitstrecken der Arme in 13.—16. "
2. Wie 1, aber Hochstrecken der Arme.
3. Wie 1, aber eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. mit r. Anschreiten u. beim Seitsschreiten Kniebeugen.



4. Wie 3, aber Hochstrecken der Arme.
5. Vorbewegung: „Einreihen zur Linie — geht!“ — „Rechts — um!“ Die Klasse bildet nunmehr eine Flankenlinie.  
Eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. in Dreitritt in 1.—4. 3.  
Die Ersten u. Dritten 2 Seitshr. l., die Zweiten u. Vierten r. mit Hüpfen u. 2  $\times$  Seitstrecken der Arme in 5.—8. „  
Zurückbewegung in 9.—12. „  
13.—16. „
6. Wie 5, aber eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. u. Hochstrecken der Arme.
7. Die 1., 3., 5. u. f. w. Reihe eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l., die 2., 4., 6. u. f. w. Reihe aber r. in 1.—4 3.  
Dreihüpfen in 5.—8. „  
Die Ersten u. Dritten 2 Seitshr. r., die Zweiten u. Vierten l. mit Hüpfen u. 2  $\times$  Seitstrecken der Arme in 9.—12. „  
Zurückbewegung in 13.—16. „
8. Wie 7, aber widergl. u. Hochstrecken der Arme.  
Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen.

58 (a).

**Aufgabe:** Schwenkungen, Schottischgehen bez. Schottischhüpfen vor- und rückwärts (S. S. 149, 212 u. 243). Die Klasse ist in eine Stirnlinie von Viererreihen gestellt. So weit angängig, ist in den Reihen Fassung Hand in Hand.

1. Eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. in den Viererreihen in 1.—4. 3.  
2  $\times$  Fußwippen in 5.—8. „  
2 Schottischshr. vorw. in 9.—12. „  
2 Schottischshr. rückw. in 13.—16. „
2. Wie 1, aber l. schwenken.
3. Wie 1, aber Knicwippen u. Schottischhüpfen.
4. Wie 3, aber l. schwenken.
5. Eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. in 1.—8. „  
Die Ersten u. Zweiten der Reihen 2 Schottischshr. vorw., die Dritten u. Vierten rückw. in 9.—12. „  
Wie in 9.—12. 3., aber widergl. in 13.—16. „
6. Wie 5, aber widergl.
7. Wie 5, aber die Ersten u. Dritten der Reihen 2 Schottischshr. vorw., die Zweiten u. Vierten rückw., dabei die Arme hochgehoben, in 9.—12. 3., in 13.—16. dies widergl.
8. Wie 7, aber widergleich.  
Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen.

54 (b).

**Aufgabe:** Staffeln der Reihen und Schließen derselben, Spreizen, Armheben (S. S. 55, 59 u. 225). Die Aufstellung der Klasse wie bei 58.

1. Staffeln der Reihen l. zu je 1 Schr. Abstand in 1.—4. 3.  
4 Schr. a. D. u. r. um in 5.—8. „

Vorspreizen l., Kniebeugen r., Vorheben der Arme in Verharren in dieser Haltung in	9. Z.
Schr. l., Bein Strecken r., Tiefsinken der Arme in	10.—11. "
Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in	12. "
Schließen der Reihen vorw. in	13.—16. "
4 Schr. a. D. in	17.—20. "
Vorspreizen, Kniebeugen, Armheben u. s. w. wie in 9.—16. Z. in	21.—24. "
	25.—32. "

2. Wie 1, aber Rückspreizen u. Hochheben der Arme.
3. Wie 1, aber während der Vorhebbalte  $2 \times$  Hüpfen mit dem gebeugten Beine.
4. Wie 3, aber Rückspreizen u. Hochheben der Arme.
5. Wie 1, aber das Staffeln der Reihen r. u. das Drehen l., dem Vorspreizen folgt in je einer Zeit Rück- u. wieder Vorspreizen.
6. Wie 5, aber vom Rückspreizen aus der Spreizwechsel u. Hochheben der Arme.
7. Wie 5, aber zum Spreizwechsel Hüpfen mit dem gebeugten Beine.
8. Wie 6, aber zum Spreizwechsel Hüpfen.

Jede Übung ist  $4 \times$  zu turnen, um zur Ausgangsstellung zurückzukommen.

60 (a).

**Aufgabe:** Gehen eines Vierecks, Hüpfen in Schrittstellungen (S. S. 125, 155 u. 249). Die Klasse ist in Flankenreihen von zu einem Schritt geöffneten Viererreihen aufgestellt.

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1. 2 Schottischschr., beim Anschreiten eine $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in Dreitr. a. D. in   | 1.—4. Z.<br>5.—8. " |
| $2 \times$ Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen in   | 9.—16. "            |
| 2. Wie 1, aber r. Anschreiten u. r. Dr.   |                     |
| 3. 2 Schottischschr., die Ersten und Vierten schreiten l., die Zweiten u. Dritten r. an u. dr. sich dem entsprechend in Dreihüpfen a. D. in   | 1.—4. "<br>5.—8. "  |
| Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen in die Vorschrittstellung l. (in 11. Z.) u. Schspr. l. in  | 9.—12. "            |
| Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in  | 13.—16. "           |
| 4. Wie 3, aber widergl.   |                     |
| 5. 2 Schottischschr., die Ersten u. Zweiten schreiten l., die Dritten u. Vierten r. an u. dr. sich dem entsprechend in Dreihüpfen mit einer $\frac{1}{2}$ -Dr., die Ersten u. Zweiten l., die Dritten u. Vierten r. u. Zurückdr. in | 1.—4. "<br>5.—8. "  |
| Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen in die Seitsschrittstellung l. u. Schspr. l. in   | 9.—12. "            |
| Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in  | 13.—16. "           |
| 6. Wie 5, aber widergl.   |                     |
| 7. 2 Schottischschr., die Ersten u. Dritten schreiten l., die Zweiten u. Vierten r. an u. dr. sich dem entsprechend in  | 1.—4. Z.            |

Dreihüpfen mit einer $\frac{1}{1}$ =Dr., die Ersten u. Dritten	
l., die Zweiten u. Vierten r. in	5.—8. Z.
Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen in die Rückschritt-	
stellung l. u. Schpr. l. in	9.—12. "
Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in	13.—16. "
Jede Übung ist 4 × zu turnen.	

61 (b).

**Aufgabe:** Umkreisen bez. gleichzeitiges Kreisen, Schottischhüpfen, Rumpfbeugen (S. S. 57, 135 u. 243). Die Klasse ist wie bei 60 aufgestellt.

1. Die Ersten umkreisen l. die Zweiten und die Dritten die Vierten mit 4 Schottischhüpfen in 1.—8. Z.  
 Seittr. l. in 9. "  
 Rumpfbeugen seitw l. in 10. "  
 Rumpfstrecken in 11. "  
 Schtr. l. in 12. "  
 Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in 13.—16. "  
 Die Zweiten umkreisen l. die Ersten u. die Vierten die Dritten mit 4 Schottischhüpfen in 17.—24. "  
 Wie in 9.—16. Z. in 25.—32. "
2. Wie 1, aber das Umkreisen r. u. das Rumpfbeugen auf Dauer, in 9. Z. beugen, in 12. Z. strecken, dem entsprechend dies auch weiterhin.
3. Wie 1, aber beim Umkreisen Fassen der hochgehobenen l. Hand der betr. Genossin, zum Rumpfbeugen Kniebeugen des seitgestellten Beines.
4. Wie 3, aber das Umkreisen r. u. das Rumpfbeugen nebst Kniebeugen auf Dauer, in 9. Z. beugen, in 12. Z. strecken, dem entsprechend dies auch weiterhin.
5. Gleichzeitiges Kreisen der Ersten u. Zweiten, der Dritten u. Vierten l. mit l. fassen der Hände mit 4 Schottischhüpfen in 1.—8. Z.  
 Seittr. l. u. Seithochheben der Arme in 9. "  
 Rumpfbeugen seitw, die Arme folgen der Bewegung in 10. "  
 Rumpfstrecken in 11. "  
 Schtr. l. u. Seittiefsenken der Arme in 12. "  
 Wie in 9.—12. Z., aber widergl. in 13.—16. "
6. Wie 5, aber r. Kreisen, das Rumpfbeugen wie bei 2 auf Dauer.
7. Gleichzeitiges Kreisen l. mit 4 Schottischhüpfen der Ersten u. Zweiten, der Dritten u. Vierten je zweier Reihen bei Fassen der l. Hände (es kreisen also 4 zusammen) als Stern, sonst wie bei 5, aber zum Rumpfbeugen Kniebeugen des seitgestellten Beines.
8. Wie 7, aber r. Kreisen u. das Rumpfbeugen mit Kniebeugen auf Dauer wie bei 4.

Jede Übung ist 4 × zu turnen.

62 (a).

**Aufgabe:** Reihungen der Paare, Schreiten in Schrittstellungen, Armbeugen u. =strecken (S. S. 54, 62 u. 222). Die Klasse ist in einer Säule von Stirnpaaren (S. Abb. 71), deren je 2 einen Reihenkörper bilden, aufgestellt.

1. Reihen der 2. Paare mit 1. Kreisen 1. neben die a. D. gehenden
 

1. Paare in 12 Z. u. 4 Schr. a. D. in	1.—16. Z.
Vortr. 1. u. Armbeugen in	17. "
Vorstrecken der Arme in	18. "
Armbeugen in	19. "
Schtr. und Tieffenten der Arme in	20. "
Wie in 17.—20. Z., aber widergl. in	21.—24. "
Wie in 17.—24. Z., in	25.—32. "
2. Reihen der 2. Paare mit 1. Kreisen (also hintenvorüber) vor die a. D. gehenden 1. Paare in 12 Z. u. 4 Schr. a. D. in 1.—16. Z. Weiterhin wie bei 1, jedoch Rücktr. u. Hochstrecken der Arme in 17.—32. "
3. Wie 1, aber Nebenreihen der 1. Paare u. zum Armstrecken u. =beugen 1  $\times$  Fußwippen.
4. Wie 2, aber Vorreihen der 1. Paare und Fußwippen wie bei 3.
5. Reihen der 2. Paare mit r. Kreisen r. neben die a. D. im Dreitr. gehenden 1. Paare mit 6 Schottischschr. in 12 Z., sodann 2 Dreitr. a. D. in 1.—16. Z. Weiterhin wie bei 1, aber zum Armstrecken u. =beugen Kniewippen mit dem vorgestellten Beine.
6. Reihen der 2. Paare mit r. Kreisen (also hintenvorüber) vor die a. D. im Dreitr. gehenden 1. Paare mit 6 Schottischschr. in 12 Z. und sodann 2 Dreitr. a. D. in 1.—16. Z. Weiterhin wie bei 5, aber Rücktr. u. Hochstrecken der Arme.
7. Wie 5, aber Nebenreihen der 1. Paare u. zum Vortr. Kniebeugen auf Dauer, was erst mit dem Schtr. aufgegeben wird.
8. Wie 6, aber Vorreihen der 1. Paare u. Rücktr. mit Kniebeugen auf Dauer, entsprechend wie bei 7.
9. Reihen der 1. Paare mit r. Kreisen 1. neben die a. D. dreihüpfenden 2. Paare mit 6 Schottischschr. in 12 Z., sodann 2 Dreihüpfen a. D. in 1.—16. Z.
 

Vortr. 1. u. Armbeugen in	17. "
Rücktr. 1. u. Vorstrecken der Arme in	18. "
Vortr. 1. u. Armbeugen in	19. "
Schtr. 1. u. Tieffenten der Arme in	20. "
Wie in 17.—20. Z., aber widergl. in	21.—24. "
Wie in 17.—24. Z. in	25.—32. "
10. Reihen der 1. Paare mit r. Kreisen hinter die a. D. dreihüpfenden 2. Paare mit 6 Schottischschr. in 12 Z., sodann 2 Dreihüpfen a. D. in 1.—16. Z. Weiterhin wie bei 9, aber den Trittwechsel mit Rücktr. beginnen, auch Hochstrecken der Arme in 17.—32. "
11. Wie 9, aber Nebenreihen der 2. Paare u. zu jedem Vortr. Kniebeugen.



12. Wie 10, aber Hinterreihen der 2. Paare u. zu jedem Rücktr. Kniebeugen.
13. Reihen der 1. Paare mit 1. Kreisen r. neben die a. D. schottischhüpfenden 2. Paare mit 6 Schottischhüpfen in 12. Z., sodann 2 Schotthüpfen a. D. in 1.—16. Z.  
Weiterhin wie bei 9, aber beim Trittwechsel Kniebeugewechsel in 17.—32. "
14. Reihen der 1. Paare mit 1. Kreisen hinter die a. D. schottischhüpfenden 2. Paare mit 6 Schottischhüpfen in 12 Z., sodann 2 Schotthüpfen a. D. in 1.—16. "  
Weiterhin wie bei 9, aber den Trittwechsel mit Rücktr. u. Kniebeugen beginnen, ferner Kniebeugewechsel u. Hochstrecken der Arme in 17.—32. "
15. Wie 13, aber Nebenreihen der 2. Paare und der Trittwechsel mit Hüpfen.
16. Wie 14, aber Hinterreihen der 2. Paare, den Trittwechsel mit Hüpfen, auch mit Rücktr. beginnen u. Hochstrecken der Arme.

Jede Übung ist nur 1  $\times$  auszuführen, mit der letzten sind die Schülerinnen wieder auf ihren Ausgangsort zurückgekehrt. In der ersten Hälfte findet ein Vorwärtsbewegen, in der zweiten die Rückkehr statt. — Nach je 2 Übungen ist eine Übung der nächsten Aufgabe einzuschalten.

63 (b).

**Aufgabe:** Galopp hüpfen, Drehen an Ort, Knien mit einem Beine (S. S. 152, 236 u. 249). Die Klasse ist wie bei 62 aufgestellt.

1. 3 Galopp hüpfen vorw. l. bei Fassung der i. H. u. Schtr. l. in 1.—4. Z.  
4 Schtr. a. D. in 5.—8. "  
Eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i., Rücktr. l. u. gegenseitiges Fassen d. H. in 9. "  
1  $\times$  Fußwippen mit Hochheben u. Tiefsenken der Arme in 10. u. 11. "  
Zurückdr. u. Schtr. l. in 12. "  
Wie in 9.—12. Z., aber Rücktr. r. in 13.—16. "  
Wie in 1.—16. Z., aber Galopp hüpfen l. rückw. in 17.—32. "
2. Wie 1, aber statt des Fußwippens Kniewippen mit dem zurückgestellten Beine.
3. 3 Galopp hüpfen r. vorw. bei Fassung der i. H. u. Schtr. r. in 1.—4. "  
4 Schtr. a. D., die Ersten hierbei eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in 5.—8. "  
Eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i., Rücktr. l. u. gegenseitiges Fassen der H. in 9. "  
Knien l. der Ersten, die Zweiten verharren in ihrer Haltung in 10. "  
Beinstrecken l. der Ersten in 11. "  
Schtr. l. in 12. "  
Rücktr. r. in 13. "

- Knieen r. der Zweiten, die Ersten verharren in ihrer Haltung in 14. 3.  
 Bein Strecken r. der Zweiten in 15. "  
 Zurükdtr., Schr. r. u. wieder Fassung der i. H. in 16. "  
 Wie in 1.—4. 3., aber Galopp h. r. rückw. in 17.—20. "  
 Wie in 5.—8. 3., aber die Zweiten dr. in 21.—24. "  
 Wie in 9.—16. 3. in 25.—32. "
4. Wie 3, aber eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r., Rücktr. erst r., dann l.  
 5. Vorbewegung: Eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i. zur Stellung Stirn gegen Stirn u. gegenseitiges Fassen der Hände.  
 3 Galopp hüpfen seitw. nach den Ersten hin u. Schr. in 1.—4. "  
 4 Schr. a. D., die Ersten hierbei eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. bei hochgehobenen u. gefaßten H. in 5.—8. "  
 Rücktr. l. u. gleichzeitiges Knieen l. der Ersten in 9. "  
 Verharren in dieser Haltung in 10. u. 11. "  
 Bein Strecken u. Schr. l. in 12. "  
 Rücktr. r. u. gleichzeitiges Knieen r. der Ersten in 13. "  
 Verharren in dieser Haltung in 14. u. 15. "  
 Bein Strecken u. Schr. r. in 16. "  
 Wie in 1.—4. 3., aber Galopp hüpfen nach den Letzten hin in 17.—20. "  
 Wie in 5.—8. 3., aber die Zweiten eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. (hierdurch verschwindet wieder das Kreuzen der Arme) in 21.—24. "  
 Wie in 9.—16. 3. in 25.—32. "
6. Wie 5, aber in 5.—8. 3. die Ersten eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r., in 21.—24. 3. die Zweiten l., ferner Rücktr. erst r., dann l.  
 7. Wie 5, aber in 5.—8., 21.—24. 3. je eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. beider n. i., das Knieen wie bei 3, aber von beiden zugleich.  
 8. Wie 5, aber in 5.—8., 21.—24. 3. je eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. beider n. a., das Knieen wie bei 5, aber von beiden zugleich.  
 Jede Übung ist 4  $\times$  auszuführen.

64 (a).

**Aufgabe:** Umbildung der Säule zur Linie und umgekehrt durch Reihungen mit Kreisen, Schottischgehen bez. Schottischhüpfen, Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen (S. S. 74, 149, 219 u. 243). Die Klasse ist zunächst in einer Flankenlinie von Viererreihen aufgestellt.

1. Reihen der Viererreihen mit l. Kreisen neben die Ersten l. in 1.—12. 3.  
 Die Ersten u. Dritten 2 Schottischschr. vorw., die Zweiten u. Vierten rückw. in 13.—16. "  
 2  $\times$  Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen in 17.—24. "  
 Die Ersten u. Dritten 2 Schottischschr. rückw., die Zweiten u. Vierten vorw. in 25.—28. "  
 Hinterreihen zur Linie auf kürzestem Wege in 29.—32. "
2. Wie 1, aber das Reihen r. mit r. Kreisen, das Aufhüpfen in die Vorschrittst. l. in 19., r. in 23., Schspr. in 20. u. 24. 3.

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 3. Reihen mit l. Kreisen neben die Vierten r. in<br>Die Ersten u. Dritten 2 Schottischhüpfе rückw., die<br>Zweiten u. Vierten vorw. in   | 1.—12. 3.<br>13.—16. " |
| 2 × Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen, dazu<br>Vorheben der Arme in 17. u. 21., das Aufhüpfen in<br>die Seittrittst. l. in 19., r. in 23., Schpr. u. Tief=<br>senken der Arme in 20. u. 24. 3. in | 17.—24. "              |
| Die Ersten u. Dritten 2 Schottischhüpfе vorw., die<br>Zweiten u. Vierten rückw. in   | 25.—28. "              |
| Vorreihen zur Linie auf kürzestem Wege in  | 29.—32. "              |
| 4. Wie 3, aber das Reihен l. mit r. Kreisen, das<br>Aufhüpfen in die Rücktrittst.  |                        |
| 5. Vorbewegung: „Nebenreihen l. zu viereп — geht!“<br>Reihen mit l. Kreisen vor die Ersten in  | 1.—12. "               |
| Die Ersten u. Dritten 1 Schottischschr. l. u. 1 Dreitr.<br>a. D., die Zweiten u. Vierten 1 Schottischschr. r. u.<br>1 Dreitr. a. D. in   | 13.—16. "              |
| 2 × Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen in die<br>Kreuzschrittst. l. bez. r., vornhin wie bei 3 entsprechend,<br>dazu Seitheben der Arme in 17. u. 21. 3. in  | 17.—24. "              |
| Die Ersten u. Dritten 1 Schottischschr. r. u. 1<br>Dreitr. a. D., die Zweiten u. Vierten 1 Schottischschr.<br>l. u. 1 Dreitr. a. D. in   | 25.—28. "              |
| Nebenreihen l. zur Säule auf kürzestem Wege in   | 29.—32. "              |
| 6. Wie 5, aber Hinterreihen mit r. Kreisen, das Hüpfen<br>in die Kreuzschrittst. hintenhin.  |                        |
| 7. Reihen mit r. Kreisen vor die Vierten in  | 1.—12. "               |
| Die Ersten u. Dritten 1 Schottischhupf r. u. 1 Dreitr.<br>a. D., die Zweiten u. Vierten 1 Schottischhupf l. u.<br>1 Dreitr. a. D. in   | 13.—16. "              |
| 2 × Aufhüpfen mit Fuß- u. Kniewippen, dazu<br>Vorhochheben der Arme, beim Aufspringen beide<br>Fersen heben in   | 17.—24. "              |
| Die Ersten u. Dritten 1 Schottischhupf l. u. 1 Dreitr.<br>a. D., die Zweiten u. Vierten 1 Schottischhupf r. u.<br>1 Dreitr. a. D. in   | 25.—28. "              |
| Nebenreihen zur Säule auf kürzestem Wege in  | 29.—32. "              |
| 8. Wie 7, aber Reihen mit l. Kreisen hinter die Vierten, beim<br>Aufspringen ein wenig Seitgrätschen.<br>Jede Übung ist 4 × zu turnen.   |                        |

65 (b).

**Aufgabe:** Armheben, Rumpfbeugen bez. Rumpfstreifen (S. S. 57, 59 u. 237). Die Klasse ist in einer Säule von Stirn- vierreihen aufgestellt. Vor Beginn jeder Übung sind die Reihen zu 2 Schritt Abstand mit Nachstellgang, wobei Hüpfen und Hopsen zur Verwendung gelangen können, zu öffnen und am Ende derselben wieder zu schließen, um die Aufstellung für die Übungen unter 64 zu erhalten.

1. Vortr. l. u. Vorhochheben der Arme in 1.  $\beta$ .  
 Rumpfbeugen vorn. u. Tiefssenken der Arme (Abb. 26) in 2. "  
 Rumpfstrecken u. Vorhochheben der Arme in 3. "  
 Schr. l. u. Tiefssenken der Arme in 4. "  
 Wie in 1.—4.  $\beta$ ., aber Vortr. r. in 5.—8. "
  2. Wie 1, aber zum Rumpfbeugen Verschränken der Arme vorlings.
  3. Wie 2, aber das Verschränken rückl.
  4. Wie 1, aber zum Rumpfbeugen Rücktr. u. zum Rumpfstrecken wieder Vortr.
  5. Wie 2, aber dazu Trittwechsel wie bei 4.
  6. Wie 3, aber dazu Trittwechsel wie bei 4.
  7. Wie 1, aber Rumpfstrecken von l. n. r. in 2. u. 3., von r. n. l. in 6. u. 7.  $\beta$ . Die Arme sind beim Kreisen tiefgefenkt.
  8. Wie 7, aber in der 2.  $\beta$ . eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r. auf den Fußballen, in 3.  $\beta$ . zurückdr., in 6.  $\beta$ . eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l., in 7.  $\beta$ . zurückdr.
- Jede Übung ist mindestens 4  $\times$  zu turnen.

66 (a).

**Aufgabe:** Stellungswechsel, Spreizen, Handklappen (Klatschen) (S. S. 55, 59 u. 230). Die Klasse ist in einer Säule von Stindreierreihen aufgestellt.

1. Stellungswechsel mit 4 Taktshr. bei Fassung der l. Hände zwischen der Ersten u. Zweiten (die Erste kommt hierbei in die Mitte u. die Zweite r. zu stehen in 1.—4.  $\beta$ .  
 Stellungswechsel mit 4 Taktshr. bei Fassung der r. Hände zwischen der Ersten u. Dritten (die Erste kommt hierbei auf die Stelle der Dritten, diese wird die mittlere) in 5.—8. "  
 Spreizen l. vorn. in 9. "  
 Verharren in dieser Haltung in 10. u. 11. "  
 Schr. l. in 12. "  
 Wie in 9.—12.  $\beta$  aber Spreizen r. in 13.—16. "  
 Diese und jede der folgenden Übungen ist 3  $\times$  zu turnen, wodurch die ursprüngliche Reihenordnung wieder herbeigeführt wird; denn bei der 1. Wiederholung hat im Stellungswechsel die Zweite und bei der 2. die Dritte zu beginnen, also die Schülerin, die jeweilig r. steht.
2. Wie 1, aber den Stellungswechsel mit Fassung der r. Hände beginnen, ferner in 11. u. 15.  $\beta$  mit dem spreizenden Beine mit der Fußspitze aufstupfen u. dazu 1  $\times$  Klatschen vorn.
3. Wie 1, aber den Stellungswechsel mit Lauffshr., da hierzu nur 4 Gangschrittzeiten gebraucht werden, sind noch 8 Lauffshr. a. D. einzuschalten, ferner in 10. u. 11., 14. u. 15.  $\beta$ . je 1  $\times$  mit der Fußspitze aufstupfen u. dazu je 1  $\times$  Klatschen vorn.
4. Wie 3, aber den Stellungswechsel mit Fassung der r. Hände beginnen, das Aufstupfen vorn und schräg n. a., das Klatschen dazu über dem Kopf.



5. Wie 1, aber den Stellungswechsel mit 4 Schottischschr., Tupsen mit der Spitze des spreizenden Beines in 10., mit der Ferse in 11. u. sodann in entsprechender Weise in 14. u. 15. Z., dazu je 1  $\times$  Klatschen über dem Kopf.
6. Wie 5, aber den Stellungswechsel mit Fassung der r. Hände beginnen, das Tupsen erst mit der Ferse, dann mit der Spitze, dazu je 1  $\times$  Klatschen hinten.
7. Wie 1, aber den Stellungswechsel mit 4 Schottischhüpfen, Tupsen mit der Spitze, Ferse und wieder Spitze des spreizenden Beines in der Taktart des Dreittr., also 2 Tupsen von dreien in 1. Z., dazu in gleicher Weise Klatschen vorn, oben, vorn.
8. Wie 7, aber den Stellungswechsel mit Fassung der r. Hände beginnen, das Tupsen erst mit Ferse, dann Spitze u. wieder Ferse, dazu Klatschen vorn, hinten u. vorn.

67 (b).

**Aufgabe:** Gehen einer Acht, Ausstrecken der Arme, Fuß- u. Kniewippen, Haspeln, Hüpfen u. Hopsen (S. S. 54, 62 u. 230). Die Aufstellung der Klasse ist wie bei 66. Die Arme sind bei Beginn der Übungen auf dem Rücken ver-  
schränkt.

1. Gehen einer Acht seitens der Ersten, so zwar, daß sie die Zweite zur Hälfte r. umkreist, dann die Dritte l. umkreist, endlich die Zweite zur andern Hälfte r. umkreist u. schließlich sich wieder auf ihren Platz stellt. Gleichzeitig haben die Zweiten u. Dritten 8  $\times$  Fußwippen u. Hochstrecken u. wieder Verschränken der Arme in
 

1.—16. Z.	
Vorstrecken der Arme in	17. "
Verharren in dieser Haltung in	18. u. 19. "
Verschränken der Arme auf dem Rücken in	20. "
Wie in 17.—20. Z. 3 $\times$ wiederholen in	21.—32. "

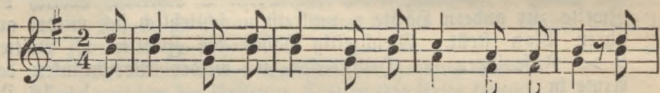
 Diese und die nachfolgenden Übungen sind 3  $\times$  auszuführen; bei der 2. Ausführung beginnt die Zweite, die Dritte r. u. die Erste l. umkreisend, bei der 3. Ausführung beginnt die Dritte, die Zweite halb r., dann die Erste l. u. s. w. umkreisend.
2. Wie 1, aber das Gehen der Acht mit l. Kreisen beginnen, statt des Fußwippens Kniewippen, in 17. Z. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r. u. Seitstrecken der Arme, in 32. Z. Zurückdrehen.
3. Wie 1, aber beim Gehen der Acht Hüpfen des 1. Schr. von 4, hierbei haben die Stehenbleibenden nur 4  $\times$  Fußwippen u. Hochstrecken der Arme, so zwar, daß 2 Z. im Zehenstande u. mit gestreckter Armhaltung zu verharren sind; in der Vorhebbehalte sind die Arme 1  $\times$  n. i. u. zurück zu dr.
4. Wie 3, aber das Gehen der Acht mit r. Kreisen u. mit Schreiten r. beginnen, statt des Fußwippens entsprechendes Kniewippen, ferner in der 17. Z. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r. u. Seitstrecken der Arme, in 32. Z. Zurückdrehen; in der Stebbehalte sind die Arme in die Kammhaltung u. wieder zurück zu dr.

5. Wie 1, aber beim Gehen der Acht alle Schritte hüpfen, hierbei haben die Stehenbleibenden zum Fußwippen abwechselnd die Fersen l. u. r. zu heben, in 18, 22., 26. u. 30. Z. Haspeln u. in 19., 23., 27. u. 31. Z. wieder Vorstrecken der Arme.
6. Wie 5, aber das Gehen der Acht mit r. Kreisen beginnen u. jeden 1. Schr. von 4 hopsen, hierbei haben die Stehenbleibenden nur  $4 \times$  Fußwippen u. Hochstrecken der Arme, so zwar, daß 2 Z. im Zehenstande mit Fersenheben l. bez. r. u. gestreckter Armhaltung zu verharren sind, in 17. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. u. Seitstrecken der Arme, in 32. Z. Zurückdr.
7. Wie 1, aber beim Gehen der Acht r. anschreiten u. jeden 1. Schr. von 4 hopsen, hierbei haben die Stehenbleibenden  $8 \times$  Kniewippen u. geringes Vorspreizen l., r. abwechselnd, in 18. u. 19., 22. u. 23., 26. u. 27., 30. u. 31. Z. haspeln.
8. Wie 7, aber das Gehen der Acht mit r. Kreisen beginnen u. alle Schr. hopsen, hierbei haben die Stehenbleibenden nur  $4 \times$  Kniewippen mit geringem Vorspreizen l. bez. r., so zwar, daß in der Kniebeuge u. gestreckter Armhaltung 2 Z. zu verharren sind, in 17. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. u. Seitstrecken der Arme, in 32. Z. Zurückdr., das Haspeln wie bei 7.

### Reigen.

Heiter.

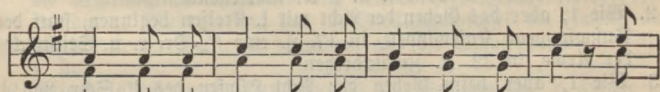
Volkweise von Schulz.



Wie rei = zend, wie won = nig ist Al = les um = her, am



Hü = gel wie son = nig, wie schat = tig am Wehr! Dort



sie = geln sich Er = len im blau = en Ery = stall; hier



wie = gen sich Schmerlen im to = sen = den Fall!

2. Wie grünet die Aue so lieblich, so mild;  
Wie pranget im Taue das Blumengefeld!  
Schon kleidet die Beere sich würzig in Rot,  
schon schwillt die Ahr des Segens zu Brot!
3. Der Birkenbusch schwanket am flüsternden Hain,  
die Brombeer' umranket das Felsengestein,  
die Bienen, sie summen die Matten entlang,  
die Frösche verstummen vorm Lerchengesang.
4. Noch können wir singen im schattigen Hain,  
noch können wir springen im fröhlichen Reih'n.  
O Frühling, o eile so schnell nicht dahin!  
O Frühling, verweile! mußt noch nicht entzieh'n!

Dieses 16taktige Lied im  $\frac{3}{4}$ -Takte bietet 32 Schrittzeiten, nach je 4 Taktten hat die Melodie eine deutlich ausgeprägte Cäsur, daher sind die Wechsel des Reigens von gleicher Länge. Als Motive der Durchführung sind gewählt Umkreisen bez. gleichzeitiges Kreisen um einen gemeinschaftlichen Mittelpunkt (S. S. 135 u. 226), Schottischhüpfen, Wiegeschreiten im  $\frac{3}{4}$ -Takte, so zwar, daß, entsprechend der Melodie, auf den ersten Tritt  $\frac{1}{4}$  und auf die nächsten 2 Tritte je  $\frac{1}{8}$  eines Taktes kommen (S. S. 241) und Armschwingen.

Der Reigenkörper bildet Doppelflankenäulen von Flankenlinien, deren jede aus zwei Flankenpaaren besteht, an sich also schon ein kleinster Reigenkörper, ein Doppelpaar, ist. Der ganze Reigenkörper ist demnach ein Reigenkörpergefüge. Schon zwei nebeneinanderstehende Flankenlinien von 4 Paaren (Abb. 93, hier nur 1 Linie) können die folgenden Schreitungen ausführen. Die Paare, wie die Linien selbst und die Rotten sind „geöffnet“.

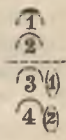


Abb. 93.

### I. Teil.

1. Wechsel: Die Ersten der Paare umkreisen l. die a. D.  
gehenden Zweiten mit 4 Schottischschr. in 8  $\beta$ . = 4 Takte.
2. " 3 Wiegeschritte, u. zwar l. r. l. u. 1 Schr. r. in 8 " = 4 "
3. " Die Zweiten der Paare umkreisen l. die a. D.  
gehenden Ersten mit 4 Schottischschr. in 8 " = 4 "
4. " Wie der 2. Wechsel in 8 " = 4 "

### II. Teil.

1. Wechsel: Gleichzeitiges Kreisen der Paare l. bei Fassung  
der l. Hände mit 4 Schottischschr. in 8  $\beta$ . = 4 Takte.
2. " Das Wiegeschreiten wie im 2. Wechsel des  
1. Teils, aber bei Gegenüberstellung der  
Gepaarten in 8 " = 4 "
3. " Wie der 1. Wechsel, aber r. Kreisen in 8 " = 4 "
4. " Wie der 2. Wechsel in 8 " = 4 "

III. Teil.

- |             |  |                 |
|-------------|--|-----------------|
| 1. Wechsel: | Die Ersten der beiden Säulen gleichzeitiges Kreisen l. bei Fassung der l. Hände mit 4 Schottischschr.<br>Gleichzeitig 3 Wiegeschritte l. r. l. seitw. u. Schr. r. der in Gegenstellung befindlichen Zweiten der beiden Säulen in | 8 Z. = 4 Takte. |
| 2. " "      | Wie der 1. W., aber gleichzeitiges Kreisen der Zweiten l. u. Wiegeschreiten der Ersten in  | 8 " = 4 "       |
| 3. " "      | Gleichzeitiges Kreisen r. der Ersten beider Säulen, bezgleichen auch der Zweiten mit 4 Schottischschr. in  | 8 " = 4 "       |
| 4. " "      | 3 Wiegeschritte, l., r. l. seitw. u. Schr. r. der gegenüberstehenden Säulen bei Fassung Hand in Hand.  |                 |

IV. Teil.

- |             |  |                 |
|-------------|--|-----------------|
| 1. Wechsel: | Gleichzeitiges Kreisen der nebeneinanderstehenden Paare der Säulen als Stern l. bei Fassung l. u. Hochheben der gebeugten äußern Arme mit 4 Schottischschr. in | 8 Z. = 4 Takte. |
| 2. " "      | 3 Wiegeschritte, l., r. l. seitw. mit Schwingen beider Arme l., r. l. der im Kreise stehenden vorher gleichzeitig kreisenden vier Reignerinnen u Schr. r. in   | 8 " = 4 "       |
| 3. " "      | Wie der 1. W., aber r. in  | 8 " = 4 "       |
| 4. " "      | Wie der 2. W. in   | 8 " = 4 "       |

Stabübungen.

1. Seit- (Abb. 94), Hoch- und Vorheben eines Armes, während der andere sich gleichzeitig beugt. Die Hand des gebeugten Armes kann sich hier bis an die Hüfte oder an die gleichnamige (Abb. 94) oder auch an oder unter bez. auf die entgegengesetzte Schulter legen. Beim Seit- und Vorheben ist darauf zu sehen, daß der Ellenbogen des gebeugten Armes nicht tiefer als der wagerechte Stab gehalten wird.

2. Armbeugwechsel, ist z. B. der l. Arm gestreckt und der r. gebeugt, so kann sich letzterer strecken, während sich ersterer beugt.



Abb. 94.



**3. Überheben.** Das Heben des Stabes über den Kopf hinweg wird kurz „Überheben“ genannt. Es geschieht aus der Senkhalte, also aus der Haltung „vorn tief wagerecht“ rückwärts

1. mit einem Arm, während der andere in der Streckhaltung verharret, in die Schräghaltung rücklings (Abb. 57) und in die tiefe wagerechte Haltung rücklings

2. mit beiden Armen in die wagerechte Haltung in den Nacken und in die tiefe rücklings.

Das Überheben des Stabes mit einem Arme aus der Vorheb-, oder Seithebhalte führt zur wagerechten Vorhebung rücklings bez. Seithebhaltung rücklings, während das Überheben mit beiden Armen die gleichen Übungen unter 2 ergibt. — Aus der Stabhaltung wagerecht tief rücklings läßt sich der Stab durch Heben oder Schwingen der Arme in senkrechte und schräge Haltungen rücklings bringen. — Aus den Armhaltungen, wobei der eine Arm gestreckt und der andere gebeugt ist, ist das Überheben in den Nacken eine sehr beliebte Übung. — Die Zurückbewegungen, also die widergleichen Thätigkeiten vorstehender Übungen bilden das „Überheben vorwärts“. Es kann dies mit einem oder mit beiden Armen zugleich geschehen und zu den verschiedensten Stabhaltungen vorlings führen.

**4. Schwingen beider Arme nach einer Seite aus der Hochhehalte,** so daß der Stab fast senkrecht an die l. oder r. Leibeseite gebracht wird, z. B.:

a) nach der l. Seite und zurück in die Hochhehalte, dann nach der r. Seite und zurück (4 Taktzeiten);

b) nach der l. Seite und ohne Aufenthalt nach der r. Seite (2 Taktzeiten). Der Stab ist dabei weit zu fassen.

**5. Hochheben eines Armes aus der Vorlings- oder Rücklingshaltung des Stabes in Verbindung mit Übung 4.,** z. B. Hochheben l., Schwingen beider Arme nach der l. Seite, hierbei wird der senkrechte Stab durch die l. Hand zu einem Teile geschoben und die r. Hand legt sich an die l. Schulter, Hochheben r. und Tieffinken beider Arme (4 Taktzeiten).

**6. Kreuzen der gestreckten Arme in der Vor- (auch Hoch-) Hehalte derselben.** Es werden die gestreckten Arme

vorgehoben und darnach in einer Weise gekreuzt, daß entweder der r. Arm über den l. oder der l. über den r. zu liegen kommt. Je weiter der Stab gefaßt wird, desto schwerer wird die Übung.

7. Drehen nur eines seit-, vor- oder hochgehobenen Armes, dessen Hand den Stab in der Mitte faßt.

8. Wechsel von Rist- und Kamm-, von Zwi- und Zwie-, von Rist- oder Kamm- und Zwiegriff mit beiden Händen zugleich am vorgehobenen Stabe.

9. Fallenlassen und schnelles Wiederfangen des vorgehobenen Stabes mit beiden Händen oder mit einer Hand.

10. Übungen Zweier mit 2 Stäben in der Stellung Gesicht zu Gesicht, Rücken zu Rücken, oder in Flanke, wobei die Stäbe sich gleichlaufend oder kreuzend verhalten können. Wie hierbei das Heben und Senken, das Beugen und Strecken, das Schwingen der Arme, das gegenseitige Schieben, dann das Drehen der Einzelnen nach- oder miteinander in Verbindung mit dem Heben und Schwingen der Arme vorzunehmen ist u. s. w., das dürfte sich zur Genüge aus den „Übungen Zweier mit einem Stabe“ der zweiten Stufe auf S. 179—182 ergeben.

## Lehrbeispiele.

68 (a).

**Aufgabe:** Heben eines gestreckten Armes und gleichzeitiges Beugen des andern, Schreiten in Schrittstellungen (Vergl. S. 54 und 264). Der Stab ist an beiden Enden ristgriffs gefaßt. Die Klasse ist in zu 2 Schritten geöffneten Flanken-Viererreihen in Säule aufgestellt.

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Seitheben des l. Armes, Armbeugen r. u. Legen der r. H. an die r. Hüfte in | 1 B.      |
| Verharren in dieser Haltung in  | 2 u. 3. " |
| Tiefsenken der Arme in  | 4. "      |
| D. widergl. in  | 5.—8. "   |
| 2. Wie 1, aber Vorheben.  |           |
| 3. Wie 1, aber Legen der r. (l.) H. an die r. (l.) Schulter.                  |           |
| 4. Wie 3, aber Vorheben   |           |
| 5. Seitheben d. l. Armes, r. H. an r. Hüfte u. Seitstellen l. in              | 1. B.     |
| Verharren in dieser Haltung in  | 2. "      |
| Legen der r. H. an die r. Schulter in   | 3. "      |
| Tiefsenken der Arme und Schr. in  | 4. "      |
| D. widergl. in  | 5.—8. "   |

6. Wie 5, aber Vorheben u. Vorstellen.
7. Wie 5, aber in 2. B. Legen der r. H. an die r. Schulter, in 3. B. wieder zurück an die r. Hüfte.
8. Wie 7, aber Vorheben.
9. Seitheben des l. Armes, r. H. an die r. Schulter und Seitstellen l. in 1. B.  
 Legen der r. H. an die r. Hüfte in 2. "  
 Legen der r. H. an die r. Schulter in 3. "  
 Tieffenken der Arme und Schr. in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
10. Wie 9, aber Vorheben und Vorstellen.  
 Jede Übung ist mindestens 4 × zu turnen.

69 (b).

**Aufgabe:** Überheben, Gehen eines Vierecks (S. S. 125 u. 265).  
 Der Stab ist an beiden Enden ristgriffs bez kammgriffs gefaßt. Die Klasse ist wie bei 68 aufgestellt.

1. Überheben des Stabes l. rückw. bei Ristgr. in die Schrähhaltung rückl. (Abb. 57, S. 178) in 1. B.  
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. "  
 Überheben des Stabes r. vorw. und Tieffenken in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
2. Überheben l. wie bei 1 in 1.—4 dazu 4 Schr. a. D. in 1.—4. "  
 2 Schottischschr. vorw. u. beim letzten Tr. eine  $\frac{1}{4}$  Dr. l. in 5.—8. "
3. Wie 2, aber widergl.
4. Überheben des Stabes l. rückw. in die Tieffenken halte rückl. u. 4 Schr. a. D. in 1.—4. "  
 2 Schottischschr. vorw. u. beim letzten Tr. eine  $\frac{1}{4}$  Dr l. in 5.—8. "  
 Überheben des Stabes l. vorw. in die Tieffenken halte vorl. u. 4 Schr. a. D. in 9.—12. "  
 2 Schottischschr. vorw. u. beim letzten Tr. eine  $\frac{1}{4}$  Dr. l. in 13.—16. "
5. Wie 4, aber widergl.
6. Überheben des Stabes l. rückw. in die Tieffenken halte rückl. u. darauf die Rückbewegung in je 2 B. dazu 4 Schr. a. D. in 1.—4. "  
 2 Schottischhüpfe vorw. u. beim letzten Tr. eine  $\frac{1}{4}$  Dr. l. in 5.—8. "
7. Wie 6, aber widergl.
8. Wie 6, aber kammgriffs.
9. Wie 8, aber widergl.
10. Wie 4, aber das Überheben mit beiden Armen zugleich und Schottischhüpfen.
11. Wie 10, aber kammgriffs.

Die Übung 1 ist mindestens 4 × auszuführen, die 2., 3., 6.—9. sind 4 ×, die 4., 5., 10. u. 11. je 2 × zu turnen, um das Gehen eines Vierecks zu vollenden.

70 (a).

**Aufgabe:** Armheben, Armbeugwechsel, Schreiten in Schrittstellung (S. S. 54 und 264). Der Stab ist an beiden Enden ristgriffs gefaßt. Die Klasse ist wie bei 68 aufgestellt.

- |   |   |
|---|---|
| 1. Seitheben des l. Armes, Beugen des r. u. dabei r. H. a. r. Schulter in Verharren in dieser Haltung in Tiefsenken der Arme in D. widergl. in  | 1. 3.<br>2 u. 3. "<br>4. "<br>5.—8. "   |
| 2. Wie 1, aber Vorheben.  |   |
| 3. Seitheben u Beugen wie in 1. 3. bei 1, dazu Seitstellen des l. Beines in Seitstrecken des r. Armes und Beugen des l., dabei l. H. a. l. Schulter in Seitstrecken des l. Armes u Beugen des r. wie in 1. 3. in Tiefsenken der Arme und Schtr. l. in D. widergl. in                  | 1. "<br>2. "<br>3. "<br>4. "<br>5.—8. " |
| 4. Vorheben des l. Armes, Beugen des r., dabei r. Hand a. r. Schulter u. Vorstellen d. l. Beines in Rückstrecken des r. Armes, Beugen d. l., dabei l. H. a. r. Schulter in Vorstrecken des l. Armes, Beugen des r wie in 1. 3. in Tiefsenken der Arme und Schtr. l. in D. widergl. in | 1. "<br>2. "<br>3. "<br>4. "<br>5.—8 "  |
| 5. Wie 3, aber in 2. 3. das l. Bein kreuzend n. i. hinter das r. in 3. 3. wieder n. a. seitstellen, in 6. und 7. 3. dies entsprechend r.  |   |
| 6. Wie 4, aber in 2. 3. das l Bein rück-, in 3. 3. wieder vorstellen, in 6. u. 7. 3. dies entsprechend r.   |   |
| 7. Wie 5, aber hüpfen mit dem Standbein beim Stellungswechsel.  |   |
| 8. Wie 6, aber das Hüpfen wie bei 7.  |   |
| 9. Wie 5, aber in der 1. 3. Kreuzschrittst l., hintenhin, in 2 Seitstellen, in 3. wieder Kreuzschrittst, in 5.—7. 3. dies entsprechend r.   |   |
| 10. Wie 6, aber in 1. 3. Rückschrittst. l., in 2. Vorschrittst., in 3. wieder Rückschrittst., in 5.—7. 3. dies entsprechend r.  |   |
- Jede Übung ist mindestens 4 × zu turnen.

71 (b).

**Aufgabe:** Heben und Kreuzen der Arme, Schottisch- und Wiegegehen (S. S. 149, 240 u. 265). Der Stab ist in Leibsbreite (Nahgriff) rist- bez. sammgriffs gefaßt. Die Klasse ist wie bei 68 aufgestellt.

- |   |  |
|---|--|
| 1. Vorheben der Arme bei Ristgr. in Verharren in dieser Haltung in Kreuzen der Arme (l. Arm oben) in Zurückdr. u. Tiefsenken der Arme in D. widergl. in | 1. 3.<br>2. "<br>3. "<br>4. "<br>5.—8. " |
|---|--|



- 1 Schottischschr. l. (der letzte Tr. ist zugleich der erste des folgenden Wiegeschr., s. Verkettungen S. 247) in 9. u. 10. Z.  
 1 Wiegeschr. (d. h. nur 1 r. u. 1 l. Tr.) in 11. u. 12. "  
 1 Schottischschr. r. in 13. u. 14. "  
 1 Wiegeschr. in 15. u. 16. "
2. Wie 1, aber Hochheben der Arme bei Kammgr., beim Kreuzen erst l., dann r. vorn u. das Schreiten r. beginnen.
3. Wie 1, aber das Kreuzen schon in 2. bez. 6. Z., beim Ansichreiten zum Schottischschr. l. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., beim Schottischschr. r. Zurückdr.
4. Wie 3, aber Hochheben der Arme u. das Schreiten r. beginnen.
5. Wie 3, aber mit Kammgriff u. statt des Schottischschr. je einen Schottischhupf.
6. Wie 4, aber mit Kammgr. u. statt des Schottischschr. je einen Schottischhupf.
7. Wie 1, aber in 2., 3., 6., 7. Z. je 1  $\times$  kreuzen, beim Ansichreiten zum Schottischschr. l. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l., beim Schottischschr. r. Zurückdr.
8. Wie 7, aber Hochheben der Arme u. das Schreiten r. beginnen.
9. Wie 7, aber mit Kammgr. u. statt des Schottischschr. je einen Schottischhupf.
10. Wie 8, aber mit Kammgr. u. Schottischhüpfen wie bei 9.  
 Jede Übung ist 4  $\times$  zu turnen.

72 (a).

**Aufgabe:** Seitheben der Arme, aus der Seithehalte Heben und Senken der Unterarme, Spreizen (S. S. 55, 59 u. 144). Die Klasse bildet eine Säule von Paaren, welche Gesicht zu Gesicht einander gegenüber stehen und 2 Stäbe an den Enden speichgriffs gefaßt halten. Sobald die Armbewegung im Paare verschieden ist, steht in Klammern, was die Zweite zu thun hat.

1. Seitheben der Arme u. Seit spreizen l. in 1. Z.  
 Verharren in dieser Haltung in 2. u. 3. "  
 Tieffsenken der Arme u. Schr. in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
2. Seitheben der Arme u. Seit spreizen l. in 1. "  
 Heben des l. (r.) Unterarmes, so zwar, daß die Hand die Schulter berührt, der r. (l.) Arm verharret in seiner Haltung, Behenstand r. in 2. "  
 Zurückbewegen des Unterarmes u. Sohlenstand r. in 3. "  
 Tieffsenken der Arme u. Schr. l. in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
3. Wie 2, aber nach dem Heben des Unterarmes sofort wieder Zurückbewegung in 2. bez. 6. Z., in 3. bez. 7. Z. nochmals Heben des Unterarmes, statt des Fußwippens Kniewippen mit dem Standbeine.

4. Wie 2, aber gleichzeitiges Heben u. Senken der Unterarme u. dazu Fuß- u. Kniewippen.
5. Wie 4, aber die gleichzeitige Bewegung beider Unterarme entsprechend wie bei 3 u. in 3. bez. 7. Z. Hüpfen mit dem Standbeine.
6. Seitheben der Arme u. Seitspreizen l. in 1. Z.  
 Heben des l. (r.) Unterarmes, Behenstand in 2. "  
 Senken des l. (r.) u. gleichzeitiges Heben des r. (l.)  
 Unterarmes, Kniebeugen in 3. "  
 Tiefsenken der Arme u. Schlußhupf in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
7. Seitheben der Arme u. Seitspreizen l. in 1. "  
 Heben des l. (r.) Unterarmes, sofort Senken derselben  
 u. gleichzeitiges Heben des r. (l.) in 2. "  
 Heben des l. (r.) Unterarmes u. gleichzeitiges Senken  
 des r. (l.) u. Hüpfen mit dem Standbeine in 3. "  
 Tiefsenken der Arme u. Schlußhupf in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
8. Wie 4, aber so, daß sich die Unterarme über dem Kopf kreuzen,  
 die Oberarme müssen hierbei höher gehoben werden, in 2. u. 3.  
 bez. 6. u. 7. Z. je einen Hupf mit dem Standbeine.
9. Wie 8, aber das Heben u. Senken der Unterarme abwechselnd wie  
 bei 6, dazu in 2., 3. u. 4., 6., 7. u. 8. Z. je ein Hupf mit dem  
 Standbeine.
10. Wie 8, aber das Heben u. Senken der Unterarme abwechselnd wie  
 bei 7 u. zu diesen Umbewegungen je einen Hupf, also in 2. u.  
 6. Z. je 2.

Jede Übung ist  $4 \times$  zu turnen. Es empfiehlt sich die Bewegungen im Achteltakte bei 3, 7 u. 10 auch im Takte hervorzuheben, z. B. zähle man: 2 u. 3.

### 73 (b).

**Aufgabe:** Hochheben der Arme, Drehen, Aufhüpfen mit Fuß- und Kniewippen (S. S. 59, 74 u. 75). Die Aufstellung der Klasse wie bei 72. Jedes Paar hat 2 Stäbe, die an den Enden speichgriffß gefaßt werden.

1. Seithochheben der Arme in 1. Z.  
 Die Erste eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l., die Zweite verharrt in ihrer  
 Haltung in 2.—4. "  
 Zurückdr. der Ersten in 5.—7. "  
 Tiefsenken der Arme in 8. "  
 D., aber die Zweite dreht sich in 9.—16. "
2. Wie 1, aber r. dr.
3. Seithochheben der Arme in 1. "  
 Die Erste eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in 2.—4. "  
 Die Zweite eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. in 5.—8. "  
 Die Erste eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. in 9.—12. "  
 Die Zweite eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in 13.—15. "  
 Tiefsenken der Arme in 16. "

- |  |            |
|--|------------|
| 4. Wie 3, aber widergl.  |            |
| 5. Seithochheben der Arme in   | 1. "       |
| Die Erste eine $\frac{1}{2}$ =Dr. l. in                                | 2. u. 3. " |
| dann Aufhüpfen mit Fuß= n. Kniewippen in                               | 4.—6. "    |
| ferner eine $\frac{1}{2}$ =Dr. r. u. schließl. Tiefssenken der Arme in | 7. u. 8. " |
| D., aber die 2. dreht u. hüpfst in                                     | 9.—16. "   |
| 6. Wie 5, aber widergl.  |            |
| 7. Seithochheben der Arme in   | 1. "       |
| Beide eine $\frac{1}{2}$ =Dr., die Erste l. die Zweite r. in           | 2. u. 3. " |
| Aufhüpfen beider mit Fuß= u. Kniewippen in                             | 4.—6. "    |
| Zurückdr. in   | 7. u. 8. " |
| 8. Wie 7, aber widergl.  |            |
| 9. Wie 7, aber beide eine $\frac{1}{2}$ =Dr. l. in 2. u. 3. Z.         |            |
| 10. Wie 9, aber widergl.   |            |
- Jede Übung ist 4 × auszuführen.



# Gerätübungen.

## 1. Übungen mit dem langen Schwungseil.

### A. Laufen an Ort im Seil.

1. Der Durchschlag des Seiles erfolgt bei jedem ersten von zwei Lauffschritten, also immer bei dem des l. oder des r. Beines, doch ist darauf zu sehen, daß die Lauffschritte des einen wie des anderen Beines ganz gleichmäßig werden;

2. wie 1., aber bei dem ersten von drei Lauffschritten:  
l. r. l., r. l. r.

### B. Laufen durch (!) das Seil, d. i. dem Seile nach:

1. Galopp hüpfen seitwärts oder vorwärts. Geschieht es seitwärts, so mögen etwa folgende Veränderungen vorgenommen werden:

a) Unter dem Seile werde das Galopplaufen z. B. l. durch einen Niederhupf mit geschlossenen Füßen unterbrochen. Die Fortbewegung geschieht darauf ebenfalls l.

b) Unter dem Seile werde mit dem Niederhupfe eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. l. ausgeführt, worauf die Fortbewegung mit Galopplaufen vorwärts und zwar entweder ebenfalls l. oder auch r. erfolgt. Soll hingegen die Fortbewegung abermals mit Galopplaufen seitwärts geschehen, so ist nach der ersten  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. mit dem Niederhupfe eine zweite  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. mit dem ersten Schritte nach demselben zu verbinden.

c) Unter dem Seile werde nach dem Galopplaufen z. B. l. mit dem Niederhupfe eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. oder r. aus-



geführt, worauf die Fortbewegung mit Galopplaufen rückwärts oder mit gewöhnlichem Rückwärtslaufen erfolgt.

d) Unter dem Seile werde nach dem Galopplaufen z. B. l. mit dem Niederhupse eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. ausgeführt, worauf die Fortbewegung mit Galopplaufen seitwärts und zwar r. oder l. erfolgt.

Werden diese Übungen, wie es vorzuziehen ist, von Paaren, z. B. von Gegnerinnen ausgeführt, so geschehe das Laufen bei

a) (S. 272) mit Fassung der ungleichen oder nur der r., nur der l. Hände, bei

b) mit derselben Fassung, die aber mit dem Niederhupse entweder gänzlich zu lösen oder dahin zu verändern ist, daß sie sich nur auf die inneren Hände der durch die Drehung aus den Gegnerinnen gebildeten Nebnerinnen erstreckt, wobei vorausgesetzt wird, daß sich die l. Galopplaufende l., die r. Galopplaufende aber r. dreht. — Führen beide nach dem Niederhupse mit dem ersten Weiterschritte, welcher bei jener l., bei dieser r. geschehen mag, eine der vorigen entsprechende  $\frac{1}{4}$ -Drehung aus, so kehren sie sich nun den Rücken zu. Bei

c) tritt dieselbe Stellungenänderung ein; denn dreht sich die r. galopplaufende Schülerin l., die andere r., so können beide entweder mit Galopplaufen oder mit Laufen rückwärts aus dem Schwungbereiche des Seiles sich entfernen, sie können aber auch mit dem ersten Weiterschritte eine zweite der vorigen entsprechende Drehung verbinden, so daß sie sich nun abermals gegenseitig den Rücken zuehren. Wird jedoch statt dieser entsprechenden eine der ersten entgegengesetzte zweite Drehung ausgeführt, so galopplaufen beide wieder als Gegnerinnen aus dem Bereich des Seiles hinaus. Bei

d) erfolgt die Stellung Rücken zu Rücken schon mit der ersten Drehung. Wird jedoch mit dem ersten Weiterschritte eine der  $\frac{1}{2}$ -Drehung entgegengesetzte  $\frac{1}{4}$ -Drehung ausgeführt, so können sich beide als Nebnerinnen, ja, wenn sie statt der  $\frac{1}{4}$  eine der ersten entsprechende  $\frac{1}{2}$ -Drehung ausführen, sogar wieder als Gegnerinnen entfernen.

**2. Seitwärtslaufen mit Übertreten.** Die Ausführung des Übertretens (Kreuzens) siehe S. 242.

3. Schottischlaufen vorwärts durch das Seil; auszuführen von einzelnen oder von Stirnpaaren.

Soll diese Übung mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung unter dem Seile verbunden werden, so ist zur Fortbewegung nach der Drehung eine andere Bewegungsart, z. B. das Laufen mit Übertreten oder das Galopplaufen zu wählen, nicht aber auch bei einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung.

4. Wiegelaufen durch das Seil von einzelnen oder von Stirnpaaren.

5. Gewöhnliches Laufen, Schottisch- und Wiegelaufen schrägvorwärts durch das Seil. Stehen z. B. alle Ersten einer Säule von Paaren seitlings vom Lehrer, alle Zweiten seitlings vom Pfeiler, so geschehe das Durchlaufen schrägvorwärts zunächst von einer Ersten, dann von einer Zweiten in der Weise, daß die Bahnen beider sich kreuzen und daß diese um den Lehrer, jene aber um den Pfeiler sich entfernt.

### C. Springen im Seil.

1. Hin- und Herdrehen, z. B. bei dem Sprunge während des ersten Durchschlags eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l., bei dem zweiten r.

2. Die in Stufe II. S. 188 unter 1.—2. angegebenen Übungen und die vorigen ausgeführt von Stirn- oder Flankenpaaren, auch von Gegnerinnen ohne, auch mit Fassungen. Die Drehungen beider führen zu den verschiedensten Stellungsänderungen. Es können jedoch auch während des Springens beider die Drehungen, z. B. bei Fassung der gehobenen Hände, nur von der Ersten oder nur von der Zweiten ausgeführt werden, was ebenfalls Stellungsänderungen ergibt.

### D. Laufen und Springen über das im Kreise geschwungene Seil.

1. Springen schrägvorwärts über das Seil. Die Anlaufsbahn ist im Verhältnis zum Seile ebenfalls eine schräge. Das Hinauslaufen nach dem Niedersprunge auf den l. oder den r. Fuß geschieht jenseits des Seiles in der Richtung der Anlaufsbahn, also ebenfalls schrägvorwärts. Die Aufstellung u. hierbei siehe B., Übung 5.

2. Überspringen des Seiles vorwärts oder schrägvorwärts mit Aufsprung z. B. l. und Niedersprung mit geschlossenen Füßen. Durch sofortiges Rückwärtslaufen (oder durch Vorwärtslaufen nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung) nach der Anlaufsstelle hin entfernen sich die Schülerinnen aus dem Seile; der sog. „Augenblick im Seil.“\*) — Es kann diese Übung von jeder Einzelnen mehrere Male hintereinander ausgeführt werden. Geschieht es nur einmal, so erfolge das Zurücklaufen in einer Bogen- oder Schräglinie, damit die Nachfolgende in ihrem Anlaufe nicht gehemmt werde.

Bei dem Überspringen schrägvorwärts kann das sich-Entfernen aus dem Seile statt schrägrückwärts auch schrägseitwärts

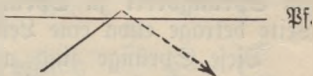


Abb. 95.

und zwar nach der der Anlaufsstelle diesseit des Seiles entgegengesetzten Seite (Abb. 95) geschehen.

## 2. Übungen mit dem kurzen Schwungseile (Sprungreifen).

1. Schottischlaufen ) mit Durchschlag des Seiles rück-

2. Wiegelaufen ) oder vorwärts.

3. Galopp hüpfen seitwärts, auch vorwärts und je bei dem ersten von 2 Galopp hüpfen oder auch bei jedem Hüpfe Durchschlag rück- oder vorwärts.

4. Galopp hüpfen vorwärts l. z. B. mit 6 Durchschlägen rück- oder vorwärts und zu den nächsten 6 Galopp hüpfen r. 6 Seitenschwünge (S. S. 190, Ab. 6.) l. oder r.

5. 1 Schottischhupf mit Seitenschwung und ein solcher mit Durchschlag abwechselnd.

6. Nach 4 Hüpfen über das geschwungene Seil 4 Schläge mit dem Seile seitlings auf den Boden abwechselnd l. und r., wobei die Griffe in beiden Händen bleiben oder auch in eine Hand genommen werden können.

\*) Scherzweise werde später auch z. B. ein Geldstück (oder mehrere) unter das Seil auf den Boden gelegt, das die Schülerin zu holen hat, ohne sich vom Seile treffen zu lassen. (Vergl. „Turnbuch für die Söhne des Vaterlands“ von Guts Muths.)

### 3. Übungen im Freispringen.

1. **Hochsprung** aus dem Stande mit Angehen, mit Anlaufen, ohne und mit Drehungen u. d. L. rc., wie in der I. und II. Stufe angegeben, über das Schwungseil oder die Springschnur (bis Kniehöhe und darüber).

2. **Weitsprung**, ebenfalls nach Maßgabe der Übungen in der I. und II. Stufe, über das auf dem Boden liegende Schwungseil, die aufstiege Springschnur, die Matratze, von Sprungbrett zu Sprungbrett, über den Graben. Die Weite betrage etwa eine Leiblänge.

Diese Sprünge sind auch als Gesellschaftsprünge von Paaren, Dreier- oder Viererreihen vorzunehmen. Springen die Einzelnen z. B. einer Dreierreihe gleichzeitig, so erfolge der Niedersprung nach einer

a)  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ )-Drehung aller l. oder r. ohne und mit Handfassung nach der Drehung,

b)  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ )-Dr. der Ersten und Dritten nach außen, also der Ersten r., der Dritten l., während die Mittlere ohne Dr. springt,

c)  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. oder r. nur der Mittleren, während die Anderen ohne Dr. springen,

d)  $\frac{1}{2}$ -Dr. der Äußeren nach außen oder innen und mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. oder l. der Mittleren.

3. **Hochsprung in den Hang** an wagerechten, schrägen oder senkrechten Hangflächen.

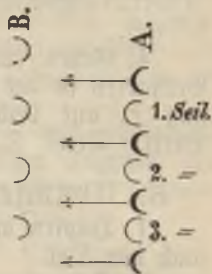
4. **Tiefsprung** vom etwa 1 m hohen Schrägbrette, auch aus dem Hange an wagerechten, schrägen und senkrechten Hangflächen, nachdem z. B. an den Schrägstangen durch Hangeln die Höhe von 1 m (Entfernung der Füße vom Boden) erreicht worden ist. Die Schülerinnen hängen mit gestreckten Armen an je 2 Stangen in gleicher Höhe, und nachdem der Körper völlig in Ruhe gekommen ist, wird auf Befehl der Griff plötzlich aufgegeben, worauf der Niedersprung mit geschlossenen Beinen auf die Zehen und mit Kniebeugen, welchem sofort das Strecken folgt, ohne Vorbeugen des Oberkörpers geschieht, während unterdessen die Arme gänzlich oder (hier einmal) in den Stütz der Hände auf den Hüften gesenkt werden. — Versucht werde auch der



Sprung aus dem Hange nach vorherigem kurzen Heben des Körpers durch geringes, aber schnelles Ziehen mit den Armen.

5. Springen an Ort über heranbewegte Hindernisse. (S. S. 192), z. B.:

a) „Die Rotte A. trägt 3 kurze Seile und geht (läuft) auf die an Ort stehende Rotte B. zu,“ deren Einzelne (außer der Ersten oder der Letzten) die Seile ohne oder mit Drehungen zc. überspringen. Abb. 96.



b) Die Einzelnen bilden einen offenen Ring. Ein besonderes Paar trägt gehend oder laufend ein kurzes Seil den Stehenden zum Überspringen entgegen, wobei z. B. die Erste des betr. Paares außerhalb, die Zweite aber innerhalb des Ringes sich befindet.

c) Ein Stirnpaar trägt mit den äußeren Händen einen größeren Reifen und zwar senkrecht. Mit jedem sechsten oder zehnten Lauffschritte springen beide durch den Reifen hindurch und kreisen, ohne Loslassen der Hände, nach außen in die Nebenordnung zurück. Halten die inneren Hände, so können die Nebenerinnen von außen nach innen kreisend auf gleiche Weise einen Reifen, einen an zwei Seile (nach Art des Schaukelreifes) gebundenen Stab u. s. f. überspringen. (S. Wassmannsdorf: Joh. Nep. Fischer's Auszug aus Guts Muts Gymnastik v. J. 1793 zc., S. 33, Anm. 5.)

Abb. 96.

#### 4. Übungen auf den Schrägbrettern.

1. Gehen (Laufen) mit vorherbestimmter Schrittzahl bis auf die Höhe des Brettes, Schlusstritt (in die gewöhnliche Stellung) und darnach Tiefsprung vorwärts von dem etwa 1 m hohen Brette.

2. Gehen (Laufen) bis auf die Höhe des Brettes mit vorher bestimmter Schrittzahl und bei Austritt zuerst des l. (des r.) Fußes auf das Brett, Verharren in

der Vorschrittstellung auf der Höhe des Brettes und aus derselben Tiefsprung hinter das Brett.

3. Wie 1. und 2., aber der Tiefsprung hinter das Brett erfolgt schrägseitwärts l. oder r., so daß also die Niedersprungsstelle sich seitlings l. oder r. hinter dem Brette befindet.

4. Gehen (Laufen) bis in die Mitte des Brettes, Verharren in der Vorschrittstellung z. B. l. eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. auf beiden Füßen und Niedersprung vor das Brett. Vergl. S. 193.

## 5. Übungen auf den Schwebestangen.

1. Hüpfen auf dem l. (dem r.) Beine an Ort, wohl auch von Ort.

2. Schwebegehen vor-, auch seitwärts mit Hopsen. Das standfreie Bein kann während des Hopsens das Fersehen vornvorüber ausführen.

3. Wechelhüpfen vor-, auch seitwärts.

4. Schwebegehen vor- und rück-, auch seitwärts mit Schottischschritten. Das Schwebegehen seitwärts mit Hopsen und Schottischschritten erfolgt je mit einem Schlußtritte.

5. Schwebegehen vor- und rückwärts mit Wiegeschritten.

6. Schwebegehen abwechselnd mit gewöhnlichen Schritten, Schottischschritten, Hopsen und Kniewippen.

7. Schwebelaufen vor- und rückwärts,

8. Schwebelaufen seitwärts.

9. Schwebelaufen an und von Ort abwechselnd.

10. Schwebelaufen und Schwebegehen abwechselnd mit Schottisch-, Wiegeschritten etc., z. B. 2 Schottischschritte von Ort und 8 Lauffschritte an Ort, 2 Wiegeschritte von Ort und 12 Lauffschritte an Ort.

11. Schwebegehen mit Vor- und Rückschwingen des standfreien Beines vor seinem Niedertritte, z. B. Vor- spreizen l. im Schwebestande r., Rückschwingen, Vorschwingen, Niedertritt ( $\frac{4}{4}$ -Takt).

12. Weitere Ausbildung im Springen in den Schwebestand auf den Schwebestangen, im Alleinstehen und Alleingehen auf den Stangen, ohne jede Fassung und bei

Seithaltung der Arme möge auf dieser Stufe wenigstens versucht werden. Voraus gehe noch

13. das Schwebegehen vorwärts auf 2 eng nebeneinander gestellten Stangen (ohne Hilfe oder Fassung);

14. das Schwebegehen auf 2 Stangen abwechselnd mit dem Stehen auf einer, z. B.: Aus dem Schwebestande auf der l. Stange schreitet der r. Fuß auf die nächste r. liegende Stange, darnach schreitet der l. Fuß nach in den Stand auf der r. Stange u. s. f.

15. das Schwebegehen seit-, vor- und rückwärts, auch im Zickzack durch die ganze Reihe der Stangen, also von einer auf die andere. Die Aufstellung ist dann folgende:

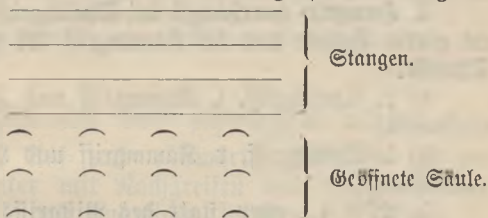


Abb. 97.

## 6. Übungen an den senkrechten Stangen.

1. Im Dauerhange Vor- und Rückschwingen, wö möglich als Gleichschwingen aller im Takte. (S. S. 195, 116. 3.)

2. Hangeln an Ort im Streckhange an 2 Stangen.

3. Aus dem Streckhange an 2 Stangen Greifen einer Hand in den Spannhang (l. und r). (S. schräge Leiter. 116. 4.)

4. Auf- und Abhangeln an 2 Stangen ohne und (später) im Takte.

5. Dasselbe mit Vor- und Rückschwingen. Bei jedem Rückschwunge erfolgt ein Weitergriff.

6. Hüpfen in den Beugehang an zwei Stangen.

## 7. Übungen an der wagerechten Leiter.

1. Im Querhange abwechselndes Vor- oder Rückgreifen einer Hand von einer Sprosse an die andere, an

die nächste und zurück, was rist-, auch kammgriffs ausgeführt werden kann.

2. Im Seitlinge an zwei nebeneinanderliegenden Sprossen Seitgreifen einer Hand an die nächste Sprosse und zurück.

3. Hangeln seitwärts bei Ristgriff der einen Hand an einem Holme und bei Ellengriff der anderen an einer Sprosse.

a) r. Ristgriff, l. Ellengriff und Hangeln l. oder r. seitwärts und zurück;

b) l. Ristgriff, r. Ellengriff und Hangeln r. oder l. seitwärts und zurück.

4. Hangeln querwärts bei Speichgriff der einen Hand an einem Holme und bei Kammgriff der anderen an einer Sprosse.

a) r. Speichgriff, l. Kammgriff und Hangeln vor- und rückwärts,

b) l. Speichgriff, r. Kammgriff und Hangeln vor- und rückwärts.

5. Wie 4., aber statt des Ristgriffs nimmt die eine Hand Kammgriff am Holme.

6. Hangeln seitwärts bei Ristgriff innen an einem Holme.

7. Spannangeln hin und her ristgriffs (außen) an einem Holme auf die Dauer.

Sämtliche Übungen unter 3.—7. mit Vor- und Rückbez. mit Seitsschwingen; auch ohne solches.

### Lehrbeispiel 74.

**Aufgabe:** Hangeln an und von Ort.

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Sprung in den Querhang ristgr. an einer Sprosse in | 1. 3. |
| Vorgreifen l. ristgr. an die nächste Sprosse in       | 2. "  |
| Zurückgreifen l. in                                   | 3. "  |
| Vorgreifen r. ristgr. an die nächste Sprosse in       | 4. "  |
| Zurückgreifen r. in                                   | 5. "  |
| Sprung in den Stand in                                | 6. "  |
| 2. Wie 1., aber beim Vorgreifen Kammgr.               |       |
| 3. Sprung in den Querhang ristgr. an einer Sprosse in | 1. "  |
| Rückgreifen l. ristgr. an die nächste Sprosse in      | 2. "  |
| Vorgreifen l. an die vorige Sprosse in                | 3. "  |
| Rückgreifen r. ristgr. an die nächste Sprosse in      | 4. "  |



- |  |       |
|--|-------|
| Vorgreifen r. an die vorige Sprosse in Sprung in den Stand in                        | 5. 3. |
| 4. Wie 3, aber beim Rückgreifen Kammgriff.   | 6. "  |
| 5. Sprung in den Seithang an 2 Sprossen speichgr. in                                 | 1. "  |
| Seitgreifen l. speichgr. an die nächste Sprosse in                                   | 2. "  |
| Zurückgreifen l. in  | 3. "  |
| Seitgreifen r. speichgr. an die nächste Sprosse in                                   | 4. "  |
| Zurückgreifen r. in  | 5. "  |
| Sprung in den Stand in   | 6. "  |
| 6. Wie 5, aber beim Seitgreifen Ellengriff.  |       |
| 7. Hangeln seithangs l. hin, l. H. Ristgr. am Holm, r. H. Ellengr. an einer Sprosse. |       |
| 8. Hangeln seithangs r. hin, l. H. Ellengr. an einer Sprosse, r. H. Ristgr. am Holm. |       |

Bei den Übungen 1—6, die zum mindesten je 3  $\times$  auszuführen sind, können mindestens 4 Schülerinnen gleichzeitig turnen, bei 7. u. 8. fängt die nächste das Hangeln an, wenn die erste bis zur Mitte der Leiter gekommen ist.

## 8. Übungen an der schrägen Leiter.

1. Vorwärts Auf- und rückwärts Absteigen an der Oberseite der Leiter mit Nachgreifen und Nachtreten der gleich- oder der ungleichnamigen Glieder (S. Stufe II, S. 199).

a) bei Griff an den Holmen oder Sprossen,

b) mit Griffwechsel von den Holmen auf die Sprossen und umgekehrt.

2. Dasselbe mit einfachem Übergreifen und Übertreten, also nur von einer Sprosse an die andere.

Die Übungen 1. und 2. sind auch an der senkrechten Leiter vorzunehmen.

3. Hangeln an Ort speichgriffs an den Holmen, ristgriffs an den Sprossen, auch bei Speichgriff der einen Hand an einem Holme und bei Ristgriff der anderen an einer Sprosse.

4. Aus dem Streckhange an beiden Holmen Fortgreifen l., auch r. in den Spannhang. Nach dem Hüpfen in den Streckhang greift z. B. die l. Hand höher, worauf das Niederhüpfen oder auch das Zurückgreifen bis zur Höhe der r. Hand, oder auch das Nachgreifen der r. Hand bis zur Höhe der l., und darnach das Abwärtsgreifen erst der l. und dann der r. Hand und schließlich das Niederhüpfen erfolgt.

5. Aus dem Streckhang an einer Sprosse Greifen l., auch r. an die nächst höhere oder tiefere Sprosse (also ebenfalls in den Spannhang). Dieselbe Hand greift vor dem Niederhüpfen (in den Stand) an die frühere Sprosse zurück oder die andere greift nach, ebenso möge dieses Fortgreifen in den Spannhang l. und r. abwechselnd geschehen.

6. Auf- und Abwärtshangeln speichgriffs an den Holmen anfangs ohne, später im Takt. Das Hangeln geschehe nach und nach ohne jede Bewegung (Spreizen zc.) der Beine; um dies zu erreichen, empfiehlt sich's, von vornherein das Kreuzen der Beine (der Füße) zuzuordnen, das auch von größeren Mädchen gern noch beibehalten wird.

7. Dasselbe bei Griff z. B. der l. Hand an der Sprosse, der r. Hand an dem Holme, mit und ohne Seit-schwingen.

8. Aufwärtshangeln bei Griff an den Holmen, Abwärtshangeln bei Griff an den Sprossen und umgekehrt, mit und ohne Seit-schwingen.

9. Versuch des Auf- und Abwärtshangelns ristgriffs an den Sprossen mit Vor- und Nachgreifen.

10. Hüpfen in den Beugehang an einer Sprosse mit den verschiedenen Griffarten und langsam, auch Haltstufen in den Stand oder Streckhang. Die Hände nehmen erst nach erfolgtem Aufhüpfen ihren Griff. Scheinbar hüpfen also die Schülerinnen in den Streckhang, beugen aber in derselben Zeit und sofort nach dem Erfassen der Sprosse die Arme.

11. Dasselbe speichgriffs an den Holmen, auch bei Griff an einem Holme und an einer Sprosse.

## 9. Übungen am Reck.

Am sprunghohen Reck.

1. Drehhangeln an Ort. Geschieht z. B. aus dem Seithange diesseits ristgriffs

a) mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung in den Querhang. Es greift also z. B. die l. Hand jenseits über die r. in den Querhang speichgriffs und wieder zurück in den Seithang ristgriffs;

b) mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung in den Seithang jenseits. Ist die Fortsetzung von a). Statt daß die l. Hand wieder zurückgreift, greift jetzt die r. Hand nach in den Seithang ristgriffs jenseits (der sog. „Hangkehre“);

c) mit ganzer Drehung in den Seithang diesseits (versuchsweise). Ist die Fortsetzung von b). Es greift also die l. aus dem Seithange jenseits über die r. in den Querhang speichgriffs und die r. Hand nach in den Seithang diesseits ristgriffs.

Bei b) und c) wechseln die Hände anfangs in langsamer, später in schneller Aufeinanderfolge den Griff diesseits mit dem jenseits und umgekehrt.

d) mit Hin- und Herdrehen. Es bleibt z. B. die r. Hand griffest, die l. greift nach einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. jenseits weit über sie hinweg, vielleicht sogar in den Spannhang, nach einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. aber wieder in den Schlußhang diesseits zurück u. s. f.

2. Dasselbe fortgesetzt, aber die einzelnen ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ) Drehungen werden durch Zwischenbewegungen unterbrochen, so daß z. B. nach jeder Drehung Ferseheben l. und r. oder ein Wechsel von Schluß- und Spannhang erfolgt etc.

3. Vor-, auch Rückwärtshangeln querhangs mit Vor- und Nachgreifen.

4. Hangeln seithangs mit Griffwechsel nur der vor- oder nur der nachgreifenden Hand.

5. Im Querhange Greifen einer Hand auf und über die andere und zurück.

6. Dasselbe fortgesetzt. Es greift z. B. die l. Hand vorwärts über die r. und zurück, dann die r. rückwärts über die l. und wieder vor.

7. Übung 5. und 6. seithangs ristgriffs, so daß sich die Arme kreuzen.

8. Schwingen seithangs mit Heben einer Hand, auch mit Hangzucken beider Hände an Ort am Ende des Rückschwunges: „Schwunghangeln, Schwunghangzucken an Ort.“ Da diese Übungen die größte Vorsicht erheischen, so mag eine zuverlässige Mitschülerin ein Handgelenk der schwingenden Schülerin erfassen, um sie vor dem Abwutschen und Fallen

zu bewahren. Der Niedersprung erfolgt stets am Ende des Rückschwunges.

9. Hangzucken seitwärts in den Spannhang und zurück in den Schlußhang.

10. Spannhangeln (d. i. ein Hangeln im Spannhange) seitwärts an Ort mit, auch ohne Seitsschwingen.

Am reichthohen Neck

11. Armwippen aus dem Seitstande kann-, zwie-, auch ristgriff und langjames, auch unterbrochenes (d. i. Halt-) Senken in den Stand oder in den Streckhang.

12. Dasselbe aus dem Querstande speichgriff bis zum Anschultern an das Neck.

13. Aus dem Seitstande Hüpfen in den Unterarmhang z. B. r. unter Beibehaltung des Griffes beider Hände.

14. Dasselbe aus dem Querstande mit Aufgeben des Griffes der betr. Hand.

Die Übungen unter 13. und 14. sind nicht oft hinter einander vorzunehmen. Der Niedersprung nach denselben geschehe aus dem Streckhange an beiden Händen.

Am brustthohen Neck.

15. Stükeln von Ort rist-, auch zwiegriff mit Vor- und Nachgreifen.

16. Dasselbe mit Griffwechsel der vor- oder der nachgreifenden Hand.

## 10. Übungen am Rundlauf.

Im Kreise bei Griff der inneren Hand an einer höheren Sprosse, der äußeren an einer niederen, welche auch hinter dem Rücken erfaßt werden kann:

1. Rückwärtslaufen.

2. Vorwärtslaufen auf einem Beine, z. B. auf dem r. bei Obergriff r. Kräftiges Ziehen mit dem r. Arme erleichtert das Hüpfen.

3. Galopp-, auch Schottischhüpfen vorwärts und rückwärts.

4. Galopp-, Schottisch-, Wiegelaufen vorwärts und rückwärts.



5. Wechsel von Galopp-, Schottischhüpfen oder -laufen vor- und rückwärts.

Im Hange an einem, dem inneren Arme, während der äußere auf dem Rücken liegt:

6. Gewöhnliches Laufen vorwärts.

7. Galopp-, Schottischhüpfen oder -laufen vorwärts.

Im Hange an beiden Armen bei Griff beider Hände an einer Sprosse:

8. Galopp hüpfen seitwärts.

9. Laufen seitwärts mit Ubertreten. Die Ausführung s. S. 69.

10. Wiegehüpfen hin und her.

Im Unterarmhange l. oder r. ohne, auch mit Griff des äußeren Armes an einer niederen Sprosse, auch mit Anfassern beider Hände:

11. Vor- und Rückwärtslaufen.

12. Galopp-, Schottischhüpfen oder -laufen, Wiegehen und Wiegelaufen vorwärts oder rückwärts.

#### Lehrbeispiel 75.

**Aufgabe:** Galopp hüpfen seitw. im Wechsel mit Schottischgehen bez. Schottischhüpfen vor- und rückw. Die Mädchen haben auf gleicher Höhe die Sprossenfeile speichr. gefaßt.

- |   |            |
|---|------------|
| 1. 4 Galopp hüpfen seitw l. in  | 1.—4. Z.   |
| 1 Schottischschr. l. vorw. nach der Mitte zu in   | 5. u. 6. " |
| 1 Schottischschr. r. rückw. in  | 7 u. 8. "  |
| 2 Wie 1, aber widergl.  |            |
| 3. Wie 1, aber Schottischhüpfen.  |            |
| 4. Wie 3, aber widergl.   |            |
| 5. Wie 1, aber beim Schottischschr l. eine $\frac{1}{2}$ =Dr. r. u. beim Schottischschr. r. zurückdr. |            |
| 6. Wie 5, aber widergl.   |            |
| 7. Wie 5, aber Schottischhüpfen.  |            |
| 8. Wie 7, aber widergl.   |            |

Jede Übung ist mindestens 8 × zu turnen.

## II. Übungen an den Schaukelringen.

1. Einmal Armwippen aus dem Stande (versuchsweise auch aus dem Streckhange) Kamm- oder Speichgriff, Kammgriff auch an einem Ringe, und langsames, auch Haltsetzen in den Stand oder Hange.

2. Streckhang an einer Hand. Die greifende Hand wird von der anderen am Handgelenk erfaßt.

3. Schaukeln mit jedesmaligem Abstoß nur l., nur r., oder abwechselnd l. oder r. in der Mitte der Schaukelbahn bei Fersehhehalte des anderen Beines während des Abstoßes, welcher bei dem Vorschwunge erfolgt.

4. Dasselbe mit Abstoß beider Füße bei dem Vorschwunge.

5. Kreisen im Liegehange mit gestreckten Armen. Die Füße bleiben an Ort. Die Ringe sind kopshoch.

6. Liegestütz vorlings mit gestreckten, auch gebeugten Armen an den kniehohen Ringen.

7. Beinübungen im Liegestütz, z. B. Kreuzen, mäßiges Seit spreizen (Ab. 6. u. 7. mögen auch denen unter 1.—5. vorausgehen.)

8. Stüteln im Liegestütz.

9. Hüpfen in den Streckstüz vorlings an den hüft hohen Ringen.

10. Bein- und Fußübungen im Streckstüz.

## 12. Übungen am Barren.

Der Barren besteht aus 2 gleichlaufenden Stangen, den Holmen und aus 4 Ständern, auf welche diese befestigt sind. Die kreis- oder auch eirunden Holme aus Eschenholz sind 4 bezw. 6 cm dick und 2,50 m lang, so daß zwei große Schülerinnen im Querstücke an den Holmenenden ungehindert schwingen können. Die lichte Weite richtet sich im allgemeinen nach der Schulter- oder Hüftbreite der Schülerinnen und beträgt bei 11—12jährigen Mädchen 33—36 cm, bei 13—14jährigen aber 36—40 cm, jedoch ist es nicht bedenklich, wenn namentlich für die größten Schülerinnen einer Klasse diese angeführten Maße um ungefähr 3 cm übertroffen werden. Die Höhe richtet sich nach der Hüft- oder Brusthöhe der Schülerinnen und beträgt bei 11—12jährigen Mädchen 0,80—0,90 m, bei 13—14jährigen aber 0,90—1,10 m. Wegen der Größenunterschiede der Schülerinnen in einer Klasse ist es sehr vorteilhaft, wenn die Barren nicht nur trag-, sondern auch verstellbar sind.

Bei feststehenden und eben darum für manches Kind doch vielleicht zu hohen Barren hilft man sich damit, daß man die Aufsprungstellen durch Sprungbretter erhöhen läßt.

Mit Vorsicht leite man die Übungen. Allzulange dürfen die Mädchen nicht im Stütz verharren; Zittern der Arme verrät, daß die Übung schon zu lange gedauert hat, doch mude man den Mädchen auch nicht zu wenig zu. Schnell müssen die Abteilungen wechseln, schnell auch die Übungen aufeinanderfolgen, so daß die Klasse derselben mit zum Zwecke führen hilft. Auf einen Umstand sei noch besonders aufmerksam gemacht. Schwache Mädchen brechen leicht im Stütz zusammen, noch ehe der Befehl zum Niederhüpfen gegeben ist, und können sich dabei leicht Schaden zufügen. Strenge Aufsicht des Lehrers wird solche Vorkommnisse zu vermeiden wissen; es kann aber trotz alledem eintreten. Damit sich die Kinder in solchen Fällen selbst zu helfen wissen, wird ihnen nicht nur ein für allemal streng befohlen, sofort niederzuhüpfen, sobald sie merken, daß sie sich nicht mehr halten können. Auch ist wiederholt das Niederhüpfen im Barren selbst mit Aufgabe des Griffes nur einer Hand — gleichviel welcher — zu üben, damit sie sich durch solchen Niedersprung selbst vor Schaden bewahren können. Muß der Lehrer selbst zugreifen, so fasse er die Mädchen von hinten her über den Hüften.

Die Beschaffenheit des Barrens macht es nötig, das Verhältnis der Turnerin zum Gerät insofern noch näher zu bestimmen, ob sie innen (innerhalb) oder außen (außerhalb des Barrens) ist. Daher unterscheidet man Innen- und Außen-Seitstand oder -Querstand, Sitz oder Stütz innen bez. außen u. s. w. Beim Querstütz, der gewöhnlich kurz Stütz heißt, hat man meist Speichgriff (die Daumen sind innen), nur um die Übung zu erschweren, nimmt man Ellengriff (die Daumen sind außen). Im Seitstütz sind die Griffe wie beim Reckstütz, daher kommt Rist-, Kamm- und Zwiegriff zur Anwendung.

Am geeignetsten für das Barrenturnen ist die Aufstellung der Klasse in einer den Abteilungen entsprechenden Stirnlinie vor den Barren. Sobald eine Übung ein gleichzeitiges Turnen mehrerer Schülerinnen an einem Barren

gestattet, so lasse man niemals eine für den Betrieb so günstige Gelegenheit unbenuzt vorübergehen. Um einen schnellen Wechsel zu erzielen, haben die Mädchen, sobald mehrere gleichzeitig an einem Geräte turnen, an einem Ende herein und am andern herauszugehen.

1. Die mehrfach erwähnten Übungen im Hange bei gleichzeitigem Stande hier am Ende des Barrens mit Griff an beiden Holmen oder seitlings mit Griff an einem Holme.

2. Hüpfen in den Seitstüz mit gestreckten Armen, rist-, zwie-, versuchsweise auch Kammgriff.

3. Heben einer Hand, Stüzeln an und von Ort im Seitstüz.

4. Hüpfen in den (gewöhnlichen) Stüz (den Querstüz) mit gestreckten Armen speichgriff an einem hüfthohen Barren, z. B.

a) Beinbeugen im Stande bei festem Griffe — beugt!

b) In den Stüz hüpfen — hüpfst!

c) Niederhüpfen mit Beinbeugen — hüpfst!

d) Bein Strecken — streckt!

5. Hüpfen in den Stüz und Verharren im Stüz auf eine gewisse Dauer. Die Schultern zurück, der Kopf aus den Schultern gehoben, die Beine gestreckt, die Fersen geschlossen, die Fußspitzen nach unten und außen gerichtet.

6. Im Stüz Kumpf-, Fuß- und Beinbewegungen (nur das Schwingen der Beine werde für eine spätere Stufe aufgehoben).

7. Hin- und Herwiegen im Stüz. Die Leibeslast wird auf den l., dann auf den r. Arm gelegt u.

8. Im Stüz Heben einer Hand, was mit der Zeit auf späteren Stufen bis zum Berühren der gleichzeitigen Schulter, des Ohres, des anderen Holmes u. gebracht werden kann.

9. Stüzeln an Ort.

### Lehrbeispiel 76.

**Aufgabe:** Springen in den Stüz im Wechsel mit Hüpfen auf dem Boden.

1. Im Innen-Querstande Fassen der Holme u. Spr. in den Querstüz speichgr in
2. Niedersprung in den Stand in

1. 3.

2. "



- |   |            |
|---|------------|
| Sprung in den Stütz in  | 3. 3.      |
| Niedersprung in den Stand in                                    | 4. "       |
| 2 × Aufhüpfen in  | 5.—8. "    |
| 2. Wie 1, aber 2 × Hüpfen in den Seitgrätschstand in 5.—8. 3.   |            |
| 3. Im Außen-Seitstande 2 × Sprung in den Seitstütz ristgr in    | 1.—4. "    |
| 2 × Hüpfen in den Quergrätschstand I. (das I. Bein ist vorn) in | 5.—8. "    |
| 4. Wie 3, aber Quergrätschstand r.                              |            |
| 5. Im Innen-Querstande Sprung in den Querstütz speichgr. in     | 1. "       |
| Verharren in dieser Haltung in                                  | 2. u. 3. " |
| Niedersprung in den Stand in                                    | 4. "       |
| 2 × Aufhüpfen mit Vorspreizen I in                              | 5.—8. "    |
| 6. Wie 5, aber Vorspreizen r.                                   |            |
| 7. Im Außen-Seitstande Sprung in den Seitstütz ristgr. in       | 1. "       |
| Verharren in dieser Haltung in                                  | 2. u. 3. " |
| Niedersprung in den Stand in                                    | 4. "       |
| 2 × Aufhüpfen mit Fersehoben I. in                              | 5.—8. "    |
| 8. Wie 7, aber Fersehoben r.                                    |            |

Jede Übung ist 2—3 × auszuführen. Bei den Übungen 1, 2, 5, 6 können gleichzeitig 3 Schülerinnen in einem Barren turnen, bei den Übungen 3, 4, 7, 8 sogar je 4, auf jeder Seite des Barrens 2. Bei allen vorstehenden Übungen ist angenommen, daß während der ganzen Dauer derselben die Hände den bez. die Holme erfaßt halten und solchergestalt die Arme das Hüpfen vom Boden etwas unterstützen sollen.

### 77.

**Aufgabe:** Hüpfen in den Querstütz, Beinübungen während der Dauer des Stützes.

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Sprung in den Stütz in  | 1. 3.      |
| Verharren in dieser Haltung in   | 2. u. 3. " |
| Sprung in den Stand in   | 4. "       |
| 2. Wie 1, aber in 2. 3. Schließen der Füße, in 3. Öffnen derselben.    |            |
| 3. Wie 1, aber in 2. u. 3. 3. je 1 × Zusammenschlagen der Füße.        |            |
| 4. Wie 1, aber in 2. 3. ein wenig I. Vorspreizen, in 3. 3. Beinschluß. |            |
| 5. Wie 4, aber r. Spreizen.  |            |
| 6. Wie 1, aber in 2. 3. Fersehoben I., in 3. Beinstrecken.             |            |
| 7. Wie 6, aber das Heben r.  |            |
| 8. Wie 6, aber Heben beider Ferseh.                                    |            |

Jede Übung ist 2—3 × auszuführen. Je 3 Mädchen können zugleich in einem Barren turnen.

## Die Spiele

für diese Stufe befinden sich im dritten Teile der Schettler'schen Turnschule für Mädchen und Knaben S. 23—32. Dieser Teil ist besonders erschienen als „Turnspiele für Mädchen und Knaben. 6. Auflage. Plauen 1891. Preis 1 Mark.

## Anhang.

### A. Übungen an den schrägen Stangen.

1. Hangeln an Ort Speichgriffs an zwei Stangen.
2. Dasselbe ellengriffs an zwei Stangen.
3. Aus dem Streckhange an zwei Stangen Greifen in den Spannhang l., auch r. (S. die Schrägleiter, Ub. 4.)
4. Dasselbe Speichgriffs vorlings gegen eine Stange.
5. Im Streckhange an einer Stange Greifen einer Hand über die andere und Niederhüpfen in den Stand, welchem jedoch auch das Zurückgreifen derselben Hand vorausgehen kann.
6. Im Streckhange an zwei Stangen Seit-, auch Kreis-schwingen.
7. Dasselbe vorlings gegen eine Stange.
8. Im Streckhange an zwei Stangen Griffwechsel nur l., nur r., oder wechselarmig und zwar aus dem Speich- in den Ellen-griff und zurück.
9. Rückwärts Auf- und vorwärts Abhängeln an zwei Stangen Speichgriffs; vorwärts Auf-, rückwärts Abhängeln ellengriffs ohne und (später) im Takt, mit und ohne Seit-schwingen. (S. die Schräg-leiter, Übung 6.)
10. Rückwärts Auf- und vorwärts Abhängeln an zwei Stangen mit Vor- und Rück-schwingen. Bei jedem Rückschwunge erfolgt ein Weitergriff.
11. Hüpfen in den Hengehang an 2 Stangen. (S. die Schräg-leiter, Übung 10.)
12. Dasselbe an einer Stange, die l. (d. r.) Hand oben, und langsames, auch Halt-senken (z. B. mit 3 Halten) in den Stand oder Streckhang.

13. Gang mit einer Hand an einer Stange und Stük mit der anderen auf dem Rand eines Tisches (Bockes zc.) in einer Weise, daß die Füße den Boden nicht berühren. (S. Stufe II. Schrägstangen, Übung 4.)

14. Vor- und Rückschwingen der Beine in dieser Haltung. (Als Versuch!)

## B. Übungen an der Wippe.

1. Wippen zweier, das Gesicht oder den Rücken gegeneinander querhangs oder seithangs mit Kreuzen der Beine, auch mit Fersenheben während des Fluges.

2. Wippen mit Auf- und Niedersprung nur l., nur r., auch l. und r. abwechselnd je mit Vorspreizen des anderen Beines. Während des Fluges sind jedoch die Beine geschlossen.

3. Wippen im Bengehange (als Versuch!)

Als Bestimmung für die Dauer des Wippens sind die Auf- und Niederbewegungen des Gerätes in bestimmte Höhe zu zählen, bei Wettübungen sehe man jedoch darauf, daß keine Schülerin über ihre Kräfte ausharre.“ (Zenny.) Den Niedersprung lasse man bei dem Wippen mit gekreuzten Füßen ausführen!





- Coordes, G., pädagogische Blüten.** Allgemeine Erziehungslehre und Aussprüche bedeutender Pädagogen aller Zeiten und Völker. Kl. 8°. 112 S. 2. Aufl. 85. Preis Mk. 1.20.
- Dittes, Dr.,** Direktor des Pädagogiums in Wien. **Über Religion und religiöse Menschenbildung.** 8°. 183 S. Preis Mk. 1.80.
- Dunger, Prof. Dr. G.** **Kinderlieder und Kinderspiele aus dem Vogtlande.** 2. Aufl. 1894. Preis Mk. 1.50.
- Gärtner, G.** **Materialien zu religiösen Vorträgen.** Bestehend in einer Sammlung von Entwürfen und Dispositionen zu Erbauungs- und Gelegenheits-Katechesen, Schulreden, Abhandlungen etc. 8°. 208 S. 71. Preis Mk. 1.80.
- Hofmann, Prof. Rich.** **20 Vorträge für den Zeichenunterricht in den oberen Mädchenklassen mittlerer und höherer Volksschulen, Töchterschulen etc.** Mit Berücksichtigung der weiblichen Handarbeitstechnik entworfen. Folio. 10 Chromolithographien auf Karton mit 2 S. Text. In Mappe. Lief. I Mk. 8.—, Lief. II Mk. 8.—.
- Lange, Dir. Dr. Karl.** **Die Bedeutung der Heimat für das geistige Leben des Menschen.** Festrede. 2. Aufl. 1893. Preis Mk. —.50.
- **Lehrmethode und Lehrerpersönlichkeit.** Vortrag. 1895. Preis Mk. —.50.
- Nömpker, Herm. Fr., Schulrat.** **Die Katechese im Dienste des erziehenden Unterrichts.** Gr. 8°. 57 S. 85. Preis Mk. —.75.
- **Leitfaden für den Unterricht in der Katechetik.** Kl. 8°. 104 S. 69. Preis Mk. —.80.
- Stükner, Konrad.** **Leitfaden bei Erklärung des Luther-Katechismus.** Für Oberklassen evangel. Volksschulen bearbeitet. 8°. 124 S. 6. Aufl. 80. Geb. —.60, 25 Exempl. Mk. 13.50.
-









KOLEKCJA  
SWF UJ

107

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051848