

W. Froberg

Übungsbeispiele.

I.

V7 170703
xx 001990337

24y M. 2 50. 321

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051532

19507

158 a.



~~L. 158~~

Handbuch
für
Turnlehrer und Dorturner.

Enthaltend Übungsbeispiele aus dem Gebiete
der
Frei-, Ordnungs-, Hantel-, Stab- und Keulenübungen.

Zusammengestellt
von
W. Froberg,
Oberlehrer am Königl. Seminar zu Dresden-Friedrichstadt.

Sechste vermehrte Auflage.

Mit 265 Abbildungen.

Leipzig 1897.
Verlag von Eduard Strauch.



17/11

19

Übungsbeispiele

aus dem Gebiete der

Frei-, Ordnungs-, Hantel-, Stab- und Keulenübungen.

Für

Schulen und Turnvereine

zusammengestellt und in drei Stufen geordnet

von

W. Froberg,

Oberlehrer am königl. Seminar zu Dresden=Friedrichstadt.

Sechste vermehrte Auflage.

Mit 265 Abbildungen.



Leipzig 1897.

Verlag von Eduard Strauch.

Vorwort.

Das vorliegende Büchlein enthält eine Sammlung von Übungsbeispielen aus dem Gebiete der Frei-, Ordnungs-, Hantel- und Stabübungen, welche die Probe ihrer praktischen Verwendbarkeit am hiesigen Königl. Schullehrer-Seminare und an anderen Schulen, wie auch in den Vereinen des Dresdner Turngaues bereits bestanden haben. Das Bestreben des Verfassers geht dahin, für eine oder mehrere Turnstunden stofflich und rhythmisch ein abgerundetes Ganze — eine Übungsgruppe — zu bieten: hinsichtlich des Stoffes scharfe Abgrenzung des zu behandelnden Themas, hinsichtlich des Rhythmus einheitliche Gliederung des Übungsanzens.

Die Überschrift einer jeden Gruppe enthält die Angabe des Stoffes, der nach dem methodischen Grundsatz „vom Leichten zum Schweren“ beim Aufbau derselben zur Verwendung kommt. Eine Gruppe besteht aus mehreren Übungsfolgen, deren erste die Grundübung enthält, die in den weiteren Folgen entweder durch Veränderung oder durch Hinzunordnung neuer Thätigkeiten betreffs ihrer Schwierigkeit eine Steigerung erfährt, so zwar, daß jede Folge als Vorbereitung für die nächste angesehen werden kann. Bei vielen Gruppen ist außerdem nach jeder Folge eine ergänzende Zwischenübung eingeschoben (Vergl. Nr. 8, 11, 17, 45, 60, 62, 68 u. a.)

Die Zahl der Folgen, die zu einer Gruppe gehören, beträgt gewöhnlich 2, 4 oder 8; jede Folge besteht aus 8, 16 oder 32 einzelnen Bewegungen, die unter sich so in logischem Zusammenhange stehen, daß bei vielen Gruppen

schließlich eine Verbindung sämtlicher Folgen (nach einander) ohne besondere Gedächtnisanstrengung der Schüler möglich ist. Die Gruppen unter Nr. 3, 4, 6, 10, 16, 21, 22, 24, 38, 54, 60, 61, 64, 65, 70, 73—75, 83, 85, 88, 92, 96, 97, 99, 105, 106, 112, 125, 129—134, 137, 138 u. a. dagegen sind so angelegt, daß zwar die einzelne Folge, nicht aber die ganze Gruppe zur Zusammenfassung geeignet ist. Meist wird für das Freiübungssturnen in einer Stunde die Hälfte oder nur der 4. Teil einer Gruppe ausreichend sein, so daß dieselbe erst nach 2, 3 oder 4 Stunden völlig zum Eigentume der Übenden wird. Dies gilt auch für die Ordnungs- und Stabübungen.

Treten in einer Übungsfolge neue oder zusammengesetzte Bewegungen auf, so sind dieselben zunächst auf besonderen Zuruf einzeln darzustellen („Haltausführung“), dann erst folgt die taktmäßige (rhythmische) Ausführung. Dabei sind die Bewegungen in dem Zeitmaße des gewöhnlichen Marsches zu nehmen. Nur die Übungen unter Nr. 7, 8 und 68 erfordern rascheres Tempo, weil Hüpfbewegungen eingestochten sind. Kommen jedoch zusammengesetzte und weitausholende Bewegungen vor, wie bei den meisten Gruppen der 3. Stufe, so soll im Interesse genauer und sorgfältiger Darstellung das Zeitmaß verlangsamt werden; auf die einzelne Bewegung sind 2 Schrittzeiten des gewöhnlichen Ganges zu verwenden. Zählt also der Lehrer; „1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8“, so erfolgen während dieser 8 Zeiten nur 4 Bewegungen, nämlich auf 1, 3, 5, 7, während der Übende auf 2, 4, 6, 8 in der unmittelbar vorher entstandenen Haltung oder Stellung verharret (Ausführung mit Zwischenzeiten).

Die eben beschriebene Art des Verfahrens bei der Zusammenstellung von Übungen, zu welcher in hiesiger Stadt besonders durch W. Bier, den Direktor der Königl. Turnlehrerbildungsanstalt, Anregung gegeben worden ist (vergl. die Gruppen unter Nr. 20, 58, 67, 78, 98, 103, 142—146, die dem

Verfasser gütigst zur Verfügung gestellt wurden), bietet verschiedene Vorteile: Abrundung des Übungsstoffes für eine oder mehrere Stunden, Verwendung schon bekannter Übungsformen in dem Rahmen einer neuen Gruppe, die lebhafteste geistige Anteilnahme, die die Übungen durch die Art ihres Aufbaues von den Turnern fordern.

Sämtliche Beispiele sind der Schwierigkeit nach in drei Stufen geordnet. Es ist die Meinung des Verfassers, daß sich die Übungen der 1. und 2. Stufe für Volksschulen, wie für untere und mittlere Klassen höherer Lehranstalten eignen, während die Übungen der 3. Stufe fast durchgängig für reiferes Alter bestimmt sind. Falls Freiübungen der 1. und 2. Stufe auch beim Turnen der Jünglinge und Männer verwendet werden sollen, wird es sich empfehlen, durch Belastung der Hände eine Erschwerung eintreten zu lassen.

Mehrere Gruppen dürften besonders zur Aufführung bei festlichen Gelegenheiten geeignet sein; so sind z. B. die Übungen unter Nr. 41, 51, 68, 95, 100, 105, 107, 113—116, 124, 126, 130, 132, 135—138, 149—152, 154, 155 bei den alljährlich stattfindenden öffentlichen Turnvorführungen des Königl. Seminars zu Friedrichstadt-Dresden zur Darstellung gekommen, gern geübt und gern gesehen worden.

Hin und wieder sind dem Texte Holzschnitte beige druckt, um kompliziertere Fälle von Ordnungsübungen deutlicher zu veranschaulichen.

Es ist als zweckmäßig erachtet worden, dem Buche ein handliches Taschenformat zu geben.

Der Verfasser möchte durch die Drucklegung der vorliegenden Übungsgruppen einem oft ausgesprochenen Wunsche vieler seiner Freunde und ehemaligen Schüler entgegenkommen, die sich mit Erteilung von Turnunterricht in Schulen und Vereinen beschäftigen. Auch hat sich ihm während seiner langjährigen Thätigkeit als Seminarlehrer und Vereinsturnwart die Überzeugung aufgedrängt, daß den meisten angehen-

den Lehrern und Vorturnern ein Hilfsbuch nötig ist, welches sie durch erprobte Beispiele mit den Gesetzen der Zusammenstellung von Übungen praktisch vertraut macht. Möge das Büchlein besonders nach dieser Seite hin seinen Zweck erfüllen!

Dresden, Ostern 1883.

Der Verfasser.

Vorwort zur 2. Auflage.

Da die vorliegende zweite Auflage dieser Beispielsammlung der ersten bereits binnen Jahresfrist folgt, so sind bei der Überarbeitung des Buches Textänderungen möglichst vermieden worden, auch sind die Nummern der einzelnen Beispiele dieselben geblieben. Dagegen hat der Umfang des Büchleins durch Hinzufügung von 8 neuen Gruppen, die unter anderem auch Freiübungen mit dem langen Springstabe behandeln, eine Vergrößerung erfahren. Außerdem hielt es der Verfasser für angezeigt, kurze Erläuterungen über die Ausführung der Übungen, sowie über den Befehl an die Spitze des Buches zu stellen.

Dresden, Michaelis 1884.

D. V.

Vorwort zur 3. Auflage.

Wenn die 3. Auflage dieses Buches eine wesentlich andere Gestalt zeigt als die früheren, so mögen meine Turngenossen den Grund hierfür darin suchen, daß ich den gesteigerten Anforderungen an ein Buch, welches unmittelbar dem Unterrichte dienen soll, nach Möglichkeit gerecht werden mußte. Bei der Überarbeitung des Werkes glaubte ich im Hinblick auf die neuesten Erzeugnisse unserer Unterrichtslitteratur, angeregt

durch freundliche Ratschläge anderer und auf Grund der Erfahrungen, welche ich selbst während der letztverfloffenen Jahre als Lehrer machte, besonders auf 3 Stücke mein Augenmerk richten zu sollen: auf Ergänzung, Vertiefung und Verschönerung des Vorhandenen.

Um eine Ergänzung herbeizuführen, wurde die Zahl der Gruppen auf 150 erhöht. Von den 30 neuen Beispielen kommen

- 8 auf Freiübungen,
- 4 = Frei- und Ordnungsübungen,
- 9 = Stabübungen,
- 1 = Hantelübungen,
- 3 = Gesellschaftsübungen mit dem Springstabe und
- 4 = Keulenübungen, welche in dieser Auflage neu auftreten.


Den Schluß des Ganzen bildet ein größerer Keigen (Ordnungs- und Freiübungen) zum Torgauer Marsche.

Diese Bereicherung des Übungsstoffes kommt, soweit sie sich auf Stabübungen erstreckt, in erster Linie den schönen und charakteristischen Formen des Windens und Überhebens zu gute, während bei den Freiübungen die schwierigeren Verbindungen von Auslage- und Ausfallstellungen mehr als früher berücksichtigt wurden.

Viele von denjenigen Übungsgruppen, welche sich bereits in den früheren Auflagen vorfinden, erschienen mir zu leicht oder zu wenig wechselvoll. Deswegen machte sich eine mehr oder minder eingehende Umgestaltung — Vertiefung — derselben nötig: vergleiche hierzu die Übungen unter Nr. 1, 3, 24, 30, 42, 57 u. a.

Eine erhebliche Vermehrung erfuhren die Abbildungen. Während sich in der 2. Auflage nur 28 (Ordnungsübungen darstellende) Zeichnungen vorfinden, weist das Büchlein in seiner jetzigen Form deren mehr als 120 auf, von denen die hervorzuheben sind, welche Aufmärsche veranschaulichen sollen

z. B. auf Seite 30, 36, 64, 82 u. s. f. — Außerdem sind dem Texte 50 Holzschnitte beige druckt, durch welche einestheils eine gute Ausführung der wichtigsten Stellungen und Haltungen aus dem Gebiete der Frei- und Stabübungen dem Lehrer vor Augen geführt und andertheils ein leichteres Verständnis des geschriebenen Wortes vermittelt werden soll. Dieselben sind nach photographischen Aufnahmen hergestellt worden und dürften zur Verschönerung des Buches einiges beitragen.

Der Überschrift einzelner Freiübungsgruppen findet sich ein  beigegefügt; diese Gruppen mögen mit Belastung der Hände durch Hantel erschwert werden, falls sie bei erwachsenen Turnern zur Verwendung kommen sollen. — Das Zeichen Pl. soll andeuten, daß die folgenden Übungen einen größeren Raum erfordern, als die meisten Turnhallen ihn bieten. Deshalb richte sich der Lehrer oder Turnwart so ein, daß er diese Gruppen auf dem Turnplatze vornehmen kann.

Dresden, Weihnachtsfest 1887. **Der Verfasser.**

Vorwort zur 4. Auflage.

Die 4. Auflage hat wiederum einige Änderungen aufzuweisen. Mehrere Gruppen, 19 an der Zahl, sind mehr oder weniger anders gestaltet worden, nämlich Nr. 4, 7, 55, 59, 60, 67, 88, 95, 104, 106, 109, 110, 111, 119, 120, 123 und 127. Ferner finden sich unter Nr. 65, 83, 101, 124, 130, 131 und 137 andere, vollständig neue Übungsgruppen.

Die 15 Abbildungen, welche in der vorliegenden 4. Auflage neu auftreten, stellen außer einigen Aufmärschen zumeist verschiedenartige Reihungen dar, welche die möglichst rasche

Umbildung einer Linie in eine geöffnete Säule vermitteln.
Vergl. die Abbildungen Nr. 75, 101, 103, 111, 133, 137,
144, 161, 162 und 178.

Dresden, Michaelis 1890.

Der Verfasser.

Vorwort zur 5. Auflage.

Bei der Bearbeitung der vorliegenden 5. Auflage dieses Werkes sind mehrere Gruppen, welche Ordnungsübungen behandelten, weggelassen worden; dagegen treten die Übungen unter Nr. 3, 46, 50, 90, 102, 122, 128, 138, 147, 148, 152 und 153 neu auf. Durch die Hinzufügung dieser Gruppen erfuhren besonders die Stabübungen, die Keulenübungen und die Reigen eine Vermehrung.

Außerdem wurden 6 Gruppen verändert: Nr. 23 (24), 30 (32), 36 (38), 77 (83), 97 (102) und 137 (141).

Wesentlich zahlreicher treten die Zeichnungen auf, welche um 54 vermehrt sind, sodaß nun das Büchlein 244 Abbildungen aufzuweisen hat. Die Nummern der neuen Abbildungen sind folgende: 6, 16, 33, 43, 50, 51, 60—62, 64, 68, 72, 73, 77, 78, 84, 102, 106—110, 112, 117, 119, 120, 139, 140, 152, 153, 157, 158, 164—172, 195—199 und 219—227.

Dresden, im Juni 1894.

Der Verfasser.

Vorwort zur 6. Auflage.

Die 6. Auflage hat ebenfalls einen Zuwachs von neuen Übungsgruppen aufzuweisen; das sind diejenigen unter Nr. 21, 50 II, 70 II, 87, 89, 91, 96 II, 102, 118, 134 II, 142 II,

148 II, 154; dagegen sind mehrere Gruppen der vorigen Auflage in Wegfall gekommen. Einige Gruppen, 9 an der Zahl, (nämlich Nr. 53, 62, 81, 107, 108, 110, 119, 120, 134) wurden abgeändert.

Die Erfahrung der letzten Jahre hat gelehrt, daß das ununterbrochene Nacheinanderturnen mehrerer Übungsfolgen nicht immer als der sicherste Weg zur Förderung einer kraftvollen Körperentwicklung anzusehen ist, soweit dieselbe durch Frei-, Hantel-, Stab- und ähnliche Übungen gefördert werden kann. Deswegen wurde bei der Zusammenstellung der oben bezeichneten neuen und bei Abänderung der bereits vorhandenen Gruppen weniger darauf Rücksicht genommen, die Zusammenfassung ganzer Gruppen durch die Schüler zu ermöglichen, als vielmehr darauf, den einzelnen Übungsfall inhaltreicher und kraftbildender zu gestalten. Dies ist namentlich dadurch erstrebt worden, daß bei solchen Übungen, die aus mehr als 3 (gewöhnlich 4) Bewegungen bestehen, die 3. Bewegung nicht eine „Rückbewegung“ ist, sondern, weiter fortschreitend, zu einer neuen Haltung oder Stellung führt.

Noch ist zu erwähnen, daß sich die Zahl der Abbildungen in der vorliegenden Auflage um 24 vermehrt hat.

Dresden, Ostern 1897.

D. U.

Über die Art der Ausführung der Übungen.

Auf den Befehl: „Stillgestanden!“ nehmen die Turner eine straffe und unbewegliche Grundstellung ein. Die Fersen sind geschlossen, die inneren Fußkanten bilden nahezu einen rechten Winkel, die Kniee sind gestreckt. Besondere Sorgfalt erfordert die Haltung des Oberkörpers: der Rumpf ist gerade ausgerichtet, die Schultern sind zurückgenommen, die Brust ist nach vorn gewölbt (nicht der Bauch). Der Kopf sitzt aufrecht auf den Schultern, das Kinn ist dem Halse ein wenig genähert, der Blick gerade aus gerichtet. Die Arme sind nicht vollständig gestreckt, ebenso die Hände, welche (bei geschlossenen und nach unten gerichteten Fingern) so weit zurückgenommen werden, daß der Daumen die Hosennaht berührt. **Abbild. 1.** In dieser Haltung verharre der Turner nicht nur vor Beginn, sondern auch nach Beendigung einer jeden Übung; er vermeide es, an den Kleidern zu zupfen, die Haare zu ordnen, den Schweiß zu wischen oder sich umzusehen. Gerade in diesem einfachen, aber wichtigen Stücke sollte sich jeder Turner ernstlich in Zucht nehmen. Nur der Befehl: „Rührt Euch!“ führt eine bequeme Stellung herbei, bei welcher der linke Fuß in der Richtung der Fußspitze vom rechten entfernt wird und die Last des Körpers auf dem rechten Beine ruht.



Abbild. 1.
Grundstellung.

Die Bewegungen selbst sind in möglichst straffer und kurzer Weise zur Darstellung zu bringen. Alles schlaffe und säumige Übergehen aus einer Haltung in die andere sei streng verpönt, gleichviel ob die Bewegungen auf Zuruf oder im Takte ausgeführt werden, ob es Anfangs- oder Schlußbewegungen sind. Dringliches Mahnen wird oft von guter Wirkung sein; aber ungleich wichtiger ist es, daß der Lehrer selbst in seinem Auftreten jede Lässigkeit meidet und daß durch die Art, wie er die Übungen vorturnt, volle persönliche Hingabe an die Sache zum Ausdruck gelangt. Das anregende Vorbild des Lehrers spornt die Schüler zu immer neuem Eifer.

Über den Befehl.

Bei einem Befehle lassen sich in der Regel 2 Teile unterscheiden: die Worte der Ankündigung und das Wort der Ausführung (s. Lion, Leitfaden, Seite 2).

Die Ankündigung bringt dem Turner zum Bewußtsein, welche Übung zur Ausführung kommen soll. Sie muß alle diejenigen Bestimmungen enthalten, welche nötig sind, um eine klare Vorstellung von der geforderten Thätigkeit zu erzeugen, also außer der Bezeichnung der Übung selbst auch die Angaben über Richtung (vor-, rückwärts), Seite (links, rechts) und Maß der Bewegung. Gleichwohl darf die Ankündigung nicht zu einer weitschweifigen Beschreibung der Übung werden; sie ist vielmehr unter Vermeidung jedes überflüssigen Wortes in möglichst knappe und kurze Form zu kleiden. „Wir wollen jetzt“, „es soll nun“ und ähnliche Redewendungen sind in den meisten Fällen als zeitraubend und den munteren Fortgang hemmend zu unterlassen. Oft sind Abfürzungen am Platze, namentlich bei Befehlen für häufig wiederkehrende Bewegungen, z. B. „Rechts — um!“ Also: Wenig reden, viel turnen!

Der Ton der Ankündigung sei bei aller Lebendigkeit und Frische ruhig und gemessen. Es ist ein schwerer Irrtum, zu meinen, die Aufmerksamkeit und Spannung der Schüler werde durch überlauten Befehlsston gefördert.

Das Wort der Ausführung (Thatwort) besteht aus der Befehlsform desjenigen Zeitwortes, welches die auszuführende Thätigkeit bezeichnet („Vorheben der Arme — hebt!“). Jedoch ist es Brauch, bei Gehbewegungen „march!“ und bei fortgesetzten (taktmäßigen) Bewegungen „übt!“ zu befehlen. Diesem Worte muß etwas Anfeuerndes, Zwingendes innewohnen, da es die Schar der Übenden zu raschem Thun veranlassen soll. Deshalb werde es mit kurzem Stimmausbruch und in erhöhter Tonlage gesprochen.

Das Wort der Ankündigung muß von dem der Ausführung durch eine Pause getrennt sein, während welcher sich die Turner zur That sammeln. Nur wenige Ausnahmen giebt es, bei welchen die Pause wegfällt, z. B. die Befehle „Stillgestanden!“ „Rührt euch!“

Bei taktmäßigen Übungen wird der Lehrer oft dafür sorgen müssen, daß das Zeitmaß der Bewegungen geregelt werde. Zur Erreichung dieses Zweckes erweist sich das kurz und bestimmt gesprochene Wort als das geeignetste Mittel; deshalb ist das Zählen zumeist dem Handklappen vorzuziehen.

Erste Stufe.

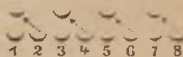
A. Freiübungen.

Es ist vorausgesetzt, daß die Schüler in einer Stirnreihe der Größe nach in Grundstellung (Abbild. 1) angetreten sind. Der Erste (Größte) ist der rechte Führer.

Nr. 1.

„Hinterreihen r. zu Zweien, nach einander — marsch!“ **Abbild. 2.**

Zu den ersten 2 Zeiten stellt sich der Zweite hinter den Ersten, indem er r. antretend 2 Tritte ausführt: beim ersten Tritte dreht er sich $\frac{3}{8}$ Drehung r. herum: beim zweiten Tritte, durch welchen der l. Fuß an den r. geschlossen wird, dreht er sich wieder zurück, (also $\frac{3}{8}$ Drehung l. herum). Zu den nächsten 2 Zeiten reißt sich der Vierte hinter den Dritten, dann der Sechste hinter den Fünften u. s. f.



Abbild. 2. Hinterreihen r. zu Zweien.

„Hinterreihen r. der zweiten Paare hinter die ersten, nacheinander — marsch!“ (4 Zeiten) **Abbild. 3.**

Durch diese Ordnungsübung ist eine Flankensäule von Viererreihen entstanden.

„Die erste Kotte (das sind die Ersten in jeder Viererreihe) 3 Schritte vorwärts — marsch!“

„Die zweite Kotte 2 Schritte vorw. — marsch!“

„Die dritte Kotte 1 Schritt vorwärts — marsch!“

Durch das Vorwärtsgen der einzelnen Kotten ist jede Viererreihe zu einem Schritt Abstand geöffnet worden.



Abbild. 3. Hinterreihen r. zu Vierern aus einer Säule von Flankensäulenpaaren.

(Seit- und Vorheben, Vorschwingen und Ausbreiten der Arme. **Seit- und Vorheben.**)

A. a) 1 : Seitheben d. A. (wagerecht)*.

2 : Senken d. A. (ohne mit den Händen gegen die Oberschenkel zu klappen!).

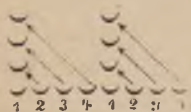
3 und 4 : wie 1 und 2.

5—8 : 1—4.

b) 1 : Seitstellen (des) l. (Fußes). Das geschieht mit Aufsetzen

*) In der Seithebbalte sollen die Handteller nach unten gerichtet, in der Vor- und Hochhebbalte sollen sie einander zugewendet sein, sodas sich also beim Übergang aus der Vor- oder Hochhebbalte in die Seithebbalte ein Armdrehen nötig macht.

- der l. Fußspitze auf den Boden (Abbild. 11, Seite 12). Das l. Knie bleibt während der Bewegung kräftig gestreckt.
- 2 : Schlußtritt links (d. i. Schließen des l. Fußes an d. r.).
 3 und 4 : dasselbe r.
 5—8 : wie 1—4.
- B. a) 1 : Vorheben d. A. (wagerecht).
 2 : Senken d. A.
 3 und 4 : wie 1 und 2.
 5—8 : wie 1—4.
- b) 1 : Vorstellen l. (Fußspitze auswärts!) Vergl. A. b) 1.
 2 : Schlußtritt l.
 3 und 4 : dasselbe r.
 5—8 : wie 1—4.
 (Zusammenfassung von A und B in 32 Zeiten.)
- C. a) 1 : Seitheben,
 2 : Vorschwingen (Arme gleichlaufend!),
 3 : Ausbreiten,
 4 : Senken d. A.
 5—8 : wie 1—4.
- b) 1 : Seitstellen l.
 2 : Vorstellen l.
 3 : Seitstellen l.
 4 : Schlußtritt l.
 5—8 : dasselbe r.
- D. a) 1 : Vorheben,
 2 : Ausbreiten,
 3 : Vorschwingen,
 4 : Senken d. A.
 5—8 : wie 1—4.
- b) 1 : Vorstellen l.
 2 : Seitstellen l.
 3 : Vorstellen l.
 4 : Schlußtritt l.
 5—8 : dasselbe r.
 (Zusammenfassung von C und D in 32 Zeiten.)



Abbild. 4.
 Hinterreihen r. zu Vieren.

Nr. 2.

„Hinterreihen r. zu Vieren, nacheinander — marsch!“ (4 Zeiten.) **Abbild. 4.** Öffnen der Reihen vorwärts zu einem Schritt Abstand — marsch!“

Öffnen wie bei Nr. 1, nur treten die Rotten gleichzeitig an und die Mitglieder der 3. Rotte führen ihren Schritt in 2 Zeiten aus (l., r.).

(Hoch- und Seitstoßen der Arme, Fuß- und Kniewippen.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“ (Die Unterarme werden an die Brust gelegt. Hand zur Faust geschlossen und nach vorn gerichtet.)

- A. 1 : Hochstoßen mit beiden Armen.
 2 : }
 3 : } Berharren in der Hochstoßhalte.
 4 : Beugen d. A.
 5—8 : wie 1—4.
 9—16 : wie 1—8, aber Seitstoßen statt des Hochstoßens.
- B. 1 : Hochstoßen.
 2 : Heben in den Beihenstand.
 (Fersen geschlossen!)
 3 : Senken in den Sohlenstand.
 4 : Armbeugen.
 5—8 : wie 1—4.
 9 : Seitstoßen.
 10 : Halbtiefes Kniebeugen. Hierbei berühren nur die Fußspitzen den Boden. **Abbild. 5.**
 11 : Kniestrecken.
 12 : Armbeugen.
 13—16 : wie 9—12.
- C. 4 mal Hochstoßen in 8 Zeiten, dann 4 mal Seitstoßen in 8 Zeiten.
- D. Wie C, aber mit viermaligem Fußwippen beim Hochstoßen und mit viermaligem Kniewippen beim Seitstoßen. (16 Zeiten.)



Abbild. 5.

Halbtiefer Hockstand mit Seitstoßhalte der Arme.

Anmerkung: Unter Wippen versteht man aufeinander folgendes Beugen und Strecken a. der Kniegelenke (Kniewippen), b. der Fußgelenke (Fußwippen), c. des Hüftgelenks (Rumpfwippen), d. der Ellenbogengelenke (Armwippen im Hang oder Stütz).

Nr. 3.

„Hinterreihen r. zu Bierern mit (gleichzeitigem) Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand — marsch!“ **Abbild. 6.**

Hierbei treten die Einzelnen gleichzeitig (auf „1“) mit dem rechten Fuße an, indem sie $\frac{3}{8}$ Drehung r. ausführen und gehen an ihren neuen Platz. Der Zweite braucht 2, der Dritte 4 und der Vierte 6 Schritte,



Abbild. 6.

Hinterreihen r. zu Bierern mit Öffnen.

und jeder entfernt sich von seinem Vordermann um einen Schritt. Beim Schlußtritt drehen alle (mit $\frac{3}{8}$ Drehung l.) das Gesicht nach der ursprünglichen Richtung.
 „Seitwärts Gehen rechts der 2. und 4. Rotte in 4 Zeiten — marsch!“

Jeder Zweite und Vierte führt 2 Nachstell Schritte seitw. r. aus.

(Seitschreiten und Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Kumpfdrehen und =vorbeugen, Armheben und =schwingen.)

- A. a) 1: Seitschreiten l. in die Grätschstellung und Stütz der Hände auf die Hüften. (Das l. Bein schreitet auf reichliche Schrittweite vom r. weg; die Last des Körpers ruht gleichmäßig auf beiden Füßen. Siehe Abbild. 10, Seite 9.)
 2: Kumpfdrehen l.
 3: Kumpfdrehen nach vorn.
 4: Schlußtritt l. und abwärts Strecken d. A.
 5—8: dasselbe widergleich (d. i. rechts statt links).
 b) 1: Seitschreiten l. wie bei a) 1 und Vorheben d. A.
 2: Kumpfdrehen l.
 3: Kumpfdrehen nach vorn.
 4: Schlußtritt l. und Armsinken.
 5—8: dass. widergleich.
- B. wie A, aber statt des Seitschreitens erfolgt Hüpfen in die Seitgrätschstellung (und die entsprechende Rückbewegung).
- C. a) 1: Wie A. a) 1.
 2: Vorbeugen des Kumpfes.
 3 und 4: Rückbewegungen (also Strecken des Kumpfes auf 3, Schlußtritt l. und abwärts Strecken der Arme auf 4).
 5—8: dass. widergleich.
 b) 1: Seitschreiten l. in die Grätschstellung und Seithochheben der Arme. (Die Arme beschreiben einen Halbkreis).
 2: Vorbeugen des Kumpfes und Abschwingen (Senken) der Arme. (Die Arme senkrecht nach unten gerichtet).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dass. widergleich.
- D. wie C, aber mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung statt des Schreitens.

Merke: Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.

Nr. 4.

(Taktgang, Armseitstoßen; Armborheben.)

Die Übenden halten Umzug links in einer Flankenreihe.

- A. 1) Gewöhnlicher Gang.*) Jeder erste von 4 Schritten wird durch Stampfen l. hervorgehoben. Dazu folgende Armthätigkeit:

Beim 1. Stampf: Armbeugen zum Stoß.
 = 2. = Armseitstoßen.
 = 3. = Armbeugen.
 = 4. = Arme abwärts Strecken.

Diese Übung fortgesetzt.

- 2) wie 1), aber mit rechts Antreten und rechts Stampfen.
 3) wie 1), aber Stampf und Armthätigkeit erfolgen beim ersten von 2 Schritten, und statt des Seitstoßens wird Hochstoßen ausgeführt. (L. Antreten.)
 4) wie 3), aber rechts Antreten und rechts Stampfen.

- B. 1) wie A. 1), aber mit folgender Armthätigkeit:

Beim 1. Stampf: Seitheben.
 = 2. = Hochheben.
 = 3. = Seitfenken.
 = 4. = Tieffenzen.

- 2) wie 1), aber mit rechts Antreten und rechts Stampfen.
 3) wie 1), aber Stampf und Armthätigkeit erfolgen beim ersten von 2 Schritten, und statt des Seithebens (und fenkens) wird Vorheben (und fenken) ausgeführt. (L. Antreten.)
 4) wie 3), aber mit rechts Antreten und rechts Stampfen.

Anmerkung: „Hängen die Arme gestreckt an der Seite des Leibes herab, oder sind sie senkrecht nach oben gestreckt, so sind bei der Ellenhaltung die Handrücken,
 = = Risthaltung die Daumen,
 = = Speichhaltung die Handflächen,
 = = Kammhaltung die kleinen Finger beider Hände einander zugewendet.

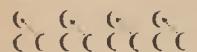
Werden die Arme wagerecht gehalten, so befinden sich bei der Ellenhaltung die kleinen Finger,
 = = Risthaltung die Handrücken,
 = = Speichhaltung die Daumen,
 = = Kammhaltung die Handflächen oben“.**)

Nr. 5. Pl.

„Rechts — um!“ „Nebenreihen r. zu Zweien nach einander —

*) Beim gewöhnlichen Gange wird das Knie des vorschreitenden Beines mäßig gehoben, das Bein kräftig nach vorn gestreckt, dann die ganze Sohle fest auf den Boden gesetzt. — Oberkörper aufrecht!

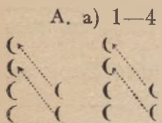
***) Lion, Leitsaden.



Abbild. 7.
Nebenreihen r. zu Zweien.

marsch!" **Abbild. 7.** „Nebenreihen r. der zweiten Paare neben die ersten, nach einander — marsch!" **Abbild. 8.** „Öffnen der Reihen seitw. r. zu einem Schritt Abstand — marsch!" (6 Z.) „Links — um!"

(Zeit- und Hochheben der Arme, Fuß- und Kniewippen. Nachstellgang seitwärts.)



Abbild. 8. Nebenreihen r. 3. Bierer a. ein. Säule v. Stirnpaaren.



Abbild. 9.
Rechtsstand mit Hochhebbalte.

A. a) 1—4 : 2 Schritte Nachstellgang seitw. l.

5 : Seitheben d. A.

6 : Hochheben.

7 : Seitfenken (wagerecht).

8 : Tieffenzen.

9—16 : wie 1—8.

b) 1—4 : 5 Schritte Nachstellgang seitw. rechts.

5 : Seithochheben d. A.

6 : Seitfenken (wagerecht).

7 : Hochheben.

8 : Seittieffenzen.


9—16 : wie 1—8.

B. a) wie A. a), aber mit Fußwippen in der 6. und 7., auch 14. und 15. Zeit. **Abbild. 9.**

b) wie A. b), aber mit Kniewippen in der 6. und 7., auch 14. und 15. Zeit.

C. Widergleiche Ausführung der Übungen, unter B. Die 1. und 3. Rotte turnt die Übungen in der unter B. bezeichneten Reihenfolge, während die 2. und 4. Rotte mit b) beginnt und dann a) folgen lässt.

Anmerkung. Beim Armheben müssen die Arme vollständig gestreckt bleiben. Auch sind die Finger auszustrecken und zu schließen. Beim Tieffenzen ist das Klappen der Hände gegen die Oberschenkel zu vermeiden.

Nr. 6. 

„Rechts — um!“ „Nebenreihen r. zu Bierer, nacheinander — marsch!“ „Öffnen der Reihen seitw. l. zu einem Schritt Abstand — marsch!“ (6 Z.) „Links — um!“

(Gegenschreiten, Seitstoßen und Seitheben der Arme.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

- A. 1: Seiterschreiten l. auf mäßige Schrittweite in die Grätschstellung. (Die Last des Körpers ruht gleichmäßig auf beiden Füßen.)
 2: Seiterschreiten r. (die Füße entfernen sich noch weiter von einander.)
 3: Seiterschreiten l. nach innen (auf den früheren Platz).
 4: Schlußtritt r.
 5: Seitstoßen mit dem l. Arme.
 6: = = r. =
 7: Beugen des l. Armes.
 8: = = r. =

B. Wie A, aber mit gleichzeitiger Ausführung der Bein- und Armthätigkeit in 4 Zeiten Also:

- 1: Seiterschreiten l. und Seitstoßen mit dem l. Arme u. s. w. Siehe **Abbild. 10.**



Abbild. 10.
Seitgrätschstellung, die Arme sind seitwärts gestoßen.

— Schlußbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

- C. wie A, aber an Stelle des Armstoßens und Beugens erfolgt entsprechendes Seitheben und senken d. A. Also
 5: Seitheben l. u. s. w.

D. Wie C, aber mit gleichzeitiger Ausführung der Bein- und Armthätigkeit.

Merke: Jeder Übungsfall soll mehrmals nacheinander geturnt werden.

Nr. 7.

„Vorreihen r. zu Zweien nach einander — marsch! „Vorreihen r. der zweiten Paare vor die ersten, nacheinander — marsch!“ „Öffnen der Viererreihen rückw. zu 2 Schritt Abstand — marsch!“ 6 Zeiten.)

Die erste (hinten stehende) Rotte beginnt auf „1“ und führt 6 Schritte rückwärts aus, die zweite Rotte beginnt auf „3“ und geht 4 Schritte rückwärts, die dritte Rotte auf „5“ und geht 2 Schritte rückwärts.

(Hüftstütz, Seit- und Vorheben, Ausbreiten und Vorschwingen der Arme. Kniewippen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.)

- A. 1 : Stütz der Hände auf die Hüften.
 2 : Halbtiefes Kniebeugen. (Abbild. 5, Seite 5.)
 3 : Strecken der Kniee.
 4 : Abwärts Strecken d. A.
 5—8 : wie 1—4. — 9—16 : wie 1—8.
- B. 1 : Seithében d. A.
 2 : Tiefes Kniebeugen und Vorschwingen d. A. (gleichlaufend).
 3 : Strecken der Kniee und Ausbreiten d. A.
 4 : Senken d. A.
 5—8 : wie 1—4. — 9—16 : wie 1—8.
- C. 1 : Stütz der Hände auf die Hüften.
 2 : Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung.
 3 : Schlußtritt l. (Hierbei bleiben beide Beine gestreckt.)
 4 : Abwärts Strecken d. A.
 5—8 : wie 1—4, aber mit Seitwärtschreiten rechts statt l. —
 9—16 : wie 1—8.
- D. 1 : Vorheben d. A.
 2 : Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Ausbreiten d. A.
 3 : Hüpfen in die Grundstellung und Vorschwingen d. A.
 4 : Senken d. A.
 5—8 : wie 1—4. — 9—16 : wie 1—8.

Nr. 8.

„Vorreißen r. zu Vieren, nacheinander — marsch!“ „Öffnen der Reihen vorw. zu einem Schritt Abstand — marsch!“ (3 B.) „Die 2. und 4. Kotte gehe 2 Nachstellschritte seitwärts l. — marsch!“ (4 Zeiten.)

(Vor- und Hochstoßen, Ausbreiten und Seitwärtsenken der Arme mit Fuß- und Kniewippen. Hüpfen auf beiden Füßen mit Vierteldrehung.)

Zeitmaß rascher als das des gewöhnlichen Marsches!

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

A. a) 1 : Vorstoßen mit Ausstrecken der Finger.

2 : Ausbreiten d. A.

3 : Vorschwingen d. A.

4 : Beugen d. A. zum Stoß (mit Schließen der Faust).

5—8 : wie 1—4.

9—16 : 8 mal Hüpfen in der Grundstellung mit einer Vierteldrehung l. beim ersten Hupf.

b) 1 : Hochstoßen mit Ausstrecken der Finger.

2 : Seitfenken.

3 : Hochheben.

4 : Beugen d. A. zum Stoß.

5—8 : wie 1—4.

9—16 : Hüpfen wie bei a.

c) Wie a.

d) Wie b.

a—d nacheinander in 64 Zeiten, auch mit Drehung rechts statt l.

B. wie A, aber mit (gleichzeitiger) Zuordnung folgender Beinübung zur Armthätigkeit: auf

a) 1 : Heben in den Zehenstand.

2 : Halbtiefes Kniebeugen.

3 : Heben in den Zehenstand.

4 : Senken in den Sohlenstand.

5—8 : wie 1—4.

9—16 : 8 mal Hüpfen mit fortgesetztem Wechsel von Seitgrätsch- und Grundstellung (also 9: Grätschen, 10: Schließen u. s. w.) mit Vierteldrehung l. beim 1. Hupf.

Ebenso bei b, c und d.

Zusammenfassung von a — d, auch mit Drehung rechts statt l.

Nr. 9. 

„Rechts — um!“ „Kreisumzug l., vorwärts — marsch!“ (Hierbei schließt sich der Erste an den Letzten.) „Halt!“ „Links — um!“ „3 Schritte rückwärts — marsch!“ Jeder Zweite gehe einen Schritt vorwärts, nacheinander — marsch!“ „Alle, einen Schritt rückwärts — marsch!“

(Vor- und Seithochheben der Arme. Vor- und Seitstellen. Vor- und Seitpreizen.)

a) 1 : Seitheben d. A.

2 : Hochheben.

3 : Seitfenken.

4 : Tiefensenken.

5—8 : wie 1—4.

9 : Vorheben.

- 10 : Ausbreiten.
 11 : Vorschwingen.
 12 : Senken.
 13—16 : wie 9—12.

- b) 1 : Seitheben d. A.
 2 : Seitstellen des l. Beines (mit Aufziehen) und Hochheben.



Abbild. 11. Seitrittstellung l. mit
 Seithebbalte der Arme.

- 3 : Rückbewegung (also
 Schlußtritt l. und Arm-
 seitstellen).

- 4 : Tieffenten.

- 5—8 : wie 1—4, aber mit
 Seitstellen rechts.

- 9—16 : wie bei a), dazu
 Vorstellen l. auf 10
 und 11, r. auf 14 und 15.

- c) Wie b), aber statt des Seit-
 und Vorstellens erfolgt
 Seit- und Vorspreizen.

- d) Armthätigkeit wie bei
 a). Dazu auf

- 1 : Seitstellen l. (Auf-
 ziehen). **Abbild. 11.**

- 2 : Seit spreizen l.

- 3 : Rückbewegung.

- 4 : Schlußtritt l.

- 5—8 : wie 1—4, aber rechts.

- 9—16 : wie 1—8, aber vorwärts.

Verbindung von a, b, c, d in 64 Zeilen.

1. Anmerkung: Der Ausdruck „Rückbewegung“ wird fernerhin in demselben Sinne angewendet werden wie unter b) 3.

2. Anmerkung: Beim Spreizen muß das Kniegelenk vollständig gestreckt bleiben, auch muß der Fuß kräftig gestreckt und auswärts gedreht werden. (Fußspitzen!)

Nr. 10.

Die Übungen halten Umzug r. in einer Flankenreihe, die zu einem Schritt Abstand geöffnet ist.

(Nachstellung seit- und vorwärts, Vierteldrehung, Armheben und -stoßen vor- und seitwärts.)

Jede der folgenden Übungen ist mehrmals zu wiederholen, dann auch wieder gleich auszuführen, d. h. nach der entgegengesetzten Seite (also rechts statt links und umgekehrt).

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

A. a) 1—8 : 8 Schritte vorwärts gehen (l. Antreten).

9—16 : 4 Schritte Nachstellgang l. vorw.

b) 1—8 : 8 Schritte vorw.

9—16 : 4 Schritte Nachstellgang l. seitwärts. Zu „9“ erfolgt eine Vierteldrehung r. (l. Schulter vor.)

Schlußbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

B. a) wie A. a), aber mit viermaligem Seithen und Senken der Arme beim Nachstellgang vorw.


b) wie A. b), aber mit viermaligem Vorheben und Senken der Arme beim Nachstellgang seitwärts.

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

C. a) wie A. a), nur mit dem Unterschiede, daß nur vier gewöhnliche Schritte (von denen der erste durch Stampfen hervorgehoben werden soll) mit zwei Nachstellschritten abwechseln. Beim Nachstellgang vorw. erfolgt zweimaliges Seitstoßen (und Beugen) der Arme (in 4 Z.).

b) Dasselbe, aber der Nachstellgang erfolgt seitw. und das Armstoßen vorw.

Schlußbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

Nr. 11. 

„Hinterreihen r. zu Dreien nacheinander — marsch!“ (3 Z.)

„Hinterreihen r. der zweiten Dreierreihen hinter die ersten, nach-

einander — marsch!“ (4 Z.) „Öffnen der Sechserreihen vorwärts

zu einem Schritt Abstand — marsch!“ (5 Z.) „Die 2., 4. und

6. Rotte gehe 2 Nachstell Schritte seitw. l. — marsch! (4 Z.)

(Laufen an Ort. Rumpfvor- und =rückbeugen, Rumpfdrehen. Armstoßen.)

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

A. a) 1 : Beugen der Arme zum Stoß.

2 : Rumpfvorbeugen und Armvorstoßen (scheinbar Tiefstoßen). **Abbild. 12.**

3 : Rückbewegung.

4 : Hüftstütz.

5—8 : wie 1—4.

9—16 : 16 Lauffschritte an Ort. Je 2 Lauffschritte in einer Taktzeit.)

b) 1 : Armbeugen zum Stoß.

2 : Rumpfdrehen l. und Armvorstoßen (scheinbar Seitstoßen).



Abbild. 12. Rumpfvorbeugehalte mit Vorstoßen (Tiefstoßhalte).

3 : Rückbewegung.

4 : Kufstüß.

5—8 : wie 1—4.

9—16 : wie bei a)

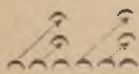
c) Wie a), aber mit Kumpfrückbeugen und Hochstoßen (scheinbar Schrägrückstoßen).

d) Wie b), aber mit Kumpfdrehen rechts. Zusammenfassung der Übungen A in 4×16 Zeiten.

B. Wie A, aber so, daß die 1., 3. und 5. Rotte die Übungen in der unter A bezeichneten Reihenfolge ausführt, während die übrigen Rotten mit 9—16 beginnen und dann 1—8 turnen.

Anmerkung: Das Laufen hat stets auf den Fußspitzen (Ballen) zu erfolgen, und es ist die Thätigkeit des Fersehens dabei anzudeuten. Auswärtsdrehen der Füße, leichtes Aufhüpfen!

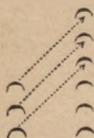
Nr. 12.



Abbild. 13. Vorreihe r. zu Dreien.

Die Ordnungsübung zur Bildung einer geöffneten Flankensäule soll dieselbe sein wie bei Nr. 11, nur soll statt des Hinterreichens Vorreihen erfolgen. **Abbild. 13 und 14.**

(Knie- und Fersehensheben, Kniewippen. Armstoßen. Vierteldrehung.)



Abbild. 14. Vorreihe r. zu Sechsen aus einer Flankensäule von Dreierreihen.

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

A. a) 1 : Knieheben l. Siehe die Anmerkung.

2 : Niederstellen des l. Fußes (zur Grundstellung).

3 und 4 : dasselbe r.

5—8 : wie 1—4.

9 : Heben in den Behenstand.

10 : Senken in den Sohlenstand.

11 und 12 : wie 9 und 10.

13—16 : wie 9—12.

Zu „16“ (also gleichzeitig mit dem Senken in den Sohlenstand) erfolgt eine Vierteldrehung l. auf der l. Fußspitze.

b) 1 : Fersehensheben l.

2 : Niederstellen des l. Fußes.

3 und 4 : dasselbe r.

5—8 : wie 1—4.

9 : Halbtiefes Kniebeugen.

10 : Strecken der Kniee.

11 und 12 : wie 9 und 10.

c) Wie a).

d) Wie b).

a—d nacheinander in 64 Zeiten.

„Arme abwärts — streckt!“ „Arme zum Stoß — beugt!“

B. a) 1 : Tiefstoßen mit beiden Armen. (Beim Beginn des Tiefstoßens werden die Ellenbogen etwas gehoben und die Hände nach unten gerichtet.)

2 : Beugen d. A.

3 und 4 : wie 1 und 2.

5—8 : wie 1—4.

9—16 : 4 mal Hochstoßen mit beiden Armen.

Zu „16“ : Vierteldrehung l. wie bei A.

b) 1—8 : 4 mal Vorstoßen mit beiden Armen.

9—16 : 4 mal Seitstoßen mit beiden Armen.

Zu „16“ : Vierteldrehung l. wie bei A.

c) Wie a).

d) Wie b).

a—d nacheinander.

C. Bein und Armübung im Wechsel:

a) Wie A. a)

b) Wie B. a)

c) Wie A. b)

d) Wie B. b)

} 4 × 16 Zeiten.

D. Bein und Armübung gleichzeitig:

a) 1 : Knieheben l. und Tiefstoßen.

2 : Rückbewegung.

3 und 4 : wie 1 und 2, aber mit Knieheben r.

5—8 : wie 1—4.

9 : Heben in den Behenstand und Hochstoßen.

10 : Rückbewegung.

11 und 12 : wie 9 und 10.

13—16 : wie 9—12.

Zu „16“ Vierteldrehung l.

b) 1 : Fersehheben l. mit Vorstoßen.

Abbild. 15.

2 : Rückbewegung.

3 und 4 : wie 1 und 2, aber mit Fersehheben r.

5—8 : wie 1—4.

9 : Halbtiefes Kniebeugen und Seitstoßen.



Abbild. 15.

Fersehhehalte links, die Arme sind vorgestoßen.

10 : Rückbewegung.

11 und 12 : wie 9 und 10.

13—16 : wie 9—12.

Zu „16“ Vierteldrehung l.

c) Wie a).

d) Wie b).

Merke: Sämtliche Übungsfälle mögen auch mit Drehung r. und endlich mit wider gleicher Ausführung der Drehung geübt werden.

Anmerkung: Beim Knieheben soll das Kniegelenk einen rechten Winkel bilden (Oberschenkel wagerecht, Unterschenkel senkrecht). Auch ist der Fuß zu strecken. — Beim Ferseheben ist der Oberschenkel senkrecht, der Unterschenkel wagerecht zu halten; Fußgelenk gestreckt.

Nr. 13.

„Rechts — um!“ „Umzug links, vorwärts — marsch!“

(Gewöhnlicher Gang, Schrittwechselgang, Laufen.
Armheben, Armtreiben.)

A. a) 1—8 : 4 Schritte vorw. Gehen, dann 8 Schritte Laufen. (Vergl. die Fußnote auf Seite 7 und die Anmerkung auf Seite 14.) Diese Übung wird mehrmals wiederholt: beim ersten Lauffschritte (also auf „5“) werden die Arme zur Seithehalte gehoben, beim ersten Schritte des Gehens (also auf „1“) wieder gesenkt.

b) Wie a), jedoch erfolgen an Stelle des Gehens 2 Geschritte Schrittwechselgang.

c) Wie a), aber während des Laufens erfolgt Armtreiben von unten nach vorn und weiter. Also auf 5 : Vorheben, auf 6 : Hochheben der Arme, auf 7 : Armsenken schräg rückw. zur wagerechten Haltung, auf 8 : Armtiefsenken.

d) Wie c), aber mit Schrittwechselgang an Stelle des Gehens.

B. Wie A, aber es wechseln 2 Schritte Gehen, bez. 1 Geschritt Schrittwechselgang mit 4 Lauffschritten. Armübung bei a) und b): auf „3“ Seitheben, auf „1“ Senken der Arme; bei c) und d): auf „3“ Vorhochheben, auf „1“ Seitiefsenken, wobei die Arme so weit als möglich rückwärts geführt werden (wie beim Armtreiben).

Nr. 14.

Nachdem der r. Führer, der Stirnreihe entlang gehend, zu Sechsen abgezählt hat, wird befohlen: „Hinterreihen l. zu Sechsen, gleichzeitig — marsch!“ (6 Zeiten.) „Öffnen der Reihen rückw. zum Abstand auf Armeslänge — marsch!“ (Hierbei werden die Arme vorwärts gehoben.) „Arme senken — senkt!“ Schließlich führt die 1., 3. und 5. Rotte zwei Nachstell Schritte seitw. r. aus.

(Schreiten und Hüpfen in die Grätschstellung, Beugen eines Kniees. Armheben.)

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

- A. 1 : Seitwärts schreiten l. in die Grätschstellung (auf reichliche Schrittweite). Die Körperlast ruht auf beiden Füßen.
 2 : Beugen des l. Kniees.
 3 : Strecken des l. Kniees.
 4 : Schlußtritt l. (ohne daß das r. Knie gebeugt wird).
 5—8 : dasselbe r.
 9—16 : wie 1—8, aber mit Vorschreiten in die Quergrätschstellung.
- B. 1 : Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 2 und 3 : wie bei A.
 4 : Hüpfen in die Grundstellung.
 5—8 : wie 1—4, aber mit Kniebeugen und Strecken rechts.
 9 : Hüpfen in die Quergrätschstellung, wobei das l. Bein vor, das r. rückpreizt. Siehe Abbild. 17.
 10 und 11 : Kniebeugen und Strecken l.
 12 : Hüpfen in die Grundstellung.
 13—16 : wie 9—12, aber auf der andern Seite.

Vorbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

- C. Beinübung wie bei A. Dazu erfolgt auf
 1 : Armbeugen zum Stoß.
 2 : Seitstoßen, l. schräg aufwärts, r. schräg abwärts.
 3 : Beugen d. A.
 4 : Abwärts Strecken d. A.
 5—8 : wie 1—4, aber widergleich.
 9—16 : wie 1—8, aber mit Vorstoßen l. (r.) schräg aufwärts und Rückstoßen r. (l.) schräg abwärts.
- D. Beinübung wie bei B. Dazu auf
 1 : Seitheben d. A.
 2 : Hochheben. **Abbild. 16.**
 3 : Seitfenken.
 4 : Tieffenzen.
 5—8 : wie 1—4.
 9—16 : wie 1—8, aber mit Vorheben statt des Seithebens. **Abbild. 17.**



Abbild. 16.
 In der Seitgrätschstellung ist das l. Knie gebeugt, Arme hochgehoben.



Zusammenfassung der Übungen unter C und D, nachdem die 2., 4. und 6. Kotte eine halbe Drehung l. („Kehrt links — um!“) gemacht hat.

Nr. 15.

Die vorausgehende Ordnungsübung ist dieselbe, wie in Nr. 14, nur soll statt des Hinterreichens Vorreichen ausgeführt werden. Nach dem Öffnen der Reihen tritt die 1., 3. und 5. Kotte durch 2 Nachstellschritte seitw. l.



Abbild. 17.
Quergrätschstellung mit Vor-
hebbhalte der Arme.

(Stellen und Spreizen. Arm-
stoßen und -schwingen.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß
— beugt!“

- A. 1: Vorstellen l. (Aufziehen) und Vorstoßen mit Ausstrecken der Finger.
2: Rückstellen l. und Ausbreiten der Arme.
3: Rückbewegung.
4: Schlußtritt l. und Armbeugen zum Stoß.

- 5—8: wie 1—4, aber die Beinübung rechts.
9: Seitstellen l. (Aufziehen) und Seitstoßen mit Ausstrecken der Finger.
10: Seitstellen des l. Beines nach r., hinter dem r. Beine her (Kreuzschrittstellung) und Hochheben d. A. **Abbild. 18.**



Abbild. 18.
Kreuzschrittst. l.
hinten her kreuz-
zend mit hoch-
hebbhalte der
Arme.

- 11: Rückbewegung.
12: Schlußtritt l. und Armbeugen zum Stoß.
13—16: wie 9—12, aber die Beinübung rechts.
B. Armübung wie bei A. Dazu erfolgt auf
1: Vorspreizen l.
2: Rückstellen l. (Aufziehen).
3: Vorspreizen l.
4: Schließen l.
5—8: dasselbe r.
9: Seit spreizen l.
10: Kreuzschrittstellung l. (hinten r.)
11: Seit spreizen l.
12: Schließen l.
13—16: dasselbe r.

Merke: Bei Einübung dieser Gruppe mag zunächst die Bein-
thätigkeit allein vorgenommen werden.

Nr. 16. 

Die Übenden halten Umzug l. in einer Flankenreihe.

(Gewöhnlicher Gang, Schrittwechselgang, Armstoßen.)

A. a) 8 Schritte vorn. Gehen, dann 4 Geschritte Schrittwechselgang (16 Z.).

b) wie a), aber nur 4 Schritte Gehen und 2 Geschritte Schrittwechselgang.

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

B. Wie A., aber beim gewöhnlichen Gang erfolgt 4 mal (bez. 2 mal) Vorstoßen d. A.

C. Wie A., aber mit Seitstoßen d. A. beim Schrittwechselgang. (Bei jedem 1. Tritte des ersten (und dritten) Geschrittes erfolgt Seitstoßen und bei jedem 1. Tritte des zweiten (und vierten) Geschrittes Beugen der Arme.

D. Wie A., aber mit Vorstoßen beim Gehen und mit Seitstoßen beim Schrittwechselgang.

Merke: Jede Übung ist sowohl mit l., als auch mit r. Antreten auszuführen.

Nr. 17. 

Die Ordnungsübung soll dieselbe sein, wie bei Nr. 6, nur ist das Nebenreihen nicht zu Vierern, sondern zu Sechsen auszuführen.

(Arm- und Beinkreisen, Seitstreiten in die Grätschstellung, Drehen.)

A. 1—4 : Armkreisen l. von unten nach vorn und weiter (mit allmählichem Übergang aus einer Hebbehalte in die andere und mit Drehen des Rumpfes beim Armsenken aus der Hochhebbehalte.)

5—8 : dasselbe r.

9 : Seitstreiten l. in die Grätschstellung und Seitheben der Arme.

10 : Verharren in der Grätschstellung.

11 : Vierteldrehung r. auf der l. Fußspitze mit gleichzeitigem Schlußtritt r. und Senken d. A.

12 : Verharren in der Grundstellung.

13—16 : wie 9—12.

Wiederholung dieser 16 Zeiten.

B. Wie A, nur soll das Armkreisen mit beiden Armen geschehen und das Seitstreiten rechts, dann $\frac{1}{4}$ Drehung l. mit Schlußtritt l.

C. 1—4 : Armkreisen wie bei A, dazu gleichzeitig: Beinkreisen l. nach vorn und weiter. (Das l. Bein wird

zunächst vorgesperrt und kreist dann im Bogen nach außen durch die Seit- und Rücksperrhalte in die Grundstellung.)

5—8 : Arm und Beinkreisen rechts.

9—16 : wie bei A, aber es soll auf 11 (statt des Armsenkens) Hochheben und auf 13 Seitfenken (wagerecht) erfolgen.

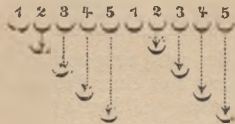
Wiederholung dieser 16 Zeiten.

D. Wie C, nur soll das Armkreisen mit beiden Armen geschehen, das Seit-schreiten r. und der Schlußtritt l. mit Vierteldrehung l.

Nr. 18. (17 II). 

Nachdem zu Fünfen abgezählt ist, geht jeder Zweite einen Schritt, jeder Dritte 2, jeder Vierte 3 und jeder Fünfte 4 Schritte vorw., sodaß eine Staffel von Fünferreihen entsteht. **Abbild. 19.**

(Vor- u. Seitstoßen, Seit- u. Vorheben. Knie- u. Fußwippen, Hüpfen in die Seit- und Quergrätschstellung. Vierteldrehung.)



Abbild. 19.

Bilden einer Staffel von Fünferreihen durch Vorwärtsgang.

A. a) 1 : Armbeugen zum Stoß.

2 : Vorstoßen.

3 : Armbeugen.

4 : Arme abw. Strecken.

5—8 : wie 1—4, aber mit einer Vierteldrehung r. zu „8“ (beim abw. Strecken der Arme). Die Drehung („rechts um“) erfolgt auf der l. Ferse.

b) 1 : Seitheben der Arme.

2 : Hochheben.

3 : Seitfenken.

4 : Tieffenken.

5—8 : wie 1—4, aber mit Vierteldrehung r. wie bei a).

c) wie a).

d) wie b).

Zusammenfassung von a—d in 32 Zeiten.

B. a) wie A. a), aber mit Seitstoßen statt des Vorstoßens und mit Vierteldrehung links zu „8“ (auf der l. Ferse).

b) wie A. b), aber mit Vorheben statt des Seithebens und mit Vierteldrehung l. wie bei a).

c) wie a).

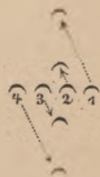
d) wie b).

- C. Wie A, jedoch mit Zuordnung folgender Beinübung zu
- a) 2 : Heben in den Behenstand,
3 : Senken in den Sohlenstand,
6 und 7 : wie 2 und 3.
 - b) 2 : Hüpfen in die Seitgrätschstellung,
3 : Hüpfen in die Grundstellung,
6 und 7 : wie 2 und 3.
 - c) wie a).
 - d) wie b).
- D. a) 1 : Armbeugen zum Stoß.
2 : Halbtiefes Kniebeugen und Seitstoßen.
3 : Rückbewegung.
4 : Abwärts Strecken d. A.
5—8 : wie 1—4, aber mit Vierteldrehung l. zu „8“ (wie bei B).
- b) 1 : Vorheben d. A.
2 : Hüpfen in die Quergrätschstellung (l. Bein vor, r. zurück) und Hochheben.
3 : Rückbewegung.
4 : Senken d. A.
5—8 : wie 1—4, aber r. Bein vor, l. zurück und mit Vierteldrehung l. wie bei a).
 - c) wie a).
 - d) wie b).

Nr. 19.

Nachdem zu Vieren abgezählt worden ist, wird folgende Reihung ausgeführt:

Jeder Erste und Zweite reiht sich l. vor, jeder Dritte und Vierte reiht sich r. hinter die Reihenmitte mit Öffnen der Reihe zu 2 Schritt Abstand. (Abbild. 20.) Hierbei machen der Zweite und Dritte je 2 (mäßig große), der Erste und Vierte je 4 Schritte; der Erste und Zweite treten l., der Dritte und Vierte treten r. an.



Abbild. 20.
Vor- u. Hinterreihen
um die Reihenmitte.

(Seit- und Vorschreiten in die Grätschstellung; Knie- und Kumpfbeugen; Armstoßen, Ausbreiten und Vorschwingen der Arme.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

„Hände auf die Hüften — stützt!“

A. a) 1 : Seit-schreiten l. in die Grätschstellung.

- 2 : Schlußtritt r. (das r. Bein wird an das l. geschlossen.)
 3 : Seitwärtschreiten r. in die Grätschstellung.
 4 : Schlußtritt l.
 5—8 : dasselbe widergleich.

- b) 1 : Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung.
 2 : Schlußtritt r.
 3 : Rückwärtschreiten r. in die Quergrätschstellung.
 4 : Schlußtritt l.
 5—8 : dasselbe widergleich.

B. Wie A. Dazu auf

- a) 1 : Armbeugen zum Stoß.
 2 : Seitstoßen mit Ausstrecken der Finger.
 3 : Rückbewegung. 4 : Hüftstütz.
 5—8 : wie 1—4.

- b) wie a), aber mit Vorstoßen statt des Seitstoßens.

Zusammenfassung von A und B.


- C. a) 1 : Seitwärtschreiten l. wie bei A.
 2 : Schlußtritt r. mit Vierteldrehung l. auf der l. Fußspitze (r. Schulter vor) und halbtiefes Kniebeugen.
 3 : Rückbewegung. 4 : Schlußtritt l.
 5—8 : dasselbe widergleich.
- b) 1 : Vorschreiten in die Quergrätschstellung.
 2 : Schlußtritt r. mit Vorbeugen des Rumpfes.
 3 : Rückbewegung. 4 : Schlußtritt l.
 5—8 : dasselbe widergleich.

D. Wie C. Dazu auf

- a) 1 : Seitstrecken d. A.
 2 : Vorschwingen d. A (wagerecht und gleichlaufend).
 3 : Ausbreiten d. A.
 4 : Hüftstütz.
 5—8 : wie 1—4.
- b) 1 : Vorstrecken.
 2 : Ausbreiten.
 3 : Vorschwingen.
 4 : Hüftstütz.
 5—8 : wie 1—4.

„1. und 2. Rotte, 2 Schritte vorw. — marsch!“

„Dieselben, kehrt links — um!“ Nun Zusammenfassung von C und D.

Nr. 20. 

„Gang an Ort — marsch!“ (Das Gehen an Ort wird durch die folgenden Übungen nicht unterbrochen.) „Rechts — um!“ „Nebenreihen rechts zu Zweien, nach einander — marsch!“ „Jeder erste von 4 Schritten wird durch Stampfen hervorgehoben — marsch!“ „Nebenreihen rechts zu Vieren, nach einander — marsch!“ „Öffnen der Reihen seitwärts rechts zu 2 Schritt Abstand — marsch!“ „Links — um!“ „Halt!“

(W. Bier.)

(Armbeugen und =strecken, =heben und =senken. Kniewippen, Seitstellen, Auslage seitw.)*

Ausführung mit Zwischenzeiten.

- A. a) 1: Beugen d. A. (zum Stoß).
 2: Seitstrecken des l. Armes (mit Ausstrecken der Finger).
 3: Beugen des l. Armes.
 4: Tiefstrecken d. A.
 5—8: wie 1—4, aber mit Seitstrecken des r. Armes.

- b) wie a), aber mit Seitstrecken beider Arme.
 c) wie a), aber mit Hochstrecken des l. (r.) Armes.
 d) wie c), aber mit Hochstrecken beider Arme.

B. Armübung wie bei A. Dazu auf

- a) 2: Halbtiefes Kniebeugen.
 3: Kniestrecken.

Ebenso auf „6“ und „7“.

- b) Kniebeugen und =strecken wie bei a.
 c) 2: Seitstellen l. (Aufziehen).
 3: Schlußtritt l.
 6 und 7: dasselbe rechts.

d) Seitstellen l. (und r.) wie bei c.

- C. a) 1: Seitheben d. A.
 2: Beugen des l. Armes (zum Stoß).
 3: Seitstrecken des l. Armes.
 4: Senken d. A.
 5—8: dasselbe, aber mit Beugen des r. Armes.

- b) wie a), aber mit Beugen (und Strecken) beider Arme.
 c) wie a), aber mit Vorhochheben (statt des Seithebens) und mit Hochstrecken (statt des Seitstreckens).
 d) wie c), aber mit Beugen (und Strecken) beider Arme.

*) I. Gruppe der Sachsenfreiübungen beim VI. Deutschen Turnfeste zu Dresden 1885.

D. Armübung wie bei C. Dazu auf

- a) 2: Tiefes Kniebeugen.
3: Kniestrecken.

Ebenso auf „6“ und „7“.

- b) Kniebeugen und -strecken wie bei a.
c) 2: Seitwärtschreiten l. und Kniebeugen r. (Auslage).
3: Schlußtritt l.
6 und 7: dasjelbe rechts.
d) Auslage l. (und r.) wie bei c.

Nr. 21.

Zu Vieren abzählen! — „Rechts — um!“ Hierauf folgende Reihung: Jeder Erste und Zweite reht sich links, jeder Dritte und Vierte rechts neben die Reihenmitte mit Öffnen zu 2 Schritt Abstand. (Vergl. Abbild. 20, S. 21). „Links — um!“ — Der Erste u. Dritte einen Schritt seitw. l.

(Seit-, Vor- und Hochheben; Seit- und Vorwärtschreiten, Kniebeugen.)

Zwischenzeiten!

- a) 1: Seitheben d. A.
2: Hochheben.
3: Vorfinken (wagerecht).
4: Tieffinken.
5—8: wie 1—4.
- b) 1: Vorheben.
2: Hochheben.
3: Seitfinken (wagerecht).
4: Tieffinken.
5—8: wie 1—4.
- c) 1: Seitwärtschreiten l. (in die Seitgrätschstellung) u. Seitheben.
2: Kniebeugen l. und Hochheben.
3: Kniestrecken l. und Vorfinken.
4: Schlußtritt l. und Tieffinken.
5—8: Widergleich.
- d) 1: Vorwärtschreiten l. (in die Quergrätschstellung) und Vorheben.
2: Kniebeugen l. und Hochheben.
3: Kniestrecken l. und Seitfinken.
4: Schlußtritt l. und Tieffinken.
5—8: Widergleich.
- e) 1: Halbtiefes Kniebeugen und Seitheben.
2: Kniestrecken, Seitwärtschreiten l. und Hochheben.
3: Kniebeugen l. und Vorfinken.

- 4: Schlußtritt l. und Tiefsinken.
 5—8: Widergleich.
- f) 1: Tiefes Kniebeugen und Vorheben.
 2: Kniestrecken, Vorschreiten l. und Hochheben.
 3: Kniebeugen l. und Seitwärts.
 4: Schlußtritt l. und Tiefsinken.
 5—8: Widergleich.

Merke: Jede Übung soll 2—4 mal geturnt werden.

B. Ordnungsübungen.

Bei den Gruppen Nr. 22 bis 31 sind Freiübungen zu dem Zwecke eingefügt, um die bei fortgesetzter Ausführung der Ordnungsübungen oft nötige Pause rhythmisch auszufüllen und um der Forderung „erfrischenden Wechsels“ zwischen Übungen im Gehen und Stehen gerecht zu werden.

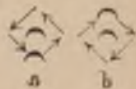
Nr. 22. (21.)

„Rechts — um!“ (Hierdurch entsteht eine Flankenreihe.)

(Neben-, Vor- und Hinterreihen in der Zweierreihe ohne Kreisen.)

A. Auf besonderen Zuruf werden folgende Reihungen ausgeführt:

- a) von den Zweiten (die Ersten verharren an Ort):
- 1) Nebenreihen rechts. (2 Z.)
 - 2) Vorreihen links, von dem bei 1) entstandenen Stirnpaare aus. (2 Z.)
 - 3) Nebenreihen l. (jeder Zweite neben seinen Ersten). Hierbei hat der Zweite bei dem 1. Tritte Dreiachtdrehung l., beim 2. Tritte aber, durch welchen der r. Fuß an den l. geschlossen wird, Dreiachtdrehung r. auszuführen. (2 Z.)
 - 4) Hinterreihen r. (mit $\frac{3}{8}$ Drehung r. beim ersten, l. beim zweiten Tritte). **Abbild. 21 a.**
- b) von den Ersten (die Zweiten verharren an Ort):
- 1) Nebenreihen r. (jeder Erste neben seinen Zweiten).
 - 2) Hinterreihen l.
 - 3) Nebenreihen l.
 - 4) Vorreihen r. **Abbild. 21 b.**



Abbild. 21.
 Neben-, Vor- und
 Hinterreihen in
 der Zweierreihe.

B. wie A, aber die 8 Reihungen werden nacheinander in fortgesetzter Folge ausgeführt, so zwar, daß nach jeder Reihung eine Pause von 2 Zeiten eintritt.

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

C. Wie B, aber die Pause wird von allen durch einmaliges Armstoßen und beugen vor oder seitwärts ausgefüllt. Also:

1 und 2: Nebenreihen der Zweiten r.

3: Vorstoßen mit beiden Armen.

4: Beugen der Arme zum Stoß.

5 und 6: Vorreihen der Zweiten l.

7: Seitstoßen mit beiden Armen.

8: Beugen der Arme zum Stoß.

u. s. f.

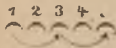
D. Wie C, aber das Nebenreihen soll links beginnen und dem Vorstoßen soll Fußwippen, dem Seitstoßen halbtiefes Knie-wippen zugeordnet werden.

Nr. 23. (22.)

„Rechts — um!“ „Nebenreihen r. zu Vieren nach einander — marsch!“ (zu einer Stirnsäule von geschlossenen Viererreihen).

(Nebenreihen mit Kreisen in der Zweierreihe.)

A. a) 1) Nebenreihen r. zu Zweien hinten vorüber, also mit l. Kreisen. **Abbild. 22.**



Abbild. 22.
Nebenreihen r. der
Ersten und Dritten
neben die Zweiten
und Vierten hinten
vorüber.

Jeder Erste und Dritte bewegt sich mit 4 Schritten, r. antretend, hinter dem Zweiten und Vierten vorüber und stellt sich neben denselben. Beim ersten Schritte ist $\frac{3}{8}$ Drehung r. auf dem l. Fuße auszuführen.

2) Nebenreihen der Zweiten und Vieren r., hinten vorüber. (4 Zeiten.)

3) wie 1).

4) wie 2).

b) 1) Nebenreihen der Zweiten und Vieren links, hinten vorüber (mit r. Kreisen).

2) Nebenreihen der Ersten und Dritten links, hinten vorüber.

3) und 4) wie 1) und 2).

Die Übungen sind durch die letzte Reihung auf ihren früheren Platz gelangt.

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

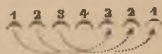
B. Die unter A bezeichneten Reihungen werden in fortgesetzter Folge geturnt, aber so, daß nach jeder Reihung von

allen eine 4 Zeiten währende Armübung ausgeführt wird und zwar seitens des Ersten und Dritten 2 mal Vorstoßen, seitens der Zweiten und Vierten 2 mal Hochstoßen mit beiden Armen (64 Z.)

Schlußbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

C. a) 1) Nebenreihen r. zu Vieren hinten vorüber (mit l. Kreisen). (8 Z.) **Abbild. 23.**

Der Erste, Zweite und Dritte in der Reihe treten auf „1“ rechts an, drehen sich beim 1. Schritte und gehen, hintereinander her schreitend, knapp an der Rückseite des stehendenbleibenden Vierten vorüber; auf „4“ gelangt der Dritte an seinen neuen Platz (r. vom Vierten), auf „6“ der Zweite (r. vom Dritten) und auf „8“ der Erste (r. vom Zweiten). Der Vorangehende (Dritte) hat die Schritte ebenso groß zu machen, als die übrigen.



Abbild. 23.

Nebenreihen r. zu Vieren hinten vorüber.

2) Nebenreihen r. zu Vieren hinten vorüber (der Erste verharrt an Ort.) (8 Z.)

b) 1) Nebenreihen l. zu Vieren hinten vorüber (der Erste verharrt an Ort.) (8 Z.)

2) Nebenreihen l. zu Vieren hinten vorüber (der Vierte verharrt an Ort.) (8 Z.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

D. Die Reihungen unter C werden in fortgesetzter Folge geübt, aber nach jeder Reihung erfolgt eine 8 Zeiten währende Arm- und Kumpfübung: bei a. haben die Ersten und Dritten 2 mal Hochstoßen und Rückbeugen des Kumpfes, die Zweiten und Vierten 2 mal Vorstoßen mit Vorbeugen des Kumpfes auszuführen, bei b. umgekehrt. (Diese Arm und Kumpfübung erfolgt mit Zwischenzeiten.)

B und D mögen auch widergleich geübt werden.

Schlußbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

Nr. 24. Pl.

„Hinterreihen r. zu Vieren mit (gleichzeitigem) Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand — marsch!“ (8 Z.)

(Gehen im Viereck.)

A. a) Mit l. Antreten 4 Schritte an Ort, dann in 4 Zeiten 3 Schritte vorwärts Gehen; auf „8“ wird unter gleichzeitiger Viertel-drehung rechts der r. Fuß an den l. gestellt. Die Drehung erfolgt auf der l. Fußspitze und zwar erst im letzten Augenblicke; sie beginnt also nicht bereits auf „7“. — Diese Übung 4 mal nach

einander, sodaß der Einzelne schließlich wieder auf seinen alten Platz gelangt, nachdem er in 32 Zeiten ein Viereck gegangen.

b) wie a, aber mit rechts Antreten und links Drehen.

B. Wie A, aber so, daß nach jeder Drehung eine 8 Zeiten währende Freiübung geturnt wird, und zwar nach der ersten und dritten Drehung folgendes:

- | | |
|---|---------------|
| 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorheben d. A. | |
| | 2: Verharren. |
| 3: Kumpfdrehen links | 4: Verharren. |
| 5: Rückbewegung. | 6: Verharren. |
| 7: Hüpfen in die Grundstellung u. Senken d. A. | |
| | 8: Verharren. |

Nach der zweiten und vierten Drehung erfolgt auf

- | | |
|--|-------|
| 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seithochheben d. A. | 2: B. |
| 3: Vorbeugen des Kumpfes und Tieffsenken (Abschwingen) d. A. | 4: B. |
| 5: Rückbewegung. | 6: B. |
| 7: Hüpfen in die Grundstellung und Seittieffsenken d. A. | 8: B. |

C. Wie B, aber nachdem die geradzahligen Reihen einen Schritt vorwärts gegangen sind und eine halbe Drehung l. ausgeführt haben, also in Gegenstellung der Reihen.

Eine andere Art der Ausführung des Gehens im Viereck ist die, daß (bei l. Antreten) eine Vierteldrehung links beim ersten Schritte des Vorwärtsgehens (also auf „5“) erfolgt. [Vergl. Nr 39.]

Zur Abwechslung und Erschwerung wird der erste Schritt durch Stampfen und Handklappen hervorgehoben und statt der letzten 2 Schritte ein Schlußsprung ausgeführt: auf „7“ der Sprung mit Beinschließen und halbtiefem Kniebeugen, auf „8“ das Kniestrecken.

Nr. 25.

(Vor- und Hintereihen in der Zweierreihe während des Gehens.)

Die Abenden halten Umzug links in einer Flankentlinie von Zweierreihen. Die Vorwärtsbewegung des Reihenkörpers wird durch die Reihung nicht unterbrochen.

A. a) Vorreihen links der Zweiten vor die Ersten mit 6 Schritten.
(Der Befehl „marsch!“ erfolgt beim Niederschreiten des l. Fußes.)

b) Vorreihen l. der Ersten vor die Zweiten. (6 B.)

Diese Übung wird zwischen Zweiten und Ersten abwechselnd fortgesetzt ausgeführt und zwar

- 1) so, daß vor jeder Reihung von allen 6 Schritte ge-
wöhnlichen Ganges erfolgen, also
 - 1—6: 6 Schritte vorwärts.
 - 7—12: Vorreihen l. der Zweiten.
 - 13—18: 6 Schritte vorw.
 - 19—24: Vorreihen l. der Ersten u. s. f.
- 2) wie 1), aber während der 6 Schritte des gewöhnlichen
Ganges folgende Armübung:
 - 1: Armbeugen zum Stoß.
 - 2: Seitstoßen.
 - 3: Armbeugen.
 - 4: Hochstoßen.
 - 5: Armbeugen.
 - 6: Arme abw. Strecken.
- 3) ohne Zwischentritte, also
 - 1—6: Vorreihen der Zweiten.
 - 7—12: Vorreihen der Ersten u. s. f.

Der erste von 6 (oder auch 3) Schritten wird durch Stampfen
oder Handklappen hervorgehoben.

c) und d) wie a und b, aber rechts Vorreihen (r. Antreten).

B. Wie A, aber statt des Vorreihens erfolgt Hinterreihen
mit nur 4 Schritten, die Ersten beginnen, die Arm-
übung ist entsprechend abzukürzen. — Beim Hinter-
reihen l. ist eine ganze Drehung l. auszuführen,
ebenso r.

Nr. 26. Pl.

„Rechts — um!“ „Der Erste zähle zu Vierer ab!“

(Neben- und Hinterreihen in der Viererreihe.)

Die folgenden Reihungen werden einzeln auf besonderen
Befehl dargestellt.

- A. 1) Nebenreihen r. zu Vierer. (4 Z.)
- 2) Hinterreihen l. zur Linie. (4 Z.)
- 3) Nebenreihen l. zu Vierer. (4 Z.)
- 4) Hinterreihen r. zur Linie. (4 Z.)
- 5) Nebenreihen r. neben den Letzten.
(4 Z.)



(Der Vierte der Reihe verharrt an Ort, die Übrigen
reihen sich r. neben denselben: hierbei ist mit dem ersten
Schritte $\frac{3}{8}$ Drehung r. mit dem letzten $\frac{3}{8}$ Drehung l.
auszuführen.) **Abbild. 24.**

Abbild. 24.
Nebenreihen r. zu Vierer
neben den Letzten
(Hinterstehenden).

- 6) Vorreihen l. zur Linie. (4 Z.)
- 7) Nebenreihen l. neben den Letzten. (4 Z.)
- 8) Vorreihen r. zur Linie. (4 Z.)

B. Diese 8 Reihungen sind in fortgesetzter Folge zu üben, wobei nach jeder Reihung eine Armübung in der Dauer von 4 Zeiten einzuschließen ist und zwar nach der 1., 3., 5. und 7. Reihung folgendes:

- 1: Armbeugen zum Stoß.
- 2: Vorstoßen mit Ausstrecken der Finger.
- 3: Armbeugen.
- 4: Abwärts Strecken d. A.

Nach der 2., 4., 6. und 8. Reihung erfolgt dasselbe Armstoßen, aber seitwärts. (Zusammen 64 Z.)

C. Wie B, aber in widergleicher Form: die ungeradzahligcn Reihen beginnen mit Nebenreihen rechts, die übrigen links und mit folgender Armübung:

- 1: Vorheben beider Arme.
- 2: Armbeugen zum Stoß.
- 3: Vorstoßen mit Ausstrecken der Finger.
- 4: Senken d. A.

Nach der 2., 4., 6. und 8. Reihung dasselbe seitwärts.

Anmerkung: Bei den Reihungen treten alle Glieder der Reihe, den stehendenbleibenden Führer ausgenommen, auf „1“ an und gelangen, gleichgroße Schritte ausführend, nacheinander auf ihren neuen Platz: der Zweite auf „2“, der Dritte auf „3“, der Vierte auf „4“ (falls der Erste an Ort bleibt).

Nr. 27.

„Rechts — um!“ „Umzug links, vorwärts — marsch!“

(Windungen: Winkel-, Gegen-, Schräg-, Schrägrückzug.)

A. 1) Winkelzug links (Viertel-Windung l.). Auf den Befehl „marsch!“, der beim Niederschreiten des l. Fußes erfolgen muß, macht der Erste der Reihe eine Vierteldrehung l., die Übrigen folgen dem Ersten und drehen sich nacheinander auf derselben Stelle, wo sich der Erste gedreht hat, sodas die Reihe allmählich in eine neue Bewegungsrichtung übergeht. **Abbild. 25.**

2) Gegenzug links (halbe Windung l.) Wie 1), aber mit halber Drehung der Einzelnen. (**Abbild. 26.**)

3) Schräggzug links (Achtel-Windung l.) mit Achtele Drehung. (**Abbild. 27.**)

4) Schrägrückzug links (Dreiachtel-Windung l.) mit Dreiachtel Drehung. (**Abbild. 28.**)

5—8: wie 1—4 aber rechts.

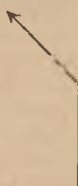
B. Wideregleiche Ausführung der Übungen unter A: Die Flankenreihe der Übenden bewegt sich (siehe Abbild. 29) von a nach b durch die Mitte des Turnraumes. Bei b angelangt, halten alle Ersten Winkelzug l., alle Zweiten r. (Abbild. 29.) Auf der Um-



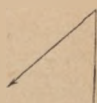
Abbild. 25.
Winkelzug links.



Abbild. 26.
Gegenzug links.



Abbild. 27.
Schräggzug links.

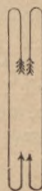


Abbild. 28.
Schrägrückzug links.

zugslinie (an der Grenze der Übungsraumes) weiter gehend, begegnen sich Erste und Zweite bei a, wo sie sich zu Stirnpaaren vereinigen. Nun wird die Übung fortgesetzt nach Maßgabe der Abbildungen 30 (Gegenzug), 31 (Winkelzug und Schrägrückzug), 32 (Winkelzug, Schrägrück und Gegenzug).



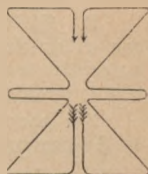
Abbild. 29.
Wideregleicher Winkelzug (Umzug).



Abbild. 30.
Wideregleicher Gegenzug.



Abbild. 31.
Wideregleicher Winkel- und Schrägrückzug.



Abbild. 32. Wideregleicher Winkel-, Schrägrück- und Gegenzug.

Die Übungen unter B sind auch mit Lauffschritten (als Dauerlauf) zu üben, auch wohl so, daß 8 gewöhnliche Schritte mit 16 Lauffschritten, oder mit 4 Geschrritten Schrittwechselgang abwechseln.

Anmerkung: Bei den Bindungen ist vor allem darauf zu achten, daß sich die Abstände der Einzelnen von einander nicht vergrößern. Deshalb befehlt man den Vorangehenden, nur mäßig große Schritte auszuführen.

Nr. 28. (29.) Pl.

Die Einübung des Folgenden mag auf mehrere Stunden ver-

teilt werden. Nachdem der Erste zu Vierern abgezählt hat, werden die Viererreihen durch Armverstränkung vor dem Leibe fester geschlossen.

(Viertelschwenkung der Viererreihen im Wechsel mit Sehen.)

A. a) 1—4: 4 Schritte an Ort.

5—8: Eine Viertelschwenkung der Viererreihen l.

Der l. Führer dreht sich mit 4 Schritten an Ort, die Ubrigen bewegen sich mit 4 Schritten vorwärts, einen Viertelskreis zurücklegend. (Siehe die Anmerkung.)

Diese Übung wird 4 mal ausgeführt, sodaß die Schwenkenden schließlich auf ihren früheren Standort gelangen. — Dasselbe auch rechts. **Abbild. 33.**



Abbildung 33.
Viertelschwenkung r. zu
Vieren aus einer Stirn-
linie.

b) wie a, aber statt der 4 Schritte an Ort erfolgen 4 Schritte vorwärts.

c) wie a und b, aber in wechselgleicher Ausführung: während die ungeradzahligen Reihen mit 4 Schritten an (oder von) Ort beginnen, haben die geradzahligen

mit Viertelschwenkung anzufangen.

B. Es erfolgt zunächst Hinterreihen rechts zu Achten, dann von allen eine Vierteldrehung r. Nun werden dieselben Übungen ausgeführt wie unter A, jedoch sollen die l. stehenden Viererreihen links, die r. stehenden rechts schwenken, also nach außen. —

Bei jeder Schwenkung kann der l. Fuß antreten, gleichviel ob es Schwenkung l. oder r. ist.

Anmerkung: 1) Die Schwenkung ist die Drehung einer Reihe als Ganzes, wobei die Ordnung der Glieder nicht verändert wird. — 2) Bei einer Viertelschwenkung der geschlossenen Reihe um den l. oder r. Führer ist die Zahl der Schritte gleich der Zahl der Schwenkenden. — 3) Je weiter der Schwenkende von dem feststehenden Führer entfernt ist, desto größere Schritte hat er zu machen. — 4) Jeder Schwenkende behalte Fühlung nach dem feststehenden Führer zu und nehme (besonders bei größeren Reihen) die Richtung vorwiegend nach dem äußeren Führer. (Vergl. Lion, Leitfaden, Seite 78.)

Nr. 29. (30.)

„Rechts — um!“ „Nebenreihen r. zu Zweien, nacheinander — marsch!“ „Nebenreihen r. zu Vieren, nacheinander — marsch!“ „Nebenreihen r. zu Achten, nacheinander — marsch!“

(Halbe Schwentung der Zweier- und Viererreihen im Wechsel mit Gehen.)

A. 1—4: 4 Schritte vorwärts.

5—8: Halbe Schwentung der Paare nach außen. Die zur links stehenden Viererreihe gehörigen Paare schwenken l., die übrigen r.

9—16: wie 1—8, aber die Schwentung erfolgt nach innen. Es gelangt jeder auf seinen früheren Platz.

B. 1—8: 8 Schritte vorwärts.

9—16: Halbe Schwentung der Viererreihen nach außen.

C. Wie A, jedoch muß die erste Schwentung (5—8) nach innen, die zweite (13—16) nach außen erfolgen.

D. Wie B, jedoch mit Schwentung nach innen (9—16).

Merke! Die Schwentung schließe sich unmittelbar an das Vorwärtsgen.

Die Zusammenfassung sämtlicher Übungen in ununterbrochener Folge erfordert 64 Beiten.

Nr. 30. (32.) Pl.

Nachdem zu Sechsen abgezählt ist, erfolgt eine Viertelschwentung r. zu Sechsen (6 Z.); dann Öffnen der Reihen seitw. nach außen zu einem Schritt Abstand durch Nachstellgang seitw. (6 Z.)

Die erste und sechste Kotte beginnen auf „1“, die zweite und fünfte Kotte auf „3“, die dritte und vierte auf „5“. Mit „6“ ist die Übung beendet.

Schließlich führen alle eine Vierteldrehung l. aus, und die 2., 4. und 6. Kotte geht 2 Schritte seitw. links.

(Gehen im Kreuz, Armheben, Rumpfbeugen, Hüpfen in die Grätschstellung.)

A. a) 1—4: 4 Schritte an Ort mit Stampfen beim 1. Schritte. (l. Antreten.)

5—8: 3 Schritte vorwärts Gehen, auf „8“ eine halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze mit Schlußtritt r.

9—12: wie 1—4.

13—16: 2 Schritte vorw. Gehen, auf „15“: Aufhüpfen mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. und Niederhüpfen mit Schließen der Füße (Schlußsprung). Auf „16“: Strecken der Kniee. Auf „7“ und „14“ befindet sich der Turner vorübergehend in einer Quergrätschstellung.

b) 1: Seithochheben d. A.

2: B.

3: Rumpfvorbeugen und Tiefsenken (Abschwingen) d. A.,
Arme senkrecht nach unten.

4: B.

- 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Seittiefsenken d. A. 8: B.
 9—16: wie 1—8.

c) wie a).

d) 1: Vorheben d. A. (wagerecht). 2: B.

3: Rumpfrückbeugen und Hochheben (Arme schräg nach hinten gerichtet). **Abbild. 34.** 4: B.

5: Rückbewegung. 6: B.

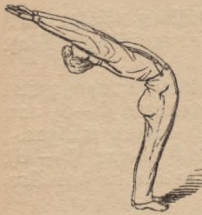
7: Senken d. A. 8: B.

9—16: wie 1—8.

e), f), g) und h) wie a, b, c und d.

B. Wie A, jedoch soll das Gehen im Kreuz rechts statt links erfolgen. Auch soll beim Seithochheben und Vorheben der Arme Hüpfen in die Seitgrätschstellung und beim Seittiefsenken und Senken der Arme Hüpfen in die Grundstellung zugeordnet werden.

C. Wiederholung von A und B, nachdem die 2., 4. und 6. Kotte eine halbe Drehung l. (links lehrt — um!) ausgeführt hat.



Abbild. 34.
 Rumpfrückbeugen rüdw. mit hochgehobenen Armen.

Nr. 31. (33.)

Zunächst wird eine Vierteldrehung r. ausgeführt, dann zu Bieren abgezählt.

(Neben-, Hinter-, und Vorreihen mit Öffnen und Schließen.)

A. a) Nebenreihen r. zu Bieren vorn vorüber (r. Kreisen) mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand (16 B.)



Abbild. 35.
 4 Reihenungen mit Kreisen
 Öffnen und Schließen.

b) Hinterreihen r. zu Bieren vorn vorüber mit Schließen der Reihen. (16 B.)

c) Nebenreihen l. neben den Letzten (Hintersiehenden) hinten vorüber mit Öffnen. (16 B.)

d) Vorreihen l. hinten vorüber mit Schließen. (16 B.)

Zusammenfassung von a—d. **Abbild. 35.**

B. Wie A, aber nach der andern Seite.

C. Wie A, aber die Reihenungen werden mit je 16 Lauf-

schritten ausgeführt (8 Taktzeiten), und nach jeder Reihung erfolgt eine Zwischenübung. Nach der 1. und 3. Reihung:

- 1: Vorheben d. A.
- 2: Vorspreizen links.
- 3 und 4: Rückbewegungen.
- 5—8: wie 1—4, aber mit Spreizen rechts.

Nach der 2. und 4. Reihung: dasselbe, aber seitwärts statt vorwärts.

D. Wie C, aber nach der andern Seite und mit folgender Zwischenübung. Nach der 1. und 3. Reihung:

- 1: Vorspreizen l. und Vorheben d. A.
- 2: Beugen des r. Knies und Stellen der l. Fußspitze auf den Boden, wobei das l. Bein gestreckt bleibt.
- 3 und 4: Rückbewegungen.
- 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

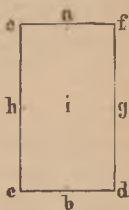
Nach der 2. und 4. Reihung: dasselbe, aber seitwärts statt vorwärts.

Nr. 32. (34.)

(Winkel-, Gegen- und Schrägzug.)

Die Flankenreihe der Üben den zieht von b nach a durch die Mitte (Abbild. 36.). Bei a angelangt, ziehen alle Ersten durch Schrägrückzug über h nach b, alle Zweiten über g nach b. **Abbild 37.**

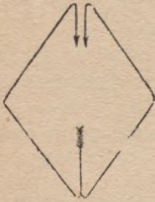
Von hier aus erfolgt nochmals Durchzug durch die Mitte, aber zu Zweien, nachdem sich beim Begegnen die Ersten und Zweiten zu einem Stirnpaare vereinigt haben. Nun folgt von a aus Gegenzug der ersten Paare l., der zweiten Paare r. bis i, von wo aus dann die Paare Winkelzug nach außen halten bis h (g). Von den bezeichneten Punkten aus ziehen die Paare (die ersten Paare l., die zweiten r.) im Gegenzug wieder nach i, um den unterbrochenen Durchzug durch die Mitte nun fortzusetzen. **Abbild. 38.** Bei b wenden sich die Paare (durch $\frac{1}{2}$ Schwenkung) nach innen, vereinigen sich zu Viererreihen und nun erfolgt abermals Durchzug durch die Mitte.



Abbild. 36.

Jede erste Viererreihe zieht dann über e und i nach c, jede

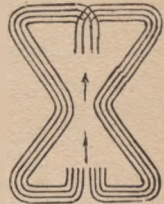
zweite über f und i nach d. **Abbild. 39.** Hierauf vereinigen sich bei b die Viererreihen zu Achterreihen. Durchzug durch die Mitte zu Achten. Bei a teilt sich jede Achterreihe in zwei Viererreihen,



Abbild. 37.
Widergleicher Schräg-
rückzug der Einzelnen.



Abbild. 38.
Widergleicher Ge-
genzug der Paare.



Abbild. 39.
Widergleicher Winkel-
und Schrägrückzug der
Viererreihen.

von denen die ersten Viererreihen nochmals über e, i und c nach b, die zweiten über f, i und d nach b ziehen.

Zu Vieren durch die Mitte (erste Viererreihe voran). Bei a halten die Paare Gegenzug nach außen, dann bei i Winkelzug nach außen, von h und g aus Gegenzug nach innen, dann (wie vorhin) Fortsetzung des bei a begonnenen Gegenzuges.

Bei b wenden sich die Paare nach innen und ziehen, das erste Paar voran, durch die Mitte bis a. Hier wenden sich die Einzelnen nach außen: jeder Erste zieht über h nach b, jeder Zweite über g nach b, von wo aus schließlich in einer Linie durch die Mitte gezogen wird.

Anmerkung: Bei der Wiederholung dieser Übung, bei welcher besonders auf straffes Marschieren und auf gute Richtung zu achten ist, lasse der Befehlende verschiedene Dauerhalten der Arme zur Darstellung bringen: Seit-, Vor- oder Hochheben. Das Ganze ist auch in Form eines Dauerlaufes auszuführen.

Nr. 33. (35.) Pl.

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, erfolgt eine Viertelschwenkung der Viererreihen rechts. Nun sollen je 4 Viererreihen auf folgende Weise zu einem Stern vereinigt werden: Die erste Reihe führt $\frac{3}{4}$ Schwenkung l. aus; hierbei ist aber die Schwenkungsaxe nicht im l. Führer, sondern einen halben Schritt seitwärts l. von demselben zu suchen, sodas sich also auch der l. Führer mit um die gedachte Ase bewegen muß. Die zweite Reihe geht zunächst so weit

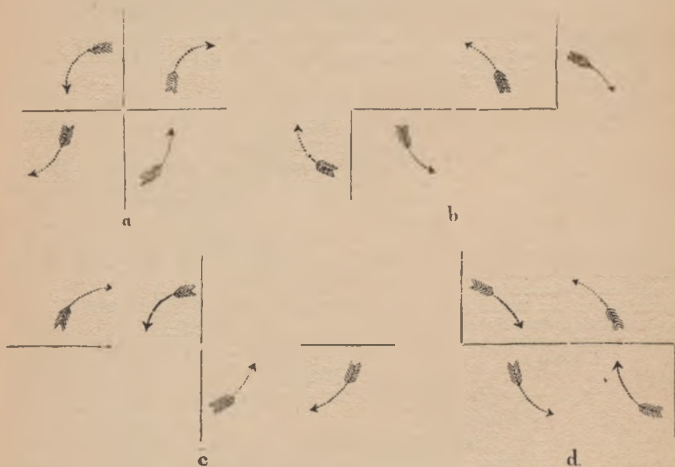
vorwärts, bis ihr l. Führer an die bezeichnete Ase gelangt und führt dann eine halbe Schwentung l. um dieselbe aus. Ebenso verfährt die dritte Reihe, die eine Viertelschwentung zu vollziehen hat, während die vierte nur vorwärts geht, um auf der Stelle Halt zu machen, von der aus die übrigen Reihen ihre Schwentung begonnen haben.

(Schwenten im Stern von Viererreihen.)

A. a) 1—4: 4 Schritte an Ort.

5—8: Viertelschwentung der Viererreihen l., um die Mitte des Sterns.

Diese Übung wird 3 mal wiederholt, sodas nach 32 Zeiten die Schwentenden auf den früheren Platz gelangen.



Abbild. 40.

b) wie a), aber mit rechts Schwenten, also um die äußeren Führer. (32 Z.)

c) Die erste und dritte Reihe schwenten l., also um die Sternmitte, die zweite und vierte r., also um die äußeren Führer. (32 Z.)

B. Wie A, aber mit 4 Schritten vorwärts statt an Ort.

Abmarsch: Die erste Reihe geht gerade aus bis zur Umzugsbahn und hält Umzug links; die übrigen Reihen schwenken so lange, bis sie an den Platz kommen, auf welchem die erste Reihe stand, und folgen derselben.

C. Frei- und Ordnungsübungen.

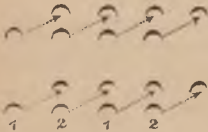
Nr. 34. (36.) 

„Rechts — um!“ „Nebenreihen rechts zu Vierem mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand — marsch!“

(Vor-, Neben- und Hinterreihen zu Zweien mit Öffnen und Schließen. Armstoßen und Spreizen. Numpfbeugen.)

Die zur ersten und dritten Kotte gehörigen Einzelnen werden in folgendem als „Erste“, die übrigen als „Zweite“ bezeichnet.

A. 1—4: Vorreihen rechts der Ersten vor die Zweiten mit Schließen.



Abbild. 41.
Aus einer Stirnsäule von geöffneten Viererreihen: Vorreihen r. der Ersten (1. und 3. Kotte), dann Nebenreihen r. der Zweiten (2. u. 4. Kotte.)

5—8: Nebenreihen r. der Zweiten neben die Ersten mit Öffnen zu einem Schritt Abstand.

Durch diese zwei Übungen ist der ganze Reihenkörper um die Länge des Kottenabstandes seitwärts nach r. und um mäßige Schrittweite vorw. gerückt.
Abbild. 41.

9: Armbeugen zum Stoß.

10: Vorspreizen l. und Vorstoßen mit beiden Armen.

11: Beugen d. A. mit Schlußtritt l.

12: Arme abw. Strecken.

13—16: wie 9—12, aber mit Vorspreizen rechts.

B. 1—4: Hinterreihen l. der Zweiten hinter die Ersten mit Schließen.

5—8: Nebenreihen l. der Ersten neben die Zweiten mit Öffnen. (Jeder einzelne ist auf seinen früheren Platz zurückgekehrt).

9—16: wie bei A, aber mit Seit spreizen und Hochstoßen.

C. 1—4: Vorreihen l. der Zweiten vor die Ersten mit Schließen.

5—8: Nebenreihen l. der Ersten neben die Zweiten mit Öffnen.

9: Armbeugen zum Stoß und Vorstellen l. (Aufgehen).

- 10: Vorspreizen l. und Vorstoßen.
 11: Rückbewegung.
 12: Arme abw. Strecken.
 13—16: wie 9—12, aber das Stellen und Spreizen rechts.
 D. 1—4: Hinterreihen r. der Ersten hinter die Zweiten mit Schließen.
 5—8: Nebenreihen r. der Zweiten neben die Ersten mit Öffnen.
 9—16: wie bei C, aber mit Seitstellen und Seit-
 spreizen und mit Hochstoßen.
 Zusammenfassung von A bis D in 64 Zeiten.

Nr. 35. (37.)

Die Stirnreihe wird in Achterreihen eingeteilt, dann erfolgt von allen eine Vierteldrehung rechts.

(Winkelzug der Achterreihen. Zeit- und Hochheben der Arme mit Anleippen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.)

- A. a) 1—8: Winkelzug l. der Achterreihen. (Der Vorangehende mäßige seine Schritte!)
 9: Seitheben d. A.
 10: Hochheben.
 11: Seitensenken.
 12: Tieffensenken.
 13—16: wie 9—12.
 b) 1—8: wie bei a).
 9: Beugen d. A. zum Stoß.
 10: Seitstoßen.
 11: Beugen d. A.
 12: Arme abw. Strecken.
 13—16: wie 9—12.
 c) wie a).
 d) wie b).
 B. Wie A, nur wird zu
 10: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und zu
 11: " " " Grundstellung zugeordnet. Ebenso zu
 14 und 15.
 C. Wie A, nur wird zu
 9: Halbtiefes Kniebeugen, zu
 10: Kniestrecken, zu
 11: Halbtiefes Kniebeugen und zu
 12: Kniestrecken zugeordnet. Ebenso zu 13—16.

D. Wie A, nur wird zu

- 9: Halbtiefes Kniebeugen, zu
 10: Hüpfen in die Seitgrätschstellung, zu
 11: = = = Grundstellung und Kniebeugen, zu
 12: Kniestrecken zugeordnet. Ebenso zu 13—16.

Nr. 36. (38.)

„Rechts — um!“ „Winkelzug links zu Vieren nacheinander — marsch!“ (4 Z.) „Die 2. und 4. Kotte gehe einen kleinen Schritt vorwärts — marsch!“ „Die 1. und 3. Kotte links, die 2. und 4. rechts — um!“

(Reisen in der Zweierreihe. Vor- und Rückstellen und -spreizen, Kniebeugen und -strecken. Armstoßen.)

Die Mitglieder der 1. und 3. Kotte werden in folgendem als „Erste“, die der 2. und 4. Kotte als „Zweite“ bezeichnet.

A. a) 1—8: die Ersten kreisen l. um die Zweiten. **Abbild 42 a.**



a

b) 1: Armbeugen zum Stoß.

2: Vorstellen l. (Aufziehen) und Hochstoßen.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4, aber mit Vorstellen rechts.

c) 1—8: die Zweiten kreisen l. um die Ersten. **Abbild. 42 b.**

b

Abbild. 42.

a Die Ersten kreisen l. um die Zweiten.

b Die Zweiten kreisen l. um die Ersten. d) wie b), aber mit Vorstoßen statt des Hochstoßens und mit Rückstellen statt des Vorstellens.

Zusammenfassung!

B. a) 1—8: Die Ersten kreisen rechts um die Zweiten (mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. beim Beginne u. $\frac{1}{2}$ Drhg. r. bei Beendigung des Kreisens. **Abbild. 43 a.**

b) wie A. b), aber mit Vorspreizen statt des Stellens.

c) 1—8: Die Zweiten kreisen r. um die Ersten. (Drehung wie bei B. a). **Abbild 43 b.**

d) wie A. d), aber mit Rückspreizen statt des Stellens.

Zusammenfassung!

C. a) 1—8: Die Ersten und Zweiten kreisen gleichzeitig l. Hierbei beschreiben die Abenden denselben Weg wie bei A, entfernen sich aber nur auf mäßige Schrittweite von einander.

b) 1: Halbtiefes Kniebeugen und Armbeugen zum Stoß.

2: Kniestrecken, Vorstellen l. und Hochstoßen.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4, aber mit Vorstellen rechts.



Abbild 43.

a Die Ersten kreisen r. um die Zweiten.

b Die Zweiten kreisen r. um die Ersten.

c) 1—8: Die Ersten und Zweiten kreisen gleichzeitig rechts. (Beide treten l. an, führen beim 1. Schritte $\frac{3}{8}$ Drehung l., beim letzten Schritte $\frac{5}{8}$ Drehung r. aus. — Jeder gelangt auf seinen früheren Standort.)

d) wie C. b), aber mit Rückstellen statt des Vorstellens und mit Vorstoßen statt des Hochstoßens.

Zusammenfassung!

D. a) 1—8: Gleichzeitiges Kreisen der Ersten und Zweiten rechts (wie bei C. c).

b) wie C. b), aber mit Vorspreizen statt des Vorstellens.

c) 1—8: Gleichzeitiges Kreisen der Ersten und Zweiten links.

d) wie C. d), aber mit Rückspreizen statt des Rückstellens.

Zusammenfassung!

Anmerkung: Beim Kreisen l. wendet der Kreisende die l. Körperseite dem Kreismittelpunkte zu und umgekehrt.

Nr. 37. (39.)

Der Erste zähle zu Vieren ab. „Rechts — um!“

(Neben-, Hinter- und Vorreihen mit Öffnen und Schließen. Armstoßen und -heben, Schreiten und Hüpfen in die Grätschstellung.)

A. a) 1—8: 8 Schritte an Ort, l. Antreten.*)

9—16: Nebenreihen l. zu Vieren mit Öffnen zu einem Schritt Abstand.

b) 1: Seiterschreiten l. in die Grätschstellung und Armbeugen zum Stoß.

*) Der 1. Schritt erfolgt mit Stampfen, also mit mäßigem Knieheben, die übrigen Schritte aber mit straffem Spreizen.



Abbild. 44.
Seitgrätschstellung, die Arme
sind zum Stoß gebeugt.

- 2: Verharren. **Abbild. 44.**
 3: Vorstoßen. 4: Verharren.
 5: Armbeugen. 6: Verharren.
 7: Schlussschritt l. und abw.
 Strecken d. A.
 8: Verharren.
 9—16: wie 1—8, aber rechts.
 c) 1—8: 8 Schritte an Ort, r.
 Antreten.
 9—16: Hinterreihen r. zur
 Linie.
 d) wie b, aber mit Seitstoßen
 statt des Vorstoßens.
 e) wie a, aber rechts.
 f) wie b, aber mit Hochstoßen
 statt des Vorstoßens.

g) wie c, aber links.

h) wie b, aber mit Seitstoßen.

Zusammenfassung!

- B. a) 1—8: 8 Schritte an Ort, l. Antreten.
 9—16: Nebenreihen l. neben den Letzten (Hintenstehenden) mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand.
 b) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorheben d. A.
 2: Verharren.
 3: Kniebeugen l. und Beugen d. A. zum Stoß.
 4: Verharren.
 5: Kniestrecken l. und Vorstoßen mit Ausstrecken der Finger.
 6: Verharren.
 7: Hüpfen in die Grundstellung und Senken d. A.
 8: Verharren.
 9—16: wie 1—8, aber mit Kniebeugen und Strecken rechts.
 c) 1—8: 8 Schritte an Ort, r. Antreten.
 9—16: Vorreihen r. zur Linie.
 d) wie b, aber mit Seitheben und Seitstoßen statt des Vorhebens und stoßens.
 e) wie a, aber rechts.
 f) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorhochheben d. A.
 2: Verharren.
 3: Kniebeugen l. und Armbeugen zum Stoß. 4: Verharren.
 5: Rückbewegung. 6: Verharren.

7: Hüpfen in die Grundstellung und Vortiefsenken d. A. 8: Verharren.

9—16: wie 1—8, aber rechts.

g) wie c, aber links.

h) wie f, aber mit Seithochheben und -senken statt des Vorhochhebens.

Zusammenfassung!

Nr. 38. (40.)

„Rechts — um!“ „Umzug l., vorw. — marsch!“ „Rebentreiben l. zu Zweien, nacheinander — marsch!“ (Der Befehl „marsch!“ erfolgt beim Niederschreiten des l. Fußes.) „Hinterreihen r. der Zweiten zur Linie — marsch!“ „Hände auf die Hüften — stügt!“

(Gehen, Schrittwechselgang. Vor- und Hinterreihen zu Zweien mit Lauffritten.)

A. a) 1—4: 4 Schritte vorw. Gehen.
5—8: 8 Lauffschritte vorw. (Andeuten des Fersehens!)
Abbild. 45.

b) wie a, aber mit Schrittwechselgang statt des Gehens.

c) 1—4: 4 Schritte Gehen.
5—8: 8 Lauffschritte, während welcher sich die Zweiten, ihre Schritte vergrößernd, l. vor die Ersten reihen.

9—12: wie 1—4.

13—16: wie 5—8, aber mit Vorreihen der Ersten.

d) wie b, aber beim Laufen erfolgt Vorreihen rechts, zunächst der Zweiten, dann der Ersten.



Abbild. 45.
Laufen.

B. Wie A, aber mit Hinzunordnung von Stampfen und Handklappen beim ersten Schritte des Gehens und des Schrittwechselgangs und mit Hinterreihen statt des Vorreihens, zunächst der Ersten, dann der Zweiten.

Merke: Jeder Übungsfall wird mehrmals nacheinander ausgeführt.

Nr 39. (41.)

„Vorreißen r. zu Vierern mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand — marsch!“ (8 Z.)

(Gehen im Viereck, Armstoßen, Spreizen und Auslage.)

- A. a) 1: Armbeugen zum Stoß.
 2: Seit spreizen l. und Seitstoßen mit Ausstrecken der Finger.
 3: Rückbewegung.
 4: Arme abw. Strecken.
 5—8: wie 1—4, aber mit Seit spreizen rechts.
 9—12: 4 Schritte an Ort, l. Antreten.
 13—16: 2 „ vorw. mit einer Vierteldrehung l. beim ersten Schritte und mit Schlußsprung auf „15“ (Kniestrecken auf „16“.)
 b) wie a), aber mit Vorstoßen und Rück spreizen l.
 c) wie a).
 d) wie b).
- B. a) 1: Armbeugen zum Stoß.
 2: Seit spreizen l., Beugen des r. Kniees mit Senken des l. Beines, sodaß die linke Fußspitze den Boden berührt. und Seitstoßen.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
 9—16: wie bei A. a) 9—16, aber mit rechts Antreten und rechts Drehen.
 b) wie a), aber mit Rück spreizen und Vorstoßen.
 c) wie a).
 d) wie b).

A und B können auch in Gegenstellung der Rotten ausgeführt werden: Die 1. und 3. Rotte geht 2 Nachstell Schritte seitw. rechts, die 2. und 4. Rotte macht $\frac{1}{2}$ Drehung l. (links kehrt — um!) Dann erfolgen die Übungen unter A. Nach Beendigung derselben gehen alle 2 Nachstell Schritte seitw. links, und es erfolgen die Übungen unter B.

Nr. 40. (42.)

„Hinterreißen r. zu Sechsen mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand — marsch!“ (10 Z.) „Die 3. und 4. Rotte gehe 3 Nachstell Schritte seitw. l. — marsch!“ (6 Z.) „Die 2., 4. und 6. Rotte: kehrt l. — um!“ $\frac{1}{2}$ Drehung

l. auf der l. Ferse.) „Die 1., 3. und 5. Rotte: einen Schritt rückw. — marsch!“ — Die Paare stehen also Rücken gegen Rücken wie bei **Abbild. 46.**

(Vorheben und Ausbreiten, Vorhochheben und Seitensenken der Arme, Spreizen, Kreisen in der Zweierreihe.)

- A. a) 1: Vorheben d. A.
 2: Vorstellen l. (mit Aufziehen) und Ausbreiten d. A.
 3: Rückbewegung.
 4: Senken d. A.
 5—8: wie 1—4, aber mit Vorstellen rechts.
 9—16: Kreisen l. der zur 2., 4. und 6. Rotte gehörigen Einzelnen um die zur 1., 3. und 5. Rotte gehörigen.
- b) 1: Seithochheben d. A.
 2: Seitstellen l. (mit Aufziehen) und Seitensenken d. A.
 3: Rückbewegung.
 4: Seittiefsenken.
 5—8: wie 1—4, aber mit Seitstellen rechts.
 9—16: Kreisen l. der zur 1., 3. und 5. Rotte Gehörigen um die Ubrigen

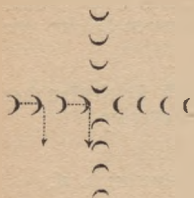
B. Wie A, aber mit Vor- und Seit spreizen statt des Vor- und Seitstellens und mit Kreisen rechts statt l. (r. Antreten.)

- C. a) 1: Vorstellen l. und Vorheben d. A.
 2: Vorspreizen l. und Ausbreiten d. A.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
 9—16: gleichzeitiges Kreisen der zu einem Paare gehörigen Einzelnen links.
- b) 1: Seitstellen l. und Seithochheben d. A.
 2: Seit spreizen l. und Seitensenken d. A.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
 9—16: gleichzeitiges Kreisen der zu einem Paare gehörigen Einzelnen rechts (r. Antreten).

Nr. 41. (43.)

Je 16 Turner werden in Viererreihen eingeteilt und halten Kreisumzug l. in einer Flankentlinie, wobei sich der Erste an den Letzten schließt. Auf den Befehl: „Winkelzug l. zu Vierern

— marsch!“ hält dann jede Biererreihe Winkelzug l. nach der Kreismitte, sodaß ein vierstrahliger Stern entsteht wie bei **Abbild. 45.**



Abbild. 47.

(Gang an Ort und Winkelzug zu Bierern und zu Zweien. Armheben, Spreizen.)

A. a) 1—4: 4 Schritte an Ort, l. Antreten. Stampf auf „1“.

5—8: Winkelzug l. zu Bierern.

9: Vorheben d. A. (wagerecht und ein wenig nach außen).

10: Vorstellen l. (Aufziehen) und Armbeugen zum Stoß.

11: Rückbewegung.

12: Senken der Arme.

13—16: wie 9—12, aber mit Vorstellen rechts.



b) 1—8: wie bei a).

9—16: wie bei a), aber mit Seitheben (wagerecht) und Seitstellen.

c) wie a), aber mit Vorspreizen statt des Vorstellens.



d) wie b), aber mit Seit spreizen statt des Seitstellens.

Zusammenfassung!

Abbild. 48.

B. a) 1—4: 4 Schritte an Ort, r. Antreten. Stampf auf „1“.

5—8: Winkelzug r. zu Zweien (**Abbild. 48.**)

9: Vorhochheben d. A.: Arme gleichlaufend und schräg nach oben gerichtet.

10: Vorstellen r. (mit Aufziehen) und Armbeugen zum Stoß.

11: Rückbewegung.

12: Vortieffsenken der Arme.

13—16: wie 9—12, aber mit Vorstellen links.

b) 1—8: wie bei a) **Abbild. 49.**

9: Seithochheben d. A.: Arme seitw. schräg nach oben gerichtet.

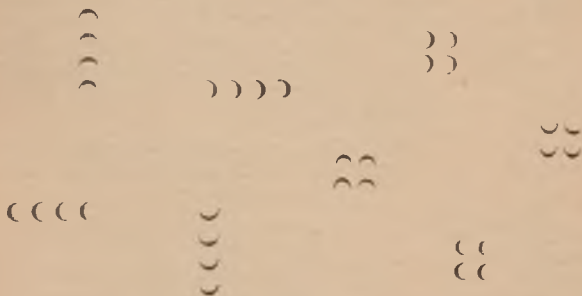
10: Seitstellen r. (Aufziehen) und Armbeugen zum Stoß.

11: Rückbewegung.

12: Seittieffsenken d. A.

13—16: wie 6—12, aber mit Seitstellen links.

c) wie a), (Abbild. 50), aber mit Vorspreizen statt des Vorstellens.



Abbild. 49.

Abbild. 50.

d) wie b), aber mit Seitspreizen statt des Seitstellens. Zusammenfassung!

D. Stabübungen.

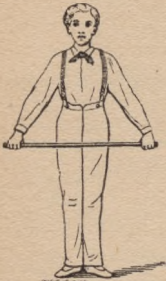
Der bekannte 120 cm lange, für Knaben wenig praktische Holzstab mag bei den folgenden Übungsgruppen mit dem 90 cm langen, etwa 2 kg schweren Eisenstabe vertauscht werden.

Die Stäben werden stets in einer Flankensäule von Vierer- oder Sechserreihen aufgestellt, die bis auf reichliche Stabeslänge zu öffnen sind.

Ist schon bei den Freiübungen auf durchaus straffe und kraftvolle Darstellung der Bewegungen zu halten, so gilt dies ganz besonders von den Stabübungen, die dem Knaben und Jünglinge mehr als andere Übungsformen zum Bewußtsein bringen sollen, daß er wehrhaft ist.

Ausgangsstellung ist die Grundstellung. Der Stab wird mit der rechten Hand erfaßt, bei Risllage der Hand zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten und bei herabhängendem Arm senkrecht getragen. Das untere Ende des Stabes befindet sich neben dem rechten Fuße, etwa 2 cm vom Boden entfernt.

Nr. 42. (44.)



Abbild. 51.

Grundstellung, Stab
wagerecht vor dem
Leibe (Tiefhaltung vor-
lings).

„Fassen des Stabes mit der l. Hand am
oberen Ende, Handteller nach außen gerichtet
(Ellengriff) — faßt!“ „Ziehen des Stabes durch
die r. Hand zur wagerechten Haltung — zieht!“
(Die Arme sind abwärts gestreckt, die Hände
befinden sich ziemlich an den Enden des Stabes.)
Abbild. 51.

(Vor-, Seit- und Hochheben und -stoßen.
Fuß- und Kniewippen, Seitstellen und
Auslage.)

- A. a) 1: Armbeugen zum Stoß (Stab vor
die Brust).
2: Vorstoßen (mit beiden Armen).
3 und 4: Rückbewegungen.
5—8: wie 1—4.

9—16: wie 1—8, aber mit Hochstoßen statt des Vor-
stoßens.

b) Armübung wie bei a). Dazu auf
2: Heben in den Zehenstand. **Abbild. 52.**

3: Senken in den Sohlenstand.

Ebenso auf 6 und 7, 10 und 11, 14 und 15.

c) 1: Vorheben d. A. (wagerecht und
gestreckt).

2: Armbeugen zum Stoß.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4.

9: Vorhochheben d. A.

10: Armbeugen zum Stoß.

11 und 12: Rückbewegungen.

13—16: wie 9—12.

d) Armübung wie bei c.) Dazu auf

1: Halbtiefes Kniebeugen.

2: Kniestrecken.

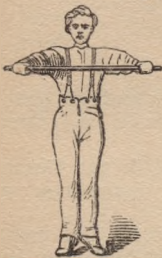
3 und 4: wie 1 und 2.

5—8: wie 1—4.

9—16: wie 1—8.

B. a) 1: Armbeugen zum Stoß.

2: Seitstoßen l. Der l. Arm wird seitw. gestreckt, der
r. Ellenbogen gelangt in Schulterhöhe.



Abbild. 52.

Zehestand mit Vor-
stoßhalte.

- 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe rechts.
 9: Armbeugen zum Stoß.
 10: Hochstoßen l. Der l. Arm wird aufwärts gestreckt, die r. Hand kommt vor die l. Schulter, der Stab gleitet in der l. Hand. Stab senkrecht.
 11 und 12: Rückbewegungen.
 13—16: wie 9—12, aber rechts.
 b) Armübung wie bei a). Dazu auf
 2: Seitstellen l. (mit Aufziehen).
 3: Schlußtritt l.
 6 und 7: dasselbe rechts.
 Ebenso auf 10 und 11 (l.), 14 und 15 (r.).

- c) 1: Seitheben l. Der l. Arm wird seitw. gehoben (wage-
 recht), der r. Ellenbogen gelangt in Schulterhöhe.
 2: Armbeugen zum Stoß (Stab
 vor die Brust) und ohne
 Unterbrechung Seitstoßen r.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe rechts.
 9: Seithochheben l. Der l.
 Arm bleibt gestreckt, der Stab
 gleitet in der l. Hand. Die
 r. Hand vor die l. Schulter.
 10: Armbeugen zum Stoß und
 ohne Unterbrechung Seit-
 stoßen r.



Abbild. 53.

Auslage l. seitw. Der l. Arm ist
 seitw. gehoben, der r. gebeugt.

- 11 und 12: Rückbewegungen.
 13—16: dasselbe rechts.
 d) Armübung wie bei c).
 Dazu auf
 1: Auslage l. seitw. **Abbild. 53.**
 2: Schlußtritt l.
 3 und 4: wie 1 und 2 (also links).
 5—8: wie 1—4, aber rechts.
 9—16: wie 1—8.

Nr. 43. (45.)

„Fassen des Stabes mit der l. Hand oben, Handteller nach außen
 — faßt!“ „Ziehen des Stabes durch die r. Hand zur senkrechten
 Haltung — zieht!“ (Hierdurch gelangt das untere Stabende in die
 Froberg, Handbuch.

r. Hand, der Stab ist r. geschultert.) „Senken des Stabes zur wagerechten Haltung vor dem Leibe (Arme abw. gestreckt) — senkt!“
(Vor- und Hochheben. Knieheben, Ferseheben, Vorspreizen.)

- A. a) 1: Vorheben des Stabes, Arme gestreckt.
2 und 3: Verharren in der Vorhebbalte.
4: Senken.
5—8: wie 1—4.
9: Vorheben.
10: Armbeugen (Stab vor die Brust).
11: Vorstoßen.
12: Senken.
13—16: wie 9—12.

- b) 1: Vorhochheben des Stabes.
2 und 3: Verharren in der Hochhebbalte.
4: Vortieffsenken.

- 5—8: wie 1—4.
9: Vorhochheben.
10: Armbeugen.
11: Hochstoßen.
12: Vortieffsenken.
13—16: wie 9—12.

- B. a) Armübung wie bei A. a). Dazu auf
2: Knieheben l. 3: Knieensenken l.
6: = r. 7: = r.
Ebenso auf 10 und 11, 14 und 15. (Ab-
bild. 54.)

- b) Armübung wie bei A. b), Beinübung
wie bei B. a).

- C. Wie B, aber mit Ferseheben statt des Knie-
hebens.

- D. Wie B, aber mit Vorspreizen statt des
Kniehebens.

Nr. 44. (46.)

Der Stab wird vor den Leib genommen wie
bei Nr. 43. (Tiefhaltung vorlings.)

(Vorhochschwingen, Schultern, rückwärts Senken des Stabes.
Stützen in die Grätschstellung, Beugen und Strecken eines Knies.)

- A. a) 1: Vorhochheben des Stabes (mit gestreckten Armen).
2: Verharren in der Hochhebbalte.



Abbild. 54.
Hochhebbalte des
Stabes (wagerecht),
das l. Knie ist ge-
hoben.

- 3: Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 4: Verharren in derselben.
 5: Hüpfen in die Grundstellung. 6: Verharren darin.
 7: Vortieffenten des Stabes. 8: Verharren.
 9—16: wie 1—8.

- b) 1: Vorhochheben. 2: (Verharren).
 3: Hüpfen in die Quergrätschstellung, wobei das l. Bein vor-, das r. rückspreizt. 4: V.
 5: Hüpfen in die Grundstellung. 6: V.
 7: Vortieffenten. 8: V.
 9—16: wie 1—8, aber beim Quergrätschen spreizt das r. Bein vor-, das l. rückwärts.

- B. a) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorhochheben. 2: V.

- 3: Beugen des l. Knies und Schultern des Stabes l. (Stab senkrecht an der l. Seite, r. Arm über dem Kopfe.) *Abbild. 55.* 4: V.

- 5: Rückbewegung. 6: V.

- 7: Hüpfen in die Grundstellung und Vortieffenten des Stabes. 8: V.

- 9—16: wie 1—8, aber das Schultern und Kniebeugen erfolgt rechts.

- b) 1: Hüpfen in die Quergrätschstellung (l. Bein vor) und Vorhochheben des Stabes 2: V.



Abbild. 55.

In der Seitgrätschstellung ist das l. Knie gebeugt, der Stab ist l. geschultert.

- 3: Beugen des l. Knies und Senken des Stabes rückw. mit Beugen der Arme, sodaß der Stab wagerecht hinter den Schultern liegt. 4: V.

- 5: Rückbewegung. 6: V.

- 7: Hüpfen in die Grundstellung und Vortieffenten. 8: V.

- 9—16: wie 1—8, aber beim Quergrätschen spreizt das r. Bein vor.

Nr. 45. (47.)

- a) Schultern des Stabes („Stab auf“) in 4 Zeiten:

- 1: Der Stab wird mit der r. Hand senkrecht emporgehoben, 4*



Abbild. 56.
Grundstellung
der Stab ist
r. geschultert.

jodaß die r. Hand in die Höhe des Gesichts gelangt und der r. Arm zum spitzen Winkel gebeugt ist.

- 2: Die l. Hand faßt den Stab in der Mitte (Unterarm wagerecht).
 - 3: Die r. Hand faßt den Stab am unteren Ende.
 - 4: Die l. Hand verläßt den Griff und wird gesenkt. **Abbild. 56.**
- b) Senken des Stabes vor den Leib („Stab vorn ab“) in 2 Zeiten:
- 1: Die l. Hand faßt den Stab am oberen Ende, wobei sich der l. Unterarm über dem Kopfe befindet. Handteller nach vorn gerichtet.
 - 2: Der Stab wird zur wagerechten Haltung vor den Leib gesenkt.

**(Vor- und Hochstoßen, Knie- u. Fußwippen, Kumpfbeugen.
Gehen und Laufen an Ort mit Drehung.)**

- A. a) 1: Armbeugen zum Stoß.
2: Halbtiefes Kniebeugen und Vorstoßen mit beiden Armen.
3: Kniestrecken und Armbeugen.
4: Arme abw. Strecken.
5—8: wie 1—4.
9—16: wie 1—8.
17—32: 16 Schritte an Ort Gehen; beim ersten von je 8 Schritten erfolgt (mit Stampf!) eine Vierteldrehung l.
- b) Wiederholung der 32 Zeiten unter a), aber mit Hochstoßen und Fußwippen statt des Vorstoßens und Kniewippens.
- B. a) 1: Armbeugen zum Stoß.
2: Vorstoßen und Kumpfvorbeugen.
3: Rückbewegung.
4: Arme abw. Strecken.
5—8: wie 1—4.
9—16: wie 1—8.
17—32: 32 Lauffschritte an Ort mit r. Auftreten; beim ersten von je 16 Lauffschritten erfolgt eine Vierteldrehung r.
- b) Wiederholung der 32 Zeiten unter a), aber mit Hoch-

stoßen und Kumpfrückbeugen statt des Vorstoßens und Vorbeugens.

- C. Wechsellagige Ausföhrung: Die 1. und 3. Rotte beginnt mit dem Armstoßen, die 2. und 4. dagegen mit Gehen oder Laufen.

Nr. 46.

„Rechts — um!“ „Fassen des Stabes mit der l. Hand am oberen Ende — faßt!“ „Ziehen des Stabes durch die r. Hand in die Tiefhaltung vorlings — zieht!“ (Der Stab gleitet in der r. Hand.) „Umzug l., vorwärts — marsch!“ (Hierbei öföfnet sich die Flankenreihe der Uebenden auf Armeslänge.) „Halt!“

(Zeit-, Vor- und Hochheben; Gehen mit Schrittwechsel.)

Jede Übung ist mehrmals zu wiederholen.

- A. a) 1: Vorheben der gestreckten Arme.
 2: Verharren in der Vorhehalte.
 3: Senken d. A.
 4: Verharren.
 5—8: wie 1—4.
- b) Armübung wie bei a), dazu (mit l. Antreten) 6 Schritte vorwärts Gehen auf 1—6 und ein Geschritt Schrittwechselgang auf 7 und 8, jodaß bei der Wiederholung der Übung der rechte Fuß antritt.
- c) Armübung wie bei a), dazu (mit l. Antreten) 2 Schritte vorw. auf 1 und 2, ein Geschritt Schrittwechselgang auf 3 und 4, ebenso auf 5 und 6, 7 und 8.
- B. a) 1: Seitheben des l. Armes (wagerecht), der r. Arm wird kräftig gebeugt (Ellenbogen in Schulterhöhe.) 2: W.
 3: Armsenken. 4: Verharren.
 5—8: wie 1—4 (also wiederum Seitheben l.)
 9—16: 2 mal Seitheben (und Senken) rechts.
- b) Diese Armübung mit Hinzunordnung des Gehens und Schrittwechsels wie bei A. b).
- c) Abwechselndes Seitheben l. und r. verbunden mit derselben Beinübung wie bei A. c).
- C. Wie A, aber statt des Vorhebens erfolgt Vorhochheben.
- D. Wie B, aber das Seitheben erfolgt zu einer schrägen Haltung, wobei der l. (r.) Arm schräg aufwärts gerichtet ist.

Nr. 47. (48.)

Den „Stab auf“ und „Stab vorn ab“ nehmen wie bei Nr. 45.
(Seit- und Schräghochstoßen seitw., Seitstellen und Seitpreise.)

- A. 1: Armbeugen zum Stoß.
2: Seitstoßen l. (Stab wagerecht). Dazu Kopfdrehen l.
3: Rückbewegung.
4: Arme abw. Strecken.
5—8: wie 1—4, aber r.
9—16: wie 1—8, aber mit Schräghochstoßen nach der Seite. (Mitte zwischen wagerecht und senkrecht.)
- B. Armübung wie bei A. Dazu auf
2: Seitstellen des rechten Beines (Aufsetzen).
3: Schlußtritt r.
6: Seitstellen des linken Beines (Aufsetzen).
7: Schlußtritt l.

Ebenso auf 10 und 11 (rechts), 14 und 15 (links).

- C. Wie B, aber mit Seitpreizen statt des Seitstellens. **Abbild. 57.**



- D. Armübung wie bei A. Dazu auf
1: Seitstellen r.
2: Seitpreise r.
3: Senken des r. Beines zur Seittrittstellung.
4: Schlußtritt r.
5—8: wie 1—4, aber l.
9—16: wie 1—8.

Zusammenfassung von A bis D in 64 Zeiten.

Abbild. 57.

Seitpreizhalte r. mit Schräghochstoß-
halte l. nach der Seite.

Nr. 48. (49.)

Tiefhaltung vorlings wie bei
Nr. 43.

(Seit- und Vorheben, Überheben, Aniebeugen und Schreiten in die Grätschstellung.)

- A. a) 1: Seitheben l. (l. Arm gestreckt, r. gebeugt, Stab wagerecht.)

- 2: Hochheben und sofort Seitensenken r. zur wagerechten Haltung (r. Arm gestreckt).
 - 3: Rückbewegung.
 - 4: Tiefsenken.
 - 5—8: dasselbe nach der andern Seite.
- b)
- 1: Vorheben beider Arme, gestreckt.
 - 2: Heben des Stabes über den Kopf zur wagerechten Haltung hinter den Schultern. **Abbild. 58.**
 - 3: Rückbewegung.
 - 4: Tiefsenken.
 - 5—8: wie 1—4.



Abbild. 58.
Grundstellung, Stab
wagerecht hinter den
Schultern.

- B. a) Armübung wie bei A. a). Dazu auf
- 1: Halbtiefes Kniebeugen.
 - 2: Kniestrecken und Seitenschreiten l. in die Grätschstellung.
 - 3: Rückbewegung.
 - 4: Kniestrecken.
 - 5—8: wie 1—4, aber mit Seitenschreiten r.
- b) Armübung wie bei A. b). Beinübung wie bei B. a), jedoch mit tiefem Kniebeugen und Vorschreiten in die Quergrätschstellung.

Nr. 49. (50.)

Der Stab wird r. geschultert wie bei Nr. 45 a).

(Umlegen und Schultern, Hochheben und =stoßen, Aniewippen.)

- A. a)
- 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben. **Abbild. 59.**
 - 2: Beugen der Arme, sodaß der Stab wagerecht vor die Brust kommt.
 - 3: Vorstoßen mit beiden Armen.
 - 4: Beugen d. A.
 - 5 und 6: wie 3 und 4.
 - 7: Schultern des Stabes l. (senkrecht).
 - 8: Senken der r. Hand, nachdem dieselbe den Griff verlassen hat.
 - 9—16: dasselbe widergleich.



Abbild. 59.
Grundstellung,
Stab r. geschultert,
die l. Hand faßt den
Stab am oberen
Ende.

- b)
- 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 - 2: Vorstrecken beider Arme (wagerecht).
 - 3: Hochheben.

- 4: Vorfenken.
 5 und 6: wie 3 und 4.
 7: Schultern des Stabes l.
 8: Senken der r. Hand (wie bei a) 8).
 9—16: dasselbe widergleich.
- c) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 2: Hochstrecken beider Arme.
 3: Vorfenken.
 4: Hochheben.
 5 und 6: wie 3 und 4.
 7 und 8: wie bei a) 7 und 8.
 9—16: dasselbe widergleich.
- d) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 2: Überheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter den Schultern. **Abbild. 58.**
 3: Hochstoßen.
 4: Rückbewegung.
 5 und 6: wie 3 und 4.
 7 und 8: wie bei a) 5 und 6.
 9—16: dasselbe widergleich.
- B. Wie A, aber halbtiefes Kniewippen je in der 3. und 4., 5. und 6., auch 9. und 10., 11. und 12. Zeit.
- C. Wie B, aber mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung (und zurück in die Grundstellung) statt des Kniewippens.
- D. a) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 2: Halbtiefes (oder tiefes) Kniebeugen und Beugen der Arme (Stab wagerecht vor die Brust).
 3: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorstoßen mit beiden Armen.
 4: Hüpfen in die halbtiefe (oder tiefe) Hochstellung und Beugen der Arme.
 5 und 6: wie 3 und 4.
 7: Strecken der Kniee und Schultern des Stabes l.
 8: Senken der r. Hand:
 9—16: dasselbe widergleich.

In gleicher Weise wird nun auch b), c) und d) mit Kniebeugen und Hüpfen in die Seitgrätschstellung verbunden.

Nr. 50 I.

Tiefhaltung vorlings wie bei Nr. 43.

(Heben und Stoßen, Schreiten und Hüpfen in die Grätschstellung, Beugen eines Knies, Kumpfbeugen.)

Jede Übung wird mehrmals wiederholt.

- A. a) 1: Seitischreiten l. und Vorheben beider Arme (wagerecht).
 2: Beugen des l. Knies und Seitstoßen l. (wagerecht).
 Der r. Arm wird kräftig gebeugt, r. Ellbogen in Schulterhöhe.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: Rückschreiten l. in die Quergrätschstellung und Vorhochheben d. A. (Die gestreckten Arme beschreiben einen Halbkreis nach vorn.)
 2: Beugen des r. Knies und Vorsenken d. A. (wagerecht.)

In der 3.—8. Zeit gliedern sich die Bewegungen in derselben Weise an, wie bei a).

- c) wie a), aber statt des Seitischreitens erfolgt Hüpfen in die Seitgrätschstellung und statt des Schlußtrittes Hüpfen in die Grundstellung.
- d) wie b), aber statt des Rückschreitens: entsprechendes Hüpfen in die Quergrätschstellung und statt des Schlußtrittes: Hüpfen in die Grundstellung.
- B. a) 1: Seitischreiten l. und Seitheben l. wagerecht wie bei A. a) 2.
 2: $\frac{1}{4}$ Drehung l. auf den Fersen, Beugen des l. Knies und Vorstrecken des r. Armes (beide Arme gestreckt und wagerecht).
 3—8: wie oben.
- b) 1: Rückschreiten l. in die Quergrätschstellung und Vorhochheben d. A.
 2: $\frac{1}{4}$ Drehung l. auf den Fersen, Beugen des l. Knies und Seitstoßen l. (wagerecht).
 3—8: wie oben.
- c) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seitheben l. wagerecht (l. Arm gestreckt, r. kräftig gebeugt).
 2: $\frac{1}{4}$ Drehung l. wie bei a) 2, Kniebeugen l., Vorbeugen des Rumpfes und Tießstoßen (beide Arme senkrecht nach unten).
 3—8: wie oben.
- d) 1: Hüpfen in die Quergrätschstellung, das l. Bein spreizt rück-, das r. vorwärts, und Vorhochheben.
 2: $\frac{1}{4}$ Drehung l. auf den Fersen, Kniebeugen l., Seit-

beugen des Rumpfes und seitwärts Senken des gestreckten l. Armes mit gleichzeitigem Beugen des r. Armes. (Der senkrecht nach unten gerichtete Stab berührt den Boden).

3—8: wie oben.

Nr. 50 II.

Tiefhaltung vorlings.

(Heben, Stoßen und Schwingen; Anieugen, Schreiten in die Grätschstellung und Beugen eines Knies.)

Jede Übung mehrmals zu wiederholen.

- a) 1: Vorheben, wagerecht.
 2: Hochheben.
 3: Seitensenken l., wagerecht. Der l. Arm gestreckt, der r. gebeugt in Schulterhöhe.
 4: Armsenken.
 5—8: widergleich.
- b) 1: Vorhochheben.
 2: Seitensenken r. wagerecht.
 3: Schwingen des Stabes nach l. in die wagerechte Tiefhaltung an der l. Seite. Arme etwas gebeugt, Stab möglichst weit nach hinten genommen.
 4: Armsenken.
 5—8: widergleich.
- c) Armübung wie bei a). Dazu auf
 1: Halbtiefes Kniebeugen.
 2: Kniestrecken.
 3: Seitenschreiten l.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: widergleich.
- d) Armübung wie bei b). Dazu auf
 1: Halbtiefes Kniebeugen.
 2: Kniestrecken.
 3: Vorschreiten l. (in die Quergrätschstellung).
 4: Schlußtritt l.
 5—8: widergleich.
- e) 1: Tiefes Kniebeugen und Vorheben.
 2: Kniestrecken, Seitenschreiten l. und Seitstoßen l., wagerecht.
 3: Kniebeugen l. und Seitstoßen r., wagerecht.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.
 5—8: widergleich.

- f) 1: Tiefes Kniebeugen und Vorhochheben.
2: Kniestrecken, Vorschreiten l. und Abschwingen des Stabes nach vorn und um die l. Hüfte in die Tiefhaltung seitl. wie bei b) 3.
3: Kniebeugen l., Vorneigen des Rumpfes und Schwingen des Stabes nach vorn und in die Tiefhaltung seitl. r. (möglichst weit nach hinten).
4: Schlußtritt l. und Armsenken.
5—8: widergleich.

Zweite Stufe.

A. Freiübungen.

Bei den folgenden Übungsgruppen sind, wie bereits früher, verschiedene Wege angegeben, auf welchen die Übenden aus einer geschlossenen Stirnreihe zu der erforderlichen Aufstellung gelangen. Die betreffende Ordnungsübung wird zunächst gemeinschaftlich ausgeführt, dann wohl auch so, daß die nächste Reihe die Übung dann beginnt, wenn die vorhergehende gerade die Hälfte oder den 4. Teil derselben vollendet hat. Im letzteren Falle werden also die Reihen nacheinander in die Umbildung des Ordnungskörpers hineingezogen und gelangen nacheinander an das Ziel ihres Weges. (Diese Art der Darstellung entspricht der kanonartigen Ausführung eines Gefanges.)

Nr. 51.



Abbild. 60.

4 Schritte an Ort, 4 Schritte vorw. (in einer geschlossenen Stirnlinie), dann Hinterreihen r. zu Vieren vorn vorüber mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. Zusammen 16 Zeiten. **Abbild. 60.**

(Armstoßen, Fuß- und Anickwippen, Ausfall.)

A. 1: Armbeugen zum Stoß.

2: Heben in den Behenstand und

Hochstoßen mit Ausstrecken der Finger.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4.

B. 1: Armbeugen zum Stoß.

der Fußspitze den Boden berührt. Die Körperlast ruht vorwiegend auf dem gebeugten Beine. Der Blick ist nach der Ausfallseite hin gerichtet. (Kopfdrehen beim Ausfall seitw.)

Nr. 52.

Vorreihen r. zu Vieren hinten vorüber mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. 12 Zeiten.

(Vorstoßen und Ausbreiten, Seitstoßen und Hochheben. Auslage und Ausfall.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

- A. 1: Vorstoßen mit Ausstrecken der Finger.
 2: Ausfall l. vorw. und Ausbreiten d. A.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber mit Ausfall rechts.
 9: Seitstoßen mit Ausstrecken der Finger.
 10: Ausfall l. seitw. und Hochheben d. A.
 11 und 12: Rückbewegungen.
 13—16: wie 9—12, aber mit Ausfall rechts.



Abbild. 63.
 Ausfallstellung r. (nach einem Rückschreiten l. und Kniebeugen r.) Die Arme sind vorgestoßen.



Abbild. 64.
 Ausfall l. vorw. Die Arme sind ausgebreitet.

B. Armübung wie bei A. Dazu auf

- 1: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. **Abbild. 63.**
 2: Ausfall l. vorw. (Vorschreiten l.) **Abbild. 64.**
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.
 9: Auslage l. seitw.
 10: Ausfall l. seitw. mit einem Tritt des l. Fußes.
 11 und 12: Rückbewegungen.
 13—16: wie 9—12, aber rechts.

Diese Übungsgruppe ist mit *Zwischenzeiten* (Pausen zwischen den einzelnen Bewegungen) auszuführen. Siehe Vorwort.

Anmerkung über die Auslage. Das Standbein wird gebeugt und trägt die Last des Körpers. Das andere Bein wird auf Schrittweite vor-, seit- oder schräg vorw. vom Standbein entfernt und bleibt gestreckt. Haltung des Oberkörpers wie beim Ausfall.

Nr. 53.



Nachdem von allen eine Vierteldrehung r. ausgeführt worden ist, erfolgt Nachstellung seitw. l., 2 Schritte in 4 Zeiten, dann Nebenreihen r. zu Bieren vorn vorüber mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. **Abbild. 65.** Zusammen 16 Zeiten. Darauf geht die 1. und 3. Rotte 2 kleine Schritte vorw., und alle führen eine Vierteldrehung l. aus.



Abbild. 65.

(Armbugen, Stoßen und Heben; Rumpfbeugen, Schreiten und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.)

- A. a) 1: Armbugen zum Stoß und Seiterschreiten l. in die Grätschstellung.
 2: Rumpfbeugen vorw. und Vorstoßen mit beiden Armen (Arme senkrecht nach unten) Ausstrecken der Finger!
 3: Rumpfstrecken und Ausbreiten d. A.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.
 5—8: widergleich.

- b) 1: wie a) 1.
 2: Rumpfbeugen seitw. l. und Seitstoßen. **Abbild. 66.**
 3: Rumpfstrecken und Beugen der Arme, den l. vor die Brust in Schulterhöhe, den r. auf den Rücken.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.
 5—8: widergleich.



Abbild. 66.

- c) 1: wie a) 1.
 2: Rumpfrückbeugen und Hochstoßen. **Abbild. 66.** ist seitw. gebeugt, die Arme sind seitw. gestoßen.
 3: Rumpfstrecken und Vorsenken, wagerecht.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.

- 5—8: widergleich.
- d) 1: wie a) 1.
 2: Rumpfdrehen l. und Vorbeugen des Rumpfes mit Vor- (Tief-) stoßen.
 3: Rumpfstrecken und =drehen nach vorn, dazu Schwingen des r. Armes nach rechts und Legen desselben auf den Rücken und Heben des l. Armes über den Kopf, Arme fast rechtwinklig gebeugt.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.
 5—8: widergleich.
- A. Wie B, nur erfolgt beim Armbeugen zum Stoß (auf „1“ und „5“) jedesmal Hüpfen in die Seitgrätschstellung und beim Armsenken (auf „4“ und „8“) Hüpfen in die Grundstellung. Ferner ist zum Rumpfbeugen (und =strecken) stets Beugen (und Strecken) eines Knies (erst des l., dann des r.) zuzuordnen, sodaß bei a), b) und d) die Hände (bezw. eine Hand) nahe an den Fußboden kommen.

Die vorstehende Übungsgruppe wird mit Zwischenzeiten geturnt.

Nr. 54.

Die Übenen halten Umzug l. in einer Flankenreihe, die zu ziemlich einem Schritt Abstand geöffnet ist.

(Schrittwechselgang, gewöhnlicher Gang, Nachstellgang, Drehung.)

Jede Übung wird in fortgesetzter Folge ausgeführt.

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

- A. a) 1 und 2: 2 Schritte gewöhnlicher Gang.
 3 und 4: 1 Geschritt Schrittwechselgang. Beim Gehen einmal der l., einmal der r. Fuß, also: l. r., l. r. l.; r. l., r. l. r.
- b) 1 und 2: 1 Nachstellschritt l. vorw. (l. r.)
 3 und 4: 1 Geschritt Schrittwechselgang. (l. r. l.)
- c) wie b) aber mit Nachstellgang seitw. r. (und l.) statt vorwärts und mit entsprechender Vierteldrehung auf „1“ und „3“. Die ersten 8 Zeiten verlaufen also wie folgt:
 1 und 2: 1 Nachstellschritt r. seitwärts, zu „1“ eine Vierteldrehung l. (r. Schulter vor).
 3 und 4: 1 Geschritt Schrittwechselgang rechts, zu „3“ eine Vierteldrehung r. (r. Schulter zurück).

- 5 und 6: 1 Nachstellschritt l. seitw., zu „5“ eine Vierteldrehung r. (l. Schulter vor).
 7 und 8: 1 Geschritt Schrittwechselgang l., zu „7“ eine Vierteldrehung l. (l. Schulter zurück) u. f. f.
 d) wie c, aber auf
 1 und 2: Seitwärtsgehen r. in der Weise, daß auf „2“ der l. Fuß hinter dem rechten her kreuzend nach r. gestellt wird. Drehung wie bei c.
 3 und 4: wie bei c.
 5 und 6: Seitwärtsgehen l. mit Kreuzen des r. Fußes hinter den linken auf „6“. Drehung wie bei c.
 7 und 8: wie bei c.

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

B. Wie A, aber in Verbindung mit einer Armstoßübung während der 2 Zeiten des Gehens, Nachstellgangs und Kreuzgehens und zwar mit Seitstoßen bei a) und b) und Vorstoßen bei c) und d).

Nr. 55.

Es erfolgt dieselbe Ordnungsübung wie bei Nr. 53, nur soll der Nachstellgang rechts und statt Nebenreihen rechts, Nebenreihen links ausgeführt werden. Das Vorwärtsgehen der 1. und 3. Rotte unterbleibt.

(Ausfall seitw. mit Stoß und Hieb. Wechselbeugen der Kniee.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

A. a) 1: Ausfall l. seitw. und Seitstoßen mit dem l. Arme schräg abwärts.

2: Beugen des linken Armes (Ausholen) zum Speichhieb. Die l. Faust kommt über den Kopf, Handteller nach vorn.

3: Speichhieb (seitwärts) und Stampfen mit dem l. Fuße. Der Arm gelangt in die Haltung wie bei 1.

4: Schlußtritt l. und Beugen des l. Armes.

5—8: wie 1—4, aber rechts.

9—16: wie 1—8.

b) 1: wie bei a.

2: Ausholen und Wechselbeugen der Kniee in die Auslagestellung l. seitw. mit einem Tritt des l. Fußes.

3: Ausfall l. seitw. (Stampfen l.) und Speichhieb l.


4: Schlußtritt l. und Armbeugen l.

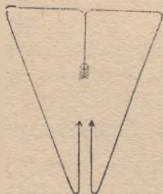
5—8: wie 1—4, aber rechts.

9—16: wie 1—8.

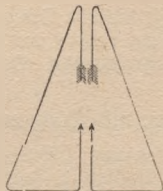
- B. a) 1: Ausfall l. seitw. und Seitstoßen l. (wagerecht).
 2: Ausholen l. zum Risthieb. Die l. Faust gelangt in die Nähe des r. Ohres, Handteller nach unten, l. Arm in Schulterhöhe.
 3: Risthieb schräg abwärts von r. nach l. und Stampfen l.
 4: Schlußtritt l. und Beugen des l. Armes.
 5—8: wie 1—4, aber rechts. — 9—16: wie 1—8.
- b) 1: wie bei B. a) 1.
 2: Schreiten mit dem l. Beine seitw. nach innen hinter dem r. her mit Kniebeugen r. und Aufziehen l.
 3: Ausfall l. seitw. und Risthieb l. schräg abwärts.
 4: Schlußtritt l. und Beugen des l. Armes.
 5—8: dasselbe rechts. — 9—16: wie 1—8.

Widergleiche Ausführung in Reihen: Die ungeradzahligen Reihen beginnen l., die übrigen r., nachdem die letzteren einen Schritt rückwärts getreten sind.

Nr. 56. 



Abbild. 67.



Abbild. 68.

Aufmarsch nach Maßgabe der Abbildungen 67 und 68. Der durch die Zeichnungen veranschaulichte Weg wird zunächst von den Einzelnen, dann von den Paaren zurückgelegt. Schließlich ziehen die Viererreihen mit (strahlenförmigem) Öffnen zu einem reichlichen Schritt Abstand durch die Mitte des Turnraumes. „Halt!“ „Links — um!“ „Alle einen Nachstellschritt seitw., die 1. und 3. Rotte rechts, die 2. und 4. Rotte links — marsch!“ (Der vorstehende Aufmarsch mag auch mit Lauffschritten ausgeführt werden.)

(Schräghoch- und -tiefstößen; Vor- und Rückspritzen; Ausfall vorw. durch Vor- und Rückschreiten.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

- A. 1: Vorspreizen l. und Schräghochstoßen mit beiden Armen nach vorn (Arme gleichlaufend).
 2: Rückbewegung.
 3 und 4: wie 1 und 2, aber mit Vorspreizen r.
 5—8: wie 1—4.
 9—16: wie 1—8, aber mit Rückspreizen statt des Vorspreizens.
Abbild. 69.



Abbild. 69.
 Schräghochstoßhalte nach vorn, das l. Bein ist rückgespreizt.

- B. Wie A, aber mit Schrägrückstoßen mit beiden Armen nach unten statt des Schräghochstoßens. Vergl. **Abbild. 70.**
- C. 1: Ausfall l. vorn. und Schräghochstoßen wie bei A.
 2: Rückbewegung.
 3 und 4: wie 1 und 2, aber r.
 5—8: 1—4.
 9: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. (i. d. Ausfallstellung r.) und Schräghochstoßen wie bei „1“.
 10: Rückbewegung.
 11 und 12: wie 9 und 10, aber mit Rückschreiten rechts.
 13—16: wie 9—12.



Abbild. 70.
 Schrägrückstoßhalte nach unten, das l. Bein ist vorgespreizt.

- D. Wie C, aber mit Schrägrückstoßen nach unten statt des Schräghochstoßens.

Die vorstehende Übungsgruppe wird mit Zwischenzeiten geturnt.

Nr. 57. Pl.

Die Abenden halten mit Lauffschritten Kreisumzug l. Auf den Befehl: „Zur Schnecke l. — marsch!“ wendet sich der Erste der Reihe (als Führer seiner Genossen) auf spiralförmiger Bahn nach innen, bis er den Mittelpunkt des Kreises erreicht hat. Von hier aus erfolgt Gegenzug l. bis zur ursprünglichen Kreislinie. So

gleich: „Zur Schnecke rechts — marsch!“ — Schließlich Durchzug der Flankenreihe durch die Mitte. „Halt! Nebenreihen r. zu Vieren mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand. Links um!“



Abbild. 71. Schnecke links.

(Gang an Ort, Nachstellgang seitw., Schritzwirbeln, Ausfall seitw.)

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stuzt!“

A. a) 1—4: 4 Schritte an Ort, l. Antreten, Stampfen auf „1“.

5—8: Schritzwirbeln seitw. l. Dies geschieht folgenderweise:

- 5: Seitwärts schreiten l. in die Grätschstellung.
- 6: Halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze (r. Schulter vor!) Das r. Bein schreitet „auf der eingeschlagenen Ganglinie“ seitw. in die Grätschstellung.
- 7: Halbe Drehung l. auf der r. Fußspitze (l. Schulter zurück!). Das l. Bein schreitet seitw. in die Grätschstellung.

- 8: Schlußtritt r.
- 9: Seitwärts strecken d. A. (wage-recht). 10: B.

- 11: Auslage l. seitw. mit Heben des l. Armes über den Kopf (wie zur Deckung) und Legen des r. Armes auf den Rücken.



Abbild. 72.

Auslage l. seitw., der l. Arm ist gehoben, der r. auf den Rücken gelegt.

- 12: B.
- 13: Rückbewegung. 14: B.
- 15: Hüftstütz. 16: B.

b) wie a, aber nach der andern Seite.

B. a) 1—8: wie bei A. a).

9: Kreuzen (Verstränken) d. A. auf dem Rücken.

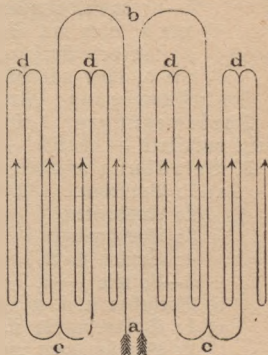
10: B.

11: Ausfall l. seitw. und Schrägstrecken wie bei Abbild. 61, Seite 61. (Faust geschlossen.) 12: B.

- 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Hüftstütz. 16: B.
 b) wie a, aber nach der andern Seite.
 C. a) 1—8: wie bei A. a), aber statt des Gehens an Ort:
 Nachstellgang l. seitw.
 9: Auslage l. seitw. mit der Armhaltung wie bei Ab-
 bild. 72. 10: B.
 11: Ausfall l. seitw. mit Stampfen l. und Seitstrecken
 der Arme, wagerecht. 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Schlußtritt l. und Hüftstütz. 16: B.
 b) wie a, aber nach der andern Seite.
 D. a) 1—8: wie bei C. a). 10: B.
 9: Ausfall l. seitw. mit Schrägstrecken wie bei B. 10: B.
 11: Auslage l. seitw. mit Heben des r. A. über den Kopf
 u. Legen des l. auf den Rücken. 12: B.
 13: Rückbewegung (Ausfall). 14: B.
 15: Schlußtritt l. und Hüftstütz. 16: B.
 b) wie a, aber nach der andern Seite.

Anmerkung: A, B, C und D sollen zunächst von allen gleichzeitig geübt werden (also in gewöhnlicher Weise), dann aber auch so, daß nur die 1. Kotte auf den Befehl: „marsch!“ beginnt; die 2. Kotte beginnt erst dann, wenn die 1. Kotte ihre ersten 8 Zeiten vollendet hat; die 3. Kotte beginnt wiederum 8 Zeiten später u. s. f., so daß also die einzelnen Kotten nacheinander beginnen und nacheinander schließen.

Nr. 58.



Abbitd. 73.

Die Turner ziehen, zu (Vergl. Lion, Leitsablen, 6. Aufl., Seite 144.) (Stirn-) Paaren geordnet von a nach b. Hier wendet sich jeder l. Führer nach l., jeder r. Führer nach r., um nach c zu ziehen (Abbitd. 73.) Von c aus zieht jeder Erste l., jeder Zweite r. (abwechselnd) bis d, von wo aus sich wiederum jeder Voranmarschierende (Erste) nach l., jeder Folgende (Zweite) nach

r. wendet, bis schließlich von allen Gegenzug l. in Kotten erfolgt (Abbild. 73). Ist die erste Achterreihe in der Nähe von d angelangt, so bringt der Befehl: „Halt!“ die ganze Säule der geöffneten Stirnreihen zum Stillstand. — „Links — um!“

(W. Stier.)

(Schreiten und Hüpfen in die Grätschstellung, Beugen und Strecken eines Knies, Armheben. Schritt- und Ausfallstellung mit Beugen u. [Schräg-] Strecken der Arme.)*

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

A. a) 1: (Weites) Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung.

2: Kniebeugen l. (Ausfallstellung).

3: Kniestrecken l.

4: Schlußtritt l.

5—8: wie 1—4, aber rechts.

b) 1: Hüpfen in die Quergrätschstellung (l. Bein vor-, r. Bein rückw.)

2 und 3: wie bei a).

4: Hüpfen in die Grundstellung.

5—8: dasselbe widergleich.

c) wie a, aber mit Seitenschreiten in die Seitgrätschstellung statt des Vorschreitens.

d) wie b, aber mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

Schlußbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

Vorbewegungen: „Die geradzahligen Achterreihen: einen Schritt vorwärts — marsch! — Dieselben: Kehrt links — um!“

B. Beinübung wie bei A. Dazu auf

a) 1: Vorheben.

2: Ausbreiten.

3: Vorschwingen.

4: Senken d. A.

5—8: wie 1—4.

b) Vorheben u. f. w., wie bei a.

c) 1: Seitheben d. A.

2: Vorschwingen und Kreuzen d. A. vor der Brust der l. Arm über dem r. (Oberarme wagerecht).

3: Ausbreiten.

4: Senken d. A.

5—8: wie 1—4, aber beim Kreuzen ist der r. Arm oben.

d) Seitheben u. f. w. wie bei c.

*) II. Gruppe der Sachsenfreibungen beim VI. Deutschen Turnfeste zu Dresden.

Schlußbewegung: „Die geradzahligen Achterreihen: Kehrt links — um!“

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

C. a) 1: Vorstellen des l. Fußes (Aufzehen!).

2: Ausfall l. vorw.

3: Rückbewegung.

4: Schlußtritt l.

5—8: dasselbe rechts.

b) wie a, aber mit Rückstellen (in die Rückschrittstellung) statt des Vorstellens.

c) wie a, aber mit Seitstellen (auf die Fußspitze) und Ausfall seitwärts statt vorwärts.

d) wie c, aber mit Kreuzschrittstellung l. (r.) vor dem r. (l.) Beine her statt der Seitschrittstellung. Das kreuzende Bein ist leicht gebeugt.

Schlußbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

Vorbewegung: „Die geradzahligen Reihen: Kehrt links — um!“

D. Beinübung wie bei C. Dazu auf

a) 1: Beugen d. A. zum Stoß.

2: Schräghochstoßen des l. Armes vorw. und Schrägtiefstoßen des r. Armes rückw.

3: Beugen d. A.

4: Tiefstrecken d. A.

5—8: dasselbe widergleich.

b) Beugen d. A. u. f. w. wie bei a.

c) 1: Beugen d. A. zum Stoß.

2: wie bei a) 2, aber das Schrägstößen geschieht seitwärts (vergl. Abbild. 61, Seite 61).

3: Beugen d. A.

4: Tiefstrecken d. A.

5—8: dasselbe widergleich.

d) Beugen d. A. u. f. w. wie bei c.

Schlußbewegung: „Die geradzahligen Reihen: Kehrt links — um!“

Nr. 59. Pl. 

8 Schritte vorw. Gehen, Dreiviertelschwenkung r. in Viererreihen, dann Öffnen der Reihen seitw. nach außen. Zusammen 24 Zeiten, — Schließlich erfolgt von allen eine Vierteldrehung r.

(Fuß- und Kniewippen mit Armstoßen. Schritzwirbeln mit Ausfall.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

A. a) 1—8: 4 mal Fußwippen mit Hochstoßen.

b) 1: Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung und Seitstoßen.

3: Halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze mit Seitwärtschreiten r. in die Grätschstellung (r. Schulter vor) und Beugen d. A. 4: W.

5: Halbe Drehung l. auf d. r. Fußspitze mit Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung (l. Schulter zurück) u. Seitstoßen. 6: W.

7: Schlußtritt r. und Beugen d. A. 8: W.

c) wie a.

d) wie b, aber widergleich (rechts).

B. a) 1—8: 4 mal halbtiefes Kniewippen mit Seitstoßen.

b) wie A. b), nur erfolgt auf „1“ und „5“ statt des Seitwärtschreitens Ausfall seitw.

c) wie B. a).

d) wie B. b), aber widergleich.

C. a) 1: Heben in den Zehenstand und Hochstoßen.

2: Halbtiefes Kniebeugen und Seitfenken.

3: Rückbewegung.

4: Senken in den Sohlenstand mit Armbeugen.

5—8: wie 1—4.

b) wie A. b), nur erfolgt auf „3“ statt des Beugens der Arme: Hochheben und auf „5“ statt des Seitstoßens: Seitfenken (wagrecht).

c) wie C. a).

d) wie C. b), aber widergleich.

D. a) 1: Halbtiefes Kniebeugen und Seitstoßen.

2: Tiefes Kniebeugen und Hochheben.

3 und 4: Rückbewegung.

5—8: wie 1—4.

b) Beinübung wie bei B. b), dazu die Armübung wie bei C. b).

c) wie D. a).

d) wie D. b), aber widergleich.

Wechselgleiche Ausführung: die 1. und 3. Rotte beginnt mit a. die 2. und 4. Rotte mit b.

Nr. 60. 8 Schritte vorw. Gehen (8 Ztn.), dann $\frac{1}{2}$ Schwenkung r. zu

Vieren (8 Ztn.), dann Viertelschwenkung links zu Vieren mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand (8 Ztn.). In der letzten Zeit erfolgt von allen eine Vierteldrehung l. — Die 1. und 3. Kotte gehe schließlich zwei Nachstellschritte seitwärts links.

(Knieheben und Vorstrecken, Vorspreizen und Knieheben; Arm vorstoßen und =heben. Liegestütz.)

- A. a) 1: Knieheben l. u. Beugen des l. A. zum Stoß.
 2: Strecken des l. Beines zur Vorspreizhalte und Vorstoßen l.
 3: Knieheben l. und Beugen des l. A.
 4: Niederstellen des l. Fußes zur Grundstellung und abwärts Strecken des l. A.
 5—8: wie 1—4, aber rechts. — 9—16: wie 1—8.
- b) 1: Tiefes Kniebeugen und Stellen der Hände auf den Boden (Arme zwischen d. Knien). 2: B.
 3: Hüpfen rückw. (mit beiden Füßen) in den Liegestütz vorlings. (Fersen geschlossen.) **Abbild. 74.** 4: B.
 5 und 7: Rückbewegungen.
 9—16: wie 1—8.

- B. a) Beinübung wie bei A. a). Dazu Armbeugen und Vorstoßen mit beiden Armen (16 Taktzeiten). **Abbild. 75.**
- b) 1: Tiefes Kniebeugen und Aufstellen der Hände wie bei A. b).



Abbild. 74. Liegestütz.

- 2: B.
 3: Hüpfen in den Liegestütz mit (gleichzeitigem) Seitgrätzchen der Beine. 4: B.
 5 und 7: Rückbewegungen.
 9—16: wie 1—8.
- C. a) 1: Vorspreizen l. und Vorheben des l. A.
 2: Knieheben l. und Beugen des l. A. zum Stoß.
 3: Strecken des l. Beines zur Vorspreizhalte und Vorstoßen des l. A.
 4: Schließen des l. Beines an das r. und Armsinken l.
 5—8: dasselbe rechts. — 9—16: wie 1—8.
- b) 1: wie bei A. b) 1. 2: B.
 3: Hüpfen in den Liegestütz. 4: B.



Abbild. 75.
Knieheben und Vor-
strecken l., die Arme
sind gebeugt, dann
vorgestohen.

- | | |
|--|--------|
| 5: Vorheben des l. Armes. | 6: R. |
| 7: Senken = = = | 8: R. |
| 9: Vorheben = r. = | 10: R. |
| 11: Senken = = = | 12: R. |
| 13: Vorwärts Hüpfen in den Hochstand
(die Hände bleiben auf dem Boden). | 14: R. |
| 15: Aufrichten in die Grundstellung und
Hüftstüt. | 16: R. |

D. a) Beinübung wie bei C. a). Dazu Vor-
heben, Beugen und Stoßen beider
Arme (16 Taktzeiten).

- b) 1 und 3: wie bei A. b) 1 und 3.
5: Eine Vierteldrehung l. u. d. l. mit
Hochheben (Seitheben) des l. Armes.
6: R.
8: R.
10: R.
12: R.

- 7: Rückbewegung.
9: Vierteldrehung r. und Hochheben r.
11: Rückbewegung.
13 und 15: wie bei C. b) 13 und 15.

Nr. 61. —

Die Übungen halten Umzug l. in einer Flankenreihe. Es erfolgt Nebenreihen l. zu Zweien nach einander, dann Öffnen der Paare seitw. l. zu einem Schritt Abstand.

(Gehen mit Knieheben und Spreizen; Armstoßen, Armheben.)

Der Befehl zur Ausführung der Übungen wird gegeben, während die Turner mit gewöhnlichem Gange sich auf der Umzugslinie fortbewegen.

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“ (Falls ohne Hantel geturnt wird.)

- A. 1) Gehen mit Knieheben l. Sobald der l. Fuß vorschreitend den Boden verläßt, wird die Thätigkeit des Kniehebens ausgeführt. (Steiggang.) Der Zuruf zur Ausführung erfolgt, wenn der l. Fuß niederschreitet.
2) Gehen mit Knieheben r. (Ausführungsbefehl beim Niederschreiten des r. Fußes.)

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

- 3) Wie 1), aber es erfolgt Vorstoßen mit beiden Armen beim Knieheben und Beugen der Arme beim Senken des Knies.

4) Wie 2), aber mit Hochstoßen.

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

B. 1) Gehen mit Vorspreizen l. (Spreizgang.)

2) „ „ „ r.

Vorbewegung: „Arme abw. Strecken — streckt!“

3) Wie 1), aber mit Vorheben d. A. beim Spreizen und Senken d. A. beim Niederstellen.

4) Wie 2), aber mit Vorhochschwingen d. A. beim Spreizen.

Rr. 62.

4 Schritte vorw. und Viertelschwenkung r. zu Vieren, dann dasselbe, aber mit Viertelschwenkung links, dann Hinterreihen r. zu Vieren vorn vorüber mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. 28 Zeiten. — Die 2. und 4. Kotte tritt seitw. l. durch 2 Nachstellschritte.

(Seitschreiten in die Grätschstellung mit Armseitheben, Rumpfbeugen und =drehen mit Armschwingen. Kniewippen mit Armheben.)

- A. a) 1: Seitschreiten l. in die Grätschstellung bis auf mäßige Schrittweite und Seitheben des l. A.
 2: Seitschreiten r. bis zu einer (etwas größeren) Grätschstellung und Seitheben des r. A.
 3: Nochmals Seitschreiten l. nach außen und Hochheben des l. A.
 4: Nochmals Seitschreiten r. nach außen bis zur Grätschstellung auf reichliche Schrittweite und Hochheben des r. A.
 5: Rumpfvorbeugen und Abschwingen d. A. Die Arme gelangen zwischen die Beine.
 6: Rückbewegung.
 7 und 8: wie 5 und 6.
 9: Seitschreiten l. nach innen und Seitfenten des l. A. (Rückbewegung zu 3).
 10: dasselbe r.
 11: Nochmals Seitschreiten l. nach innen und Tieffenten des l. A.
 12: Schlußtritt r. und Tieffenten des r. A.
 13: Tiefes Kniebeugen und Vorheben d. A.
 14: Rückbewegung.

15 und 16: wie 13 und 14.

- b) wie a, nur beginnt das Seitwärtschreiten mit dem rechten Beine und das Seitheben mit dem r. Arme.
- B. a) 1: Weites Seitwärtschreiten l. und Seithochheben beider Arme.
 2: Kniebeugen l. und Seitwärtsheben d. A. wagerecht.
 3: Wechselbeugen der Kniee und Hochheben d. A.
 4: Kniestrecken r. und Seitwärtsheben d. A. wagerecht.
 5: Rumpfdrehen l. und Schwingen des l. A. auf den Rücken, des r. vor die Brust in Schulterhöhe, Faust geschlossen.
 6: Rumpfdrehen r. und Schwingen des l. Armes vor die Brust, des r. auf den Rücken.
 7: Rückbewegung.
 8: Rumpfdrehen nach vorn und Kniestrecken d. A.
 9: Kniebeugen r. und Hochheben d. A.
 10: Wechselbeugen der Kniee und Seitwärtsheben d. A. (wagerecht).
 11: Kniestrecken l. und Hochheben d. A.
 12: Schlußtritt l. und Seitwärtsheben d. A.
 13: Tiefes Kniebeugen und Seitheben d. A.
 14: Rückbewegung.
 15 und 16: wie 13 und 14.
- b) dasselbe widergleich.

Nr. 63.

Der Erste zähle zu Vieren ab. — Jeder Zweite und Vierte kreist mit 8 Lauffschritten in 4 Ztn. r. um den Ersten und Dritten, dann in derselben Weise jeder Erste und Dritte l. um den Zweiten und Vierten. Hierauf folgt Hinterreihen r. zu Vieren vorn vorüber mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand (16 Lauffschritte). Zusammen 16 Ztn. — (Stets links Antreten!*)

(Wechselhüpfen, Armseittheben. Armstoßen, Rumpfdrehen und -beugen.)

- A. a) 1: Seitstellen l. (Aufgehen) und Seitheben des l. A.
 2: Hüpfen mit dem r. Fuße in die Seitrittstellung r., während der l. Fuß hüpfend nach innen auf seinen früheren Platz gestellt wird, wobei die Fersen leicht aneinanderschlagen. Gleichzeitig Senken des l. und Seitheben des r. A.

*) Diese Ordnungsübung ist nicht in Form eines Kanon ausführbar (vergl. die Bemerkung auf Seite 60).

3: Rückbewegung: Wechselhüpfen in die Seitrittstellung l. und entsprechendes Armsenken und =heben.

4 und 5: wie 2 und 3.

6: Schlußtritt l. und Armsenken l.

7—12: wie 1—6, aber nach der andern Seite.

b) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Vorheben d. A. (wagerecht).

2: Rumpfdrehen l. und Ausbreiten d. A.

3: Rückbewegung.

4 und 5: wie 2 und 3, aber nach der andern Seite.

6: Hüpfen in die Grundstellung und Armsenken.

7—12: wie 1—6.

B. a) 1: Auslage l. seitw. und Seitheben beider Arme.

2: Hüpfen in die Auslagestellung seitw. r. wie bei A. a) 2 und Hochheben d. A.

3: Rückbewegung (zur Auslagestellung l.)

4 und 5: wie 2 und 3.

6: Schlußtritt links und Armsenken.

7—12: wie 1—6, aber nach der andern Seite.

b) 1: wie bei A. b).

2: Rumpfvorbeugen und Ausbreiten d. A. **Abbild. 76.**

3: Rückbewegung.

4 und 5: wie 2 und 3.

6: wie bei A. b).

7—12: wie 1—6.



Abbild. 76.
Seitgrätschstellung mit Vorbeughalte des Rumpfes, die Arme sind ausgebreitet.

Nr. 64.

„Zu Vierer ab zählen — zählt!“
— „Hinterreihen r. vorn vorüber mit Öffnen zu einem Schritt Abstand und Durchschlingeln — marsch!“
(16 Ztn.) **Abbild. 77.** „Die 1. und 3. Kotte, 2 Nachstellschritte seitw. rechts — marsch!“



Abbild. 77.
Hinterreihen r. mit r. Kreisen Öffnen und Durchschlingeln.

(Ausfall vorwärts mit Armheben und -strecken. Auslage und Ausfall seitw. mit Armheben.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

- A. a) 1: Weites Rückschreiten l., Kniebeugen r. und Vorneigen des Rumpfes.
 2: Ausfall l. vorw. (Vorschreiten l.).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: Auslage l. seitw.
 2: Ausfall l. seitw. (mit einem Tritt).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe rechts.

Vorbewegung: „Arme abwärts — streckt!“

B. Beinübung wie bei A, dazu auf

- a) 1: Heben des r. Armes über den Kopf und Legen des l. Armes auf den Rücken (vergl. Abbild. 72, Seite 68.)
 2: Strecken des l. Armes schräg aufwärts nach vorn, des r. Armes schräg abwärts nach hinten, Faust geschlossen.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe auf der andern Seite.
- b) 1: Seitheben beider Arme nach l. (Der r. Arm ist gebeugt, die r. Hand vor dem l. Oberarme, Finger gestreckt, Handteller nach unten, die Schultern bleiben genau in der ursprünglichen Haltung).
 2: Schwingen beider Arme seitw. nach r. (in wagerechter Ebene durch die Vorhehalte hindurch).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe nach der andern Seite.

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

- C. a) 1: Ausfall l. vorw.
 2: Weites Rückschreiten l. und Kniebeugen r. (in die Ausfallstellung rechts.)
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe rechts.
- b) 1: Ausfall l. seitw.
 2: Schreiten mit dem l. Beine nach r. (hinter dem r. her) mit Kniebeugen r. (Aufzehen l.).
 3: Rückbewegung (Ausfall l. seitw.).

4: Schlußtritt l.

5—8: dasselbe rechts.

Vorbewegung: „Arme abw. — streckt!“

D. Beinübung wie bei C, dazu dieselbe Armübung wie bei B.

Also auf

1: Ausfall l. vorw.,
Legen des l. Armes
auf den Rücken und
Heben des r. Armes
über den Kopf wie
bei B. a) 1.

2: Rückschreiten l. und Kniebeugen r. (Ausfallstellung r.)
mit schräg aufw. Strecken des l. Armes nach vorn
und schräg abw. Strecken des r. Armes nach hinten
u. j. f. **Abbild. 78.**



Abbild. 78.

Ausfallstellung r. vorw., der Rumpf ist vor-
geneigt, der l. Arm schräg aufwärts, der r.
schräg abwärts gestossen.

Nr. 65.

4 Schritte vorw., dann Viertelschwenkung r. zu Bierem (8 Ztn.),
dann Nebenreihen r. vorn vorüber zu Bierem mit Öffnen der Reihen
zu fast 2 Schritt Abstand (12 Ztn.). Zusammen 20 Ztn.

**(Vor- und Seithaben, Hüpfen in die Grätschstellung, den Hoch-
stand und Liegestütz.)**

Ausführung mit Zwischenzeiten.

Jede Übung wird mehrmals geturnt.

A. a) 1: Vorheben d. A.

2: Ausbreiten und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

3 und 4: Rückbewegungen.

b) 1: Seithaben d. A.

2: Vorschwingen d. A., Aufhüpfen und Niederhüpfen in
den tiefen Hochstand.

3 und 4: Rückbewegungen.

c) 1: Vorheben d. A. und tiefes Kniebeugen.

2: Ausbreiten d. A. und Hüpfen in die Seitgrätsch-
stellung. — 3 und 4: Rückbewegungen.

d) 1: Seithaben d. A. und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

2: Vorschwingen d. A. und (mit Weinschießen) Hüpfen
in den tiefen Hochstand.

3 und 4: Rückbewegungen.

- B. a) 1: Tiefes Kniebeugen und Vorheben d. A.
 2: Stellen der Hände auf den Boden (vor den Füßen).
 3: Hüpfen rückwärts in den Liegestütz.
 4: = vorwärts in die vorige Stellung.



Abbild. 79.
 Liegestütz seitlings, der l.
 Arm ist gehoben.

5 und 6: wie 3 und 4.

7: Vorheben d. A.

8: Kniestrecken und Armsenken.

- b) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seitheben d. A.
 2: Hüpfen in den tiefen Hockstand und Stellen der Hände auf den Boden wie bei B. a) 1.
 3: Hüpfen rückw. in den Liegestütz mit Seitgrätschen.
 4: Rückbewegung.
 5 und 6: wie 3 und 4.

7 und 8: Rückbewegungen zu 2 und 1.

- c) 1: Tiefes Kniebeugen und Stellen der Hände auf den Boden.
 2: Hüpfen rückw. in den Liegestütz.
 3: $\frac{1}{4}$ Drehung l. u. d. L. mit Seitheben des l. Armes (in den Liegestütz seitlings). **Abbild. 79.**
 4: Rückbewegung.
 5 und 6: wie 3 und 4, aber widergleich.
 7 und 8: Rückbewegungen zu 1 und 2.
 d) 1: Aufhüpfen, Niederhüpfen in den Hockstand und Stellen der Hände auf den Boden.



Abbild. 80.
 Liegestütz rücklings.

2: Hüpfen rückw. in den Liegestütz.

3: $\frac{1}{2}$ Drehung l. mit Armkreisen l. in den Liegestütz rücklings. **Abbild. 80.**

4: Rückbewegung.

5 und 6: wie 3 und 4, aber widergleich.

7 und 8: Rückbewegungen zu 2 und 1.

Nr. 66.

Die Übungen halten Umzug links in einer Plattenreihe. Es erfolgt Nebenreihen l. zu Zweien nach einander, dann Öffnen der Paare seitw. links zu einem Schritt Abstand.

(Laufen mit Knieheben, Fersenheben, Vorspreizen. Gewöhnlicher Gang. Armstößen.)

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stüßt!“

A. 1—8: 8 Schritte gewöhnlicher Gang.*)

9—16: 16 Lauffschritte vorw. — Diese Übung fortgesetzt.

B. Wie A, aber das Laufen erfolgt mit Knieheben. Bei jedem Lauffschritte wird das Knie bei abw. gestreckter Fußspitze nach der Brust zu gehoben, sodaß das Kniegelenk einen rechten Winkel bildet.

C. Wie A, aber das Laufen erfolgt mit Fersenheben. Auch hierbei ist auf Streckung der Fußgelenke zu achten.

D. Wie A, aber das Laufen mit Vorspreizen.

Zusammenfassung von A—D in 4×16 Zeiten.

Nr. 67.

(Nach W. Bier.)

8 Schritte vorw. Gehen, dann Hinterreihen I. zu Vieren mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. 16 Ztn.

(Zeit- und Seithochheben der Arme, Seit- und Hochstoßen. Seitstellen, Auslage, Ausfall seitw.)

A. 1: Seitheben d. A.

2: Seitstellen I. mit Aufziehen und Beugen d. A. zum Stoß.

3: Schlußtritt I. und Seitstoßen mit Strecken der Finger.

4: Armsenken.

5—8: wie 1—4, aber mit Seitstellen rechts.

9: Seithochheben d. A.

10: Seitstellen I. mit Aufziehen und Beugen d. A. zum Stoß.

11: Schlußtritt I. und Hochstoßen mit Strecken der Finger.

12: Seittiefsenken.

13—16: wie 9—12, aber mit Seitstellen rechts.

B. Armübung wie bei A. Dazu auf

2: Auslage I. seitw.

3: Schlußtritt I.

5 und 7: dasselbe rechts.

Ebenso auf 10 und 11, 14 und 15.

C. Armübung wie bei A. Dazu auf

1: Seitstellen I.

2: Auslage I. seitw.

*) Zum Gehen folgende Armübung: 1: Armbeugen zum Stoß. 2: Seitstoßen. 3: Armbeugen. 4: Vorstoßen. 5: Armbeugen. 6: Hochstoßen. 7: Armbeugen. 8: Hüftstüb.

- 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
 9—16: wie 1—8.

D. Wie C, aber statt der Auslage erfolgt Ausfall seitw.

Nr. 68.

Nachdem zu Sechsen abgezählt ist, wird folgende Ordnungsübung ausgeführt: Jeder Erste geht 4 Schritte vorw., jeder Zweite geht ebenfalls 4 Schritte vorw., dann mit Kreisen rechts vor dem Ersten vorüber und stellt sich mit Abstand auf Schrittweite hinter dem selben auf, das Gesicht nach vorn wendend wie der Erste. Jeder Dritte folgt dem Zweiten, geht ebenso wie dieser vor dem Ersten vorüber und stellt sich schließlich hinter dem Zweiten auf (mit einem Schritt Abstand). Ebenso verfährt der Vierte, Fünfte und Sechste der Reihe, sodaß eine Flankenreihe von geöffneten Sechserreihen entsteht. Die Einzelnen beginnen ihre Schritte nacheinander: der Erste auf „1“, der Zweite auf „5“, der Dritte auf „9“ u. s. f., oder auch der Zweite auf „3“, der Dritte auf „5“ u. s. f. — Darnach tritt die 2., 4. und 6. Note durch 3 Nachstellschritte seitw. links.

(Ausholen und Risthieb rechts, links und mit beiden Armen; Seitstellen und Seitpreizen. Hüpfen auf beiden Füßen.)

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

Die folgenden Übungen werden in etwas rascherem Zeitmaße als in dem des gewöhnlichen Ganges ausgeführt.

- A. a) 1: Heben des sich beugenden l. Armes, sodaß die l. Hand (Finger gestreckt, Handteller nach unten) in die Nähe der r. Schulter gelangt. Arm in Schulterhöhe (Ausholen l. zum Hieb.)
 2: Kräftiges Strecken des l. Armes zur Seitstreckhalte (wagerecht), wobei der Handteller nach unten gerichtet bleibt (Risthieb links), und Seitstellen des l. Beines (Aufgehen).
 3: Rückbewegung.
 4: Hüftstütz mit der l. Hand.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.
 9—16: wie 1—8.
 17—32: 16 mal Hüpfen auf beiden Füßen (Fersen geschlossen) mit mäßigem Kniebeugen und -strecken.
 b) 1: Strecken des l. Armes zur Seitstreckhalte (Ristlage).

2: Beugen des l. Armes zu der Haltung wie bei A. a) 1 und Seitstellen l. mit Aufziehen.

3: Rückbewegung.

4: Hüftstütz mit der l. Hand.

5—8: wie 1—4, aber rechts.

9—16: wie 1—8.

17—32: 16 mal Hüpfen auf beiden Füßen mit Wechsel von Seitgrätsch- und Grundstellung. Also auf

17: Hüpfen in die Grätschstellung.

18: Hüpfen in die Grundstellung.

19 und 20: wie 17 und 18 u. s. f. bis 32.

B. a) 1: Heben beider Arme wie bei A. a) 1, wobei der l. Arm über den r. kommt. Abbild. 81.

2: Strecken beider Arme zur Seitstreckhalte und Seit- spreizen l.

3: Rückbewegung.

4: Hüftstütz.

5—8: wie 1—4, aber der r. Arm kommt über den l. und das Seit spreizen er- folgt rechts.

9—16: wie 1—8.

17—32: 16 mal Hüpfen auf beiden Füßen mit Wechsel von Kreuzschritt- und Grundstellung. Also auf

17: Hüpfen in die Kreuzschritt- stellung. (Linkes Bein vor, r. Bein hinter.)

18: Hüpfen in die Grund- stellung.

19: Hüpfen in die Kreuzschritt- stellung. (Rechtes Bein vor.)

20: Hüpfen in die Grundstellung.

21—24: wie 17—20 u. s. f. bis 32.

b) 1: Strecken beider Arme zur Seitstreckhalte.

2: Beugen d. A. zu der Haltung wie bei B. a) 1 und Seit spreizen l. Abbild. 81.

3: Rückbewegung.

4: Hüftstütz.

5—8: wie 1—4, aber der r. Arm kommt über den l. (auf 6) und das Seit spreizen erfolgt rechts.



Abbild. 81.

Seit spreizhalte links, die Arme sind vorgehoben und gebeugt.

9—16: wie 1—8.

17—32: 16 mal Hüpfen auf beiden Füßen mit Wechsel von Seitgrätsch- und Kreuzschrittstellung. Also auf

17: Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

18: Hüpfen in die Kreuzschrittstellung. (Linkes Bein vor.)

19: Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

20: Hüpfen in die Kreuzschrittstellung. (Rechtes Bein vor.)

21—24: wie 17—20 u. s. f. bis 32.

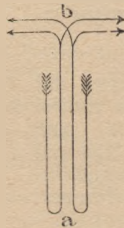
Zusammenfassung von A und B.

Nr. 69.

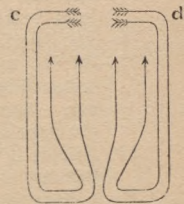
Die Flankenreihe der Übenen zieht von a nach b. Bei b angekommen, halten alle Ersten Winkelzug links, alle Zweiten rechts und marschieren auf der Umzugsbahn bis a. Nun Durchzug durch die Mitte zu Paaren. Bei b wenden sich die Einzelnen nach außen (Abbild. 82) und es erfolgt Gegenzug nach a, wobei die Paare geöffnet sind. Von a aus nochmals Gegenzug der Einzelnen, aber nach innen (die Ersten links, die Zweiten rechts). (Abbild. 83.) Bei b



Abbild. 82.



Abbild. 83.



Abbild. 84.



Abbild. 85.

hält dann jedes 1. Paar Umzug links, jedes 2. Paar Umzug rechts bis a. Zu Vieren durch die Mitte: während der ersten 6 Schritte öffnen sich die Viererreihen (strahlenförmig) nach außen bis zu 2 Schritt Abstand. (Abbild. 84.) An der Seite c d angelangt, hält jede Rote Gegenzug l. (Richtung seitwärts!), um von der Seite e f aus nochmals Gegenzug l. auszuführen. (Abbild. 85.) Ist die erste Viererreihe in die Nähe von b gelangt, so erfolgen die Befehle: „Halt!“ „Links — um!“

(Nach M. Schuster.)

(Knie- und Rumpfbeugen, Ausfall, Armheben, Kreuzen der Arme, Umschließen des Ausfallbeines.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

- A. a) 1: Halbtiefes Kniebeugen und Vorheben d. A.
 2: Kniestrecken, Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung (weit!) und Hochheben d. A.
 3: Kniebeugen l., Vorbeugen des Rumpfes, Vortieffenten d. A. und Kreuzen derselben auf dem Rücken.
 4: Schlußtritt l., Strecken des Rumpfes und Senken d. A.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.
- b) 1: Halbtiefes Kniebeugen und Seitheben d. A.
 2: Kniestrecken, Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung und Hochheben.
 3: Rumpfdrehen l., Vorbeugen des Rumpfes, Kniebeugen l., Vortieffenten d. A. und Kreuzen derselben auf dem Rücken.
 4: Schlußtritt l., Rumpfstrecken, Armsenken.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.
- B. a) 1: Tiefes Kniebeugen und Vorheben.
 2: Kniestrecken, Ausfall l. vorw. und Ausbreiten d. A.
 3: Vorbeugen des Rumpfes und Umschließen des l. Oberschenkels.
 4: Schlußtritt l., Rumpfstrecken, Armsenken.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.
- b) 1: Tiefes Kniebeugen und Seitheben.
 2: Kniestrecken, Ausfall l. seitw. und Seitwingsen des l. A. nach r. (wage-recht). Der l. Arm wird abeugt.
 3: Rumpfdrehen l., Vorbeugen wie bei A. b) 3 und Umschließen des l. Oberschenkels. **Abbild. 86.**
 4: Schlußtritt l., Rumpfstrecken und Armsenken.
 5—8: wie 1—4, aber rechts.



Abbild. 86.
 Ausfallstellung l. seitw. mit Umschließen des l. Oberschenkels.

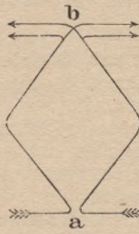
Nr. 70. I.

Die Turner ziehen in einer Flankenreihe durch die Mitte des Übungsraumes von a nach b. Bei b angekommen zieht jeder Erste

links, jeder Zweite r., dann schräg durch die Mitte nach der entgegengesetzten Ecke, bis sich die Einzelnen bei a begegnen. Siehe **Ab-**



Abbild. 87.



Abbild. 88.

bild. 87. Bei a zieht dann jeder Erste r., jeder Zweite l. wie bei **Abbild. 88.** Bei b vereinigen sich die Einzelnen zu Paaren und es zieht jedes erste Paar l., jedes zweite Paar r. Nun wiederholen die Paare, was vorher die Einzelnen turent, bis sich schließlich die Paare bei b zu Viererreihen vereinigen. Diese halten von b aus Umzug, jede 1. Reihe l., jede 2. r. Von a aus

erfolgt dann Durchzug durch die Mitte zu Vieren (erste Viererreihe voran) mit (strahlenförmigem) Öffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand. „Halt!“ „Erste und dritte Rote links, zweite und vierte Rote rechts — um!“ „Alle einen Schritt vorwärts — marsch!“

(Kniewippen mit beiden Beinen und mit einem; Vor- und Seitstrecken eines Beines im Hochstand.)

Die Mitglieder der 1. und 3. Rote werden in folgendem kurzweg „Erste“, die übrigen „Zweite“ genannt.

Die gegenüberstehenden Einzelnen nehmen die Fassung Hand in Hand — faßt!



Abbild. 89.

- A. a) 1: D(ie) E(rsten) hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 2: D(ie) Z(weiten): Tiefes Kniebeugen.
 3: D. Zw.: Vorstrecken des l. Beines, ohne daß die l. Ferse den Boden berührt.
Abbild. 89.
 4: Rückbewegung.
 5: wie 3, aber rechts.
 6: Rückbewegung.
 7: D. Zw.: Kniestrecken.
 8: D. E. hüpfen in die Grundstellung.

9—16: wie 1—8, aber die Zweiten hüpfen in die

Grätschstellung, u. die Ersten haben tiefes Kniebeugen u. f. w. auszuführen, also mit Rollentausch.

- b) 1: D. G. hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 2: D. Zw.: Tiefes Kniebeugen r. mit (gleichzeitigem) Vorspreizen l.
 3: Aufhüpfen r. und Niederhüpfen l. mit Vorstrecken des r. Beines und Beugen des l. Kniees.
 4: wie 3, aber widergleich.
 5: wie 3.
 6: wie 4.
 7: D. Zw.: Kniestrecken r. (mit Vorspreizen l.) und Schließen l. in die Grundstellung.
 8: D. G. hüpfen in die Grundstellung.
 9—16: wie 1—8, aber mit Rollentausch.

B. wie A, aber an Stelle des Vorstreckens und Vorspreizens erfolgt Seitstrecken und Seit spreizen (mit Aufstellen des Fußes).

Nr. 70. II.

Nachdem zu Vierern abgezählt und die Linie in 1. und 2. Viererreihen eingetheilt ist, erfolgt

- 1—4: 4 Schritte an Ort, während welcher die Glieder der 2. Viererreihen allmählig $\frac{1}{2}$ Drhg. l. ausführen
 5—8: $\frac{1}{4}$ Schwenkung der Achterreihen l. um ihre Mitte (Schwenkmühle). **Abbild. 90.**
 9—12: 4 Schritte an Ort.
 13—16: 4 Schritte vorw.
 17—20: 4 Schritte an Ort mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l.
 21—26: 5 Schritte vorw. mit Schlußtritt r. in der letzten (26.) Taktzeit.
 27—32: Öffnen der Reihen seitw. r. zu 1 Schritt Abstand; beim letzten Schritte (auf 32) machen die Glieder der 1. Reihen l., die der 2. Reihen r. um.



Abbild. 90. Schwenkmühle.

Schließlich tritt die 2. und 4. Rote einen (großen) Schritt seitw. l. (Schreiten in eine Grätschstellung, $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drhg. Wechselbeugen der Knie, Armheben und -schwüngen, Kumpfbeugen.)

Jede Übung wird mit Zwischenzeiten geturnt und mehrmals wiederholt.

- A. a) 1: Rückschreiten l. in die Quergrätschstellung und Vorheben d. A.
 2: $\frac{1}{4}$ Drhg. l. auf den Ferjen und Ausbreiten d. A.
 3: Vorbeugen des Rumpfes und Abschwingen d. A. senkrecht.
 4: Rückbewegung.
 5 und 6: wie 3—4.
 7 und 8: Rückbewegungen zu 2 und 1.
 9—16: dasselbe widergleich.
- b) 1: Seitenschreiten l. in die Seitgrätschstellung und Seitheben d. A.
 2: $\frac{1}{4}$ Drhg. l. auf den Ferjen und Vorschwingen d. A. (gleichlaufend). Der r. Arm beschreibt einen Halbkreis.
 3: Vorbeugen des Rumpfes, Abschwingen d. A. und Kreuzen derselben auf dem Rücken.
 4—16: Die Bewegungen gliedern sich an wie bei a.
- c) 1: Rückschreiten l. und Vorhochheben d. A.
 2: $\frac{1}{4}$ Drhg. l. und Seitseiten, wagerecht.
 3: Vorbeugen des Rumpfes, Kniebeugen l. und Abschwingen d. A., senkrecht.
 4—16: wie oben.
- d) 1: Seitenschreiten l. und Seithochheben.
 2: $\frac{1}{4}$ Drhg. l. und Vorseiten, wagerecht.
 3: Vorbeugen des Rumpfes, Kniebeugen l. und Abschwingen der A. mit Kreuzen auf dem Rücken.
 4—16: wie oben.
- B. a) 1: Hüpfen in die Quergrätschstellung, das r. Bein vor das l. rückw., und Vorheben d. A.
 2: $\frac{1}{4}$ Drhg. l. und Ausbreiten d. A.
 3: Kniebeugen l., Rumpfbeugen seitw. l. und Heben des sich beugenden r. Armes über den Kopf, des l. auf den Rücken (Faust geschlossen).
 4—16: wie oben.
- b) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seitheben.
 2: $\frac{1}{4}$ Drhg. l. und Vorschwingen d. A. (Der r. Arm beschreibt einen Halbkreis.)
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. r., Kniebeugen r. und Ausbreiten d. A.
 4—16: wie oben.
- c) 1: Hüpfen in die Quergrätschstellung, r. Bein vor (wie bei a) 1 und Vorhochheben d. A.
 2: $\frac{1}{4}$ Drhg. l., Kniebeugen l. und Seitseiten d. A.
 3: Wechselbeugen der Kniee, Rumpfbeugen seitw. r. und

Heben des l. Armes über den Kopf, des r. auf den Rücken (Faust geschlossen).

4—16: wie oben.

- d) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seithochheben.
 2: $\frac{1}{4}$ Drehg. l., Kniebeugen l. und Vorsinken, wagerecht.
 3: $\frac{1}{2}$ Drehg. r. mit Wechselbeugen der Kniee und Schwingen d. A. (wagerecht im Bogen nach vorn) r. hin. Der r. Arm ist seitw. gerichtet, der l. gebeugt in Schulterhöhe, Faust geschlossen.
 4—16: wie oben.

B. Ordnungsübungen.

Von den hin und wieder eingeschalteten Freiübungen gilt dasselbe, was auf Seite 25 gesagt ist.

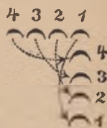
Nr. 71.

Die Stirnreihe ist in Viererreihen einzuteilen.

(Hinter-, Neben- und Vorreihen als Reihung 2. Art.)

A. a) Hinterreihen rechts, der linke Führer beginnt. 12 Zeiten.

Der Vierte in der Reihe (l. Führer) beginnt seine Schritte auf „1“ und reißt sich, rechts ansetzend, mit 4 Schritten hinter den r. Führer; der Dritte beginnt auf „3“ und reißt sich hinter den ehemaligen l. Führer; der Zweite beginnt auf „5“ und reißt sich hinter den Dritten; auf „7“ verläßt auch der Erste, der bisher r. Führer war, seinen Platz, um seinem Nachbar zur Linken zu folgen und sich schließlich hinter demselben aufzustellen (als Letzter in der nun entstandenen Flankenreihe). **Abbild. 91.**



Abbild. 91.

- b) Nebenreihen rechts (aus der Flankenreihe), der Letzte (hinten Stehende) beginnt. 12 Zeiten.
 c) Vorreihen l., der r. Führer beginnt. 12 Zeiten.
 d) Nebenreihen links neben den Letzten, der Erste beginnt. 12 Z. — Durch die letzte Reihung gelangen die Übenden wieder auf ihren früheren Platz.

Diese 4 Reihungen werden in der Weise nacheinander ausgeführt, daß nach den 12 Zeiten des Reihens stets eine 4 Zeiten währende Armübung erfolgt. Nämlich bei

- a) 13: Seitheben d. A.

14: Seitstellen I. und Beugen d. A.

15: Schlußtritt I. und Seitstoßen mit Ausstrecken der Finger.

16: Senken d. A.

- b) 13—16: wie bei a, aber mit Vorheben und Rückstellen I.
- c) wie bei a, aber mit Seitstellen rechts statt I.
- d) wie bei b, aber mit Rückstellen rechts statt I.

In 64 Zeiten ist die Folge beendet.

B. Wie A, aber in nachstehender Reihenfolge:

- a) Vorreihen r., der l. Führer beginnt.
- b) Nebenreihen r. neben den Letzten, der Erste beginnt.
- c) Hinterreihen l., der r. Führer beginnt.
- d) Nebenreihen l., der Letzte (hinten Stehende) beginnt.

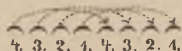
Die Freiübung (auf 13—16) wie bei A, nur soll bei dem Seit- und Rückstellen des einen Beines das Standbein im Kniegelenk gebeugt werden (Auslage).

Nr. 72.

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, erfolgt eine Viertelschwenkung rechts zu Vieren.

(Nebenreihen aus der Stirnreihe als Reihung 2. Art und Viertelschwenkung.)

- A. 1—12: Nebenreihen rechts zu Vieren vorn vorüber, der l. Führer beginnt (r. Antreten). **Abbild. 92.**
- 13—16: Viertelschwenkung r. zu Vieren.



Abbild. 92. Nebenreihen r. vorn vorüber als Reihung 2. Art.

Diese Übung wird 4 mal ausgeführt, sodaß die Reihe nach 64 Zeiten an ihren alten Platz gelangt.

- B. Wie A, aber mit Nebenreihen links und Viertelschwenkung links.
- C. Widergleiche Ausführung: die ungeradzahliges Reihen rechts, die übrigen l.

Merke: Diese Übungen mögen auch mit Lauffschritten zur Darstellung kommen.

Nr. 73. (74.) Pl.

Die Übenden halten Umzug links in einer Flankenreihe.*)

*) Die Ausführung des gewöhnlichen Ganges ist durch die Abbildungen 93 a und b veranschaulicht. (Vergl. hierzu die Fußnote auf Seite 7.)

(Neben- und Hinterreihen, halbe Schwenkung, Viertelschwenkung mit Drehung der Einzelnen.)

Nach Beendigung jeder Übung setzen die Turner von selbst den gewöhnlichen Gang fort, bleiben also stets in Bewegung. — Jede Übung erfolgt auf besonderen Zuruf.

- A. a) Nebenreihen l. zu Zweien. 2 Ztn.
 b) Halbe Schwenkung l. zu Zweien. 4 Ztn.
 c) Halbe Schwenkung r. zu Zweien. 4 Ztn.
 d) Hinterreihen r. der Zweiten hinter die Ersten. 2 Ztn.
 e) Viertelschwenkung l. zu Zweien nach vorhergegangener Vierteldrehung l. der Einzelnen.



Abbild. 93.
Gewöhnlicher Gang.

Der Befehl „marsch!“ erfolgt beim Niederschreiten des l. Fußes, unmittelbar darauf (beim Niederschreiten des r. Fußes) macht jeder l. um, wodurch das Flankenpaar zum Stirnpaar wird. Die nächsten 2 Schritte (l. r.) werden zur Viertelschwenkung l. verwendet.

- f) Hinterreihen l. der Ersten hinter die Zweiten. 2 Ztn.
 g) Viertelschwenkung rechts zu Zweien nach vorhergegangener Vierteldrehung r. der Einzelnen. 2 Ztn.
 h) Hinterreihen r. der Zweiten hinter die Ersten.

B. Wie A, aber sämtliche Übungen werden zu Vieren ausgeführt. Die Anzahl der Schritte ist doppelt so groß.

Anmerkung: Das Ganze mag auch als Dauerlauf zur Darstellung kommen! (Reihungen und Schwenkungen wie bei A und B auf besonderen Zuruf.)

Nr. 74. (75.) Pl.

Die Übenden halten Untzug links in einer Flankenreihe. Nebenreihen links zu Vieren nach einander.

(Hinterreihen der Reihen durch ganze Schwenkung.)

Die bei Nr. 73 (eingangs) gemachte Bemerkung gilt auch hier.

- A. a) Hinterreihen links der ungeradzahligten Viererreihen hinter die geradzahligten durch ganze Schwenkung l. 16 Ztn.

Auf den Befehl: „marsch!“ verkürzen die Genossen der geradzahligten Reihen ihre Schritte, bis das Hinterreihen vollendet ist. In der schwenkenden Reihe beschreibt auch der l. Führer einen Bogen, indem er sich mit kleinen Schritten fortbewegt, ohne die Fühlung mit seinem r. Nachbar zu verlassen.

- b) Hinterreihen links der geradzahligcn Reihen hinter die ungeradzahligcn in gleicher Weise.

c) a und b nacheinander fortgesetzt.

„Alle, kehrt links — um!“ (zum Umzug rechts.)

- B. a) Hinterreihen rechts der geradzahligcn Reihen hinter die ungeradzahligcn durch ganze Schwenkung r.

b) Hinterreihen r. der ungeradzahligcn Reihen.

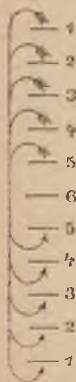
c) a und b nacheinander fortgesetzt.

„Alle, kehrt, links — um!“ (zum Umzug links.)

- C. a) Hinterreihen links sämtlicher Reihen hinter die letzte mittelst Schwenkung links.

Besteht die ganze Säule aus 6 Reihen, so geht auf den Befehl „marsch!“ die 6. Reihe mit etwas kleineren Schritten auf der Umzugsbahn weiter, die 5. reißt sich, wie unter A. a) beschrieben, hinter die 6., alle übrigen Reihen beginnen (gleichzeitig mit der 5.) mit halber Schwenkung links, bewegen sich hinter der vorangehenden Reihe gerade aus weiter und gelangen schließlich durch eine weitere halbe Schwenkung l. nacheinander in die frühere Bewegungsrichtung. Die Ordnung der Reihen ist dadurch umgekehrt worden: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Abbild. 94.



Abbild. 94.
Hinterreihen l. der Stirnreihen (in einer Stirnsäule, welche aus 6 Reihen besteht).

- b) wie a, wodurch die frühere Reihenordnung wieder hergestellt wird.

„Alle, kehrt links — um!“ (zum Umzug rechts.)

- D. wie C, aber rechts.

„Alle, kehrt links — um!“ (zum Umzug links.)

Nr. 75. (76.)

Umzug links in Flanke. Nebenreihen links zu Vierern.

(Halbe Schwenkung und Hinterreihen der Stirnpaare aus einer Säule von Viererreihen.)

Die Säule bleibt stets in Bewegung wie bei Nr. 73. Jede Übung erfolgt auf besonderen Zuruf.

A. a) Halbe Schwenkung links zu Zweien. (4 Ztn.)

b) Halbe Schwenkung rechts zu Zweien. (4 Ztn.)

c) a und b nacheinander in 8 Zeiten.

- B. a) Hinterreihen der ungeradzahligcn Viererreihen hinter die geradzahligcn durch ganze Schwenkung der Paare nach außen. Die Viererreihen teilen sich in Paare und das l. stehende Paar reißt sich links, das r. stehende rechts hinter die geradzahlige Reihe.

b) wie a, aber die geradzahligcn Reihen führen die Reihung (Schwenkung) aus.

c) a und b nacheinander fortgesetzt.

C. a) Wie bei B, aber so, daß die sich hinterreichenden Paare nach innen schwenken.

Das r. stehende Paar beginnt auf „1“ und schwenkt links, das l. stehende Paar beginnt gleich darnach und schwenkt rechts. Auf den Befehl „marsch!“, also bei Beginn der Schwenkung, teilen sich die geradzahligcn Viererreihen, indem die Paare bis zum Abstand auf reichliche Armeslänge nach außen gehen. Die sich hinterreichenden Paare gehen nach einander zwischen den ausweichenden Paaren durch und gelangen nun, eine weitere halbe Schwenkung (nach außen) ausführend, auf ihren neuen Platz, während die Paare der geradzahligcn Reihen, nach innen gehend, sich aneinander schließen.

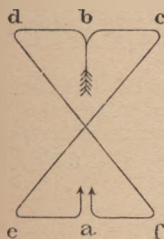
b) wie a, aber die geradzahligcn Reihen reihen sich hinter.

c) a und b nacheinander fortgesetzt.

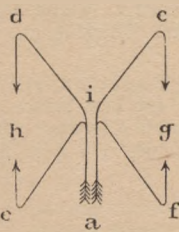
Nr. 76. (77.)

(Widergleiche Windungen.)

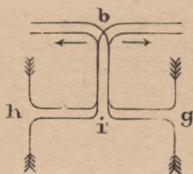
Die Abenden ziehen in einer Flankenreihe von a nach b (siehe Abbild. 95.) Von b aus schreiten alle Ersten nach d, alle Zweiten nach c. Nun erfolgt Schrägrückzug nach der Mitte hin: die Ersten bewegen sich von d nach f (dann nach a) und die Zweiten von c nach e (dann nach a). Hierbei kreuzt sich der Weg der Ersten und



Abbild. 95.



Abbild. 96.



Abbild. 97.

Zweiten in der Mitte des Raumes, so zwar, daß jeder Zweite den Ersten vorüber läßt, ehe er selbst die Mitte überschreitet. (Abbild. 95.) Bei a vereinigen sich die Einzelnen, das Gesicht nach der Mitte wendend, zu Stirnpaaren und ziehen bis i. Hier teilen sich die Paare. Der linke Führer des 1. Paares zieht über d nach h, der rechte Führer

über c nach g; der linke Führer des 2. Paares über e nach h, der rechte Führer über f nach g. Das 3. Paar folgt dem 1., das 4. dem 2. u. s. f. (so daß sich die Einzelnen strahlenförmig von der Mitte nach den 4 Ecken bewegen). **Abbild. 96.**

Bei h und g vereinigen sich die (aus den Ecken sich entgegenkommenden) Einzelnen zu Stirnpaaren und ziehen bis i, von wo aus dann der bei a begonnene und bei i unterbrochene Durchzug der Stirnpaare durch die Mitte fortgesetzt wird. Es schließen sich also der linke Führer des von h kommenden Paares und der rechte Führer des von g kommenden Paares zu einem Stirnpaare zusammen, indem sie das Gesicht nach b wenden und bis dahin marschieren. Ebenso verfährt der rechte Führer des von h kommenden und der linke Führer des von g kommenden Paares. (**Abbild. 97.**)

Nun wiederholt sich das Ganze (**Abbild. 95, 96 und 97**), nur mit dem Unterschiede, daß an die Stelle der Einzelnen die Paare treten. Eine nochmalige Wiederholung erfolgt dann zu Vierern.

Nachdem nun die Achterreihen von i nach b gezogen sind, teilen sich bei b die Achterreihen in zwei Viererreihen, von denen sich die 1. links, die 2. rechts wendet und den bei **Abbild. 95** bezeichneten Weg verfolgt. Von a aus erfolgt nun das Ziehen nach i zu Vierern (erste Viererreihe voran), Schrägzug in die Ecken u. s. w. (**Abbild. 96.**) zu Paaren, welche sich bei h und g zu Viererreihen zusammenschließen und über i nach b ziehen (**Abbild. 97**). Hier teilen sich die Viererreihen in Paare und es wiederholt sich das Ganze. Bei b zieht dann jeder l. Führer links, jeder r. Führer rechts und verfolgt den Weg wie bei **Abbild. 95**, bis schließlich alle in einer Flankentlinie von a nach b ziehen.

Vorstehendes ist auch als Dauerlauf ausführbar. Beim Laufen werden entweder die Arme auf dem Rücken verschränkt, oder die Unterarme rechtwinklig gegen die Oberarme gebeugt, wobei die Ellenbogen an den Körper zu legen sind. Die Hand ist zur Faust geschlossen.

C. Frei- und Ordnungsübungen.

Nr. 77. (83.)

„Gang an Ort — marsch!“ (Das Gehen an Ort dauert fort.)
 „Rechts — um!“ (Das Befehlswort „um!“ erfolgt beim Niederschreiten des r. Fußes.) „Nebentreihen r. zu Dreien vorn vorüber,

nacheinander — nach je 4 Zeiten beginnt die nächste Dreierreihe — marsch!“ „Nebenreihen r. zu Sechsen vorn vorüber, nacheinander — nach je 4 Zeiten beginnt die nächste Reihe — marsch!“ (Die Einzelnen gehen hintereinander her, der 1. Führer voran.) „Öffnet die (Sechser-) Reihen seitw. l. durch Nachstellgang seitwärts zu 1 Schritt Abstand — marsch!“ (Die 1. Kotte beginnt auf „1“, die 2. auf „3“ u. s. f.) „Die 2., 4. und 6. Kotte gehe einen Nachstellschritt seitwärts l. — marsch!“ „Alle, links — um!“ „Halt!“



Abbild. 98.

Durch diese Ordnungsübung ist eine Säule von Sechserreihen entstanden. Jede Reihe besteht aus 3 geschlossenen Flankenpaaren. (Abbild. 98.)

(Vor- und Hinterreihen in der Zweierreihe. Fuß- und Anie- wippen mit Armheben. Auslage und Ausfall seitw. mit Arm- stoßen.)

Die Mitglieder der 1., 3. und 5. Kotte werden in folgendem als Erste, die Ubrigen als Zweite bezeichnet.

Vorbewegung: „Hände auf die Hüften — stützt!“

A. a) 1—4: Vorreihen links der Zweiten vor die Ersten (Abbild. 98.)

5—8: 2 mal Fußwippen (von allen ausgeführt.)

9: Auslage l. seitw. 10: B(erharren)

11: Ausfall l. seitw. 12: B.

13: Auslage l. seitw. 14: B.

15: Schlußtritt l. 16: B.

b) wie a, nur mit dem Unterschiede, daß das Vorreihen l. von den Ersten ausgeführt wird.

c) 1—4: Hinterreihen r. der Ersten hinter die Zweiten.

5—8: wie bei a.

9—16: wie bei a, aber rechts statt l.

d) wie c, aber die Zweiten führen das Hinterreihen r. aus. Zusammenfassung von A. (4×16 Zeiten).

B. Wie A, aber das Vorreihen erfolgt rechts, das Hinterreihen links. An Stelle des Fußwippens wird halbtiefes

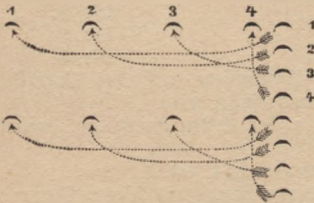
- Kniewippen geübt. Auslage und Ausfall erfolgen bei a und b rechts, bei c und d links.
- C. Wie A, aber der jeweilige Führer (Vornstehende) in einem Paare hat nach der Reihung stets Fußwippen mit Vorhochheben und Senken, der Hintenstehende stets Kniewippen mit Seitheben (wagerecht) und Senken auszuführen. Ferner hat bei a und b der jeweilige Führer des Paares die Auslage und den Ausfall links, der Hintenstehende aber dasselbe rechts auszuführen (widergleich). Bei c und d umgekehrt. Bei der Auslage l. wird der l. Arm wie zur Deckung über den Kopf gehoben, der r. auf den Rücken gelegt wie bei Abbild. 72, Seite 68. Beim Ausfall l. erfolgt dann schräg aufwärts Strecken des l. und schräg abwärts Strecken des r. Armes nach der Seite wie bei Abbild. 61, Seite 61. Bei der Auslage und beim Ausfall rechts dieselbe Armthätigkeit widergleich.
- D). Wie C, aber statt der Auslage l. erfolgt Ausfall l. seitw. mit schräg aufwärts Strecken des l. und schräg abwärts Strecken des r. Armes und statt des Ausfalles l. (auf „11“) Wechselbeugen der Knie mit entsprechendem Armheben und Senken in die Ausfallstellung rechts seitw., dann die entsprechenden Rückbewegungen.

Nr. 78. (84.) Pl.

(Nach W. Bier.)

„Rechts — um!“ „Nebenreihen l. zu Bierern mit Öffnen zu 2 Schritt Abstand als Reihung 2. Art. — marsch!“ (Hierbei beginnt der Vierte seine Schritte auf „1“, der Dritte auf „3“, der Zweite auf „5“ und der Erste auf „7“.)

Abbild. 99. „Links — um!“



Abbild. 99.

Nebenreihen l. zu Bierern mit Öffnen als Reihung 2. Art.

(Armauf- und =abschwingen mit Rumpfbiegen und =strecken, Schreiten und Hüpfen in die Grätschstellung. Gehen im Viereck mit Schlußsprung.)


- A. a) 1: Vorhochschwingen d. A.
 2: Verharren in der Hochhebbleite.
 3: Abschwingen d. A. nach vorn und Rumpfvorbeugen.
 Die Arme sind gleichlaufend nach hinten gerichtet.
 4: Verharren in dieser Stellung.
 5: Rückbewegung. 6: B(erharren).
 7: Abschwingen d. A. nach vorn. 8: B.
- b) 1: Vorhochschwingen d. A. 2: B.
 3: Abschwingen d. A., Rumpfvorbeugen und Seitwärtschreiten
 l. in die Grätschstellung. Der l. Arm kommt zwischen
 die Beine. 4: B.
 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Abschwingen d. A. nach vorn. 8: B.
- c) wie b, aber rechts statt l.
 d) wie c, aber mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung statt
 des Seitwärtschreitens. (Beide Arme kommen zwischen die
 Beine.)

Zusammenfassung von a—d in 32 Zeiten.

- B. 1—4: 4 Schritte an Ort mit Stampfen auf „1“. (L. An-
 treten.)
 5 und 6: 2 Schritte vorw.: l. r.
 7: Schlußsprung mit Vierteldrehung l. (Beinschließen l.
 an r. und halbtiefes Kniebeugen).
 8: Kniestrecken.

Diese Übung 4 mal in 32 Zeiten.

- C. A und B nacheinander in 64 Zeiten (B auch mit r. An-
 treten und Drehung r.). — Ferner: widergleiche
 Ausführung. Besteht die Säule aus 6 Reihen, so
 beginnt die 1., 2. und 3. Reihe mit A, die 4., 5. und
 6. mit B (l.). Umgekehrt: 1., 2. und 3. Reihe be-
 ginnt mit B, aber rechts.

Nr. 79. (85.)  Pl.

Nachdem der Erste zu Vieren abgezählt hat, erfolgt von allen
 eine Vierteldrehung rechts.

(Neben- und Hinterreihen mit Kreisen und Öffnen durch Lauffschritte. Kniebeugen und Ausfall mit Stoßen und Heben.)

Vergl. Nr. 39.

- A. a) 1—8: 8 Schritte an Ort, l. Antreten.*) Betonen des ersten Schrittes.
 9—16: Nebenreihen r. zu Vieren vorn vorüber (r. Kreisen) mit Öffnen der Reihen zu einem reichlichen Schritt Abstand durch 16 Lauffschritte. (8 Btn.) Abbild. 45, Seite 43.
- b) 1: Halbtiefes Kniebeugen und Beugen d. A. zum Stoß. 2: B(erharren).
 3: Kniestrecken, Ausfall l. vorw. und Schräghochstoßen l. nach vorn, Schrägtiefstoßen r. nach hinten. 4: B.
 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Kniestrecken und abwärts Strecken d. A. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber mit Ausfall rechts statt l.
- c) 1—8: wie bei a.
 9—16: Hinterreihen l. vorn vorüber (l. Kreisen) zur Linie durch 16 Lauffschritte.
- d) wie b, aber der Ausfall (und das Schräghochstoßen) erfolgt seitwärts statt vorw. und statt des Kniebeugens (und -streckens) erfolgt Seitstellen l. (r.) mit Aufgehen (und Schlußtritt).
- e) wie a, aber mit rechts Antreten und Nebenreihen links statt r.
- f) wie b.
- g) wie c, aber mit rechts Antreten und Hinterreihen rechts statt l.
- h) wie d.


Zusammenfassung von A.

- B. a) 1—8: 4 Schritte und 2 Geschrifte Schrittwechsellgang an Ort, l. Antreten. Betonen des 1. Schrittes.
 9—16: Nebenreihen r. zu Vieren neben den Letzten hinten vorüber (l. Kreisen) mit Öffnen der Reihen zu einem reichlichen Schritt Abstand durch 16 Lauffschritte.
- b) 1: Ausfall l. vorw. mit Heben des l. Armes über den Kopf (wie zur Deckung) und Legen des r. Armes auf den Rücken. 2: B.

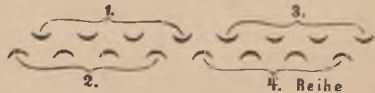
*) Das Gehen an Ort erfolgt mit mäßigem, aber bestimmtem Spreizen, wobei der Fuß gut gestreckt und auswärts gedreht werden soll.

- 3: Schlußtritt l., tiefes Kniebeugen und Vorstrecken d. A. (wagerecht). 4: B.
 5: Rückbewegung (Ausfall l.). 6: B.
 7: Schlußtritt l. und Armsinken. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber auf der andern Seite.
- c) 1—8 wie bei B. a).
 9—16: Vorreihen l. hinten vorüber (r. Kreisen) durch 16 Lauffschritte.
- d) 1: Ausfall l. seitw. mit Armheben wie bei B. b) 1. 2: B.
 3: Auslage l. (mit einem Tritt) und Seitstrecken d. A. (wagerecht). 4: B.
 5: Rückbewegung (Ausfall l.) 6: B.
 7: Schlußtritt l. und Armsinken. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber nach der andern Seite.
- e) wie a, aber mit rechts Antreten und Nebenreihen links statt r. (r. Kreisen).
- f) wie b.
- g) wie c, aber rechts Antreten und Vorreihen rechts.
- h) wie d.

Zusammenfassung von B.

Nr. 80. (86.)  Pl.

Bierteldrehung r. Zu Bieren abzählen. Die geradzahligcn Biererreihen reihen sich l. neben die ungeradzahligcn bis zu einem Schritt Abstand der ersteren von den letzteren. Hierauf werden die Biererreihen bis zu einem Schritt Abstand



Abbild. 100.

rückwärts geöffnet. Vierteldrehung zur Gasse: die ungeradzahligcn Reihen drehen sich l., die übrigen r. — Schließlich treten die geradzahligcn Reihen einen Schritt seitw. l. (Abbild. 100.)

(Vorwärtsgchen mit Drehung, Schwenken der geöffneten Reihe; Armstoßen, Knie- und Fersenheben, Spreizen, Ausfallstellung.)

- A. a) 1—8: 8 Schritte vorw. Gehen mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. beim 1. und 5. Schritte, dann (ohne daß die Fersen geschlossen werden)
 9—16: Viertelschwenkung der geöffneten Reihen, die ungeradzahligcn Reihen schwenken l., die geradzahligcn

r. (Die Einzelnen gehen durch die Abstände der entgegenkommenden Reihe).

- b) 1: Armbeugen zum Stoß.
 2: Schrägrückstoßen nach unten und Knieheben l.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe, aber mit Knieheben rechts.
 9—16: wie 1—8.
- c) wie a.
- d) wie b, aber statt des Schrägrückstoßens: Hochstoßen und statt des Kniehebens: Vorspreizen.
- e) wie a.
- f) wie b, aber statt des Schrägrückstoßens: Vorstoßen und statt des Kniehebens: Ferseheben.
- g) wie a.
- h) wie b, aber statt des Schrägrückstoßens: Schräghochstoßen nach vorn und statt des Kniehebens: Rückspreizen. (Abbild. 69, Seite 67.)

Zusammenfassung von A.

- B. a) wie bei A. a, aber die ungeradzahligen Reihen schwenken rechts, die übrigen l.
- b) 1: Armbeugen zum Stoß.
 2: Seitwärtschreiten l. mit Kniebeugen r., Schräghochstoßen seitw. mit dem r., Schrägtiefstoßen seitw. mit dem l. Arme. (Ausfallstellung.)
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
 9—16: wie 1—8.
- c) wie a.
- d) 1: Armbeugen zum Stoß.
 2: Rückschreiten l. mit Kniebeugen rechts, Vorneigen des Rumpfes und Hochstoßen (schräg in der Richtung des Rumpfes) mit beiden Armen.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
 9—16: wie 1—8.
- e) wie a.
- f) wie b, nur mit dem Unterschiede, daß der r. (l.) Arm wie zur Deckung über den Kopf gehoben wird.
- g) wie a.
- h) wie d, nur erfolgt statt des Hochstoßens: Schrägrückstoßen nach hinten (Arme gleichlaufend).

Zusammenfassung von B.

D. Stabübungen.

Hierbei kommt ausschließlich der schon auf Seite 47 beschriebene Eisenstab (Schwere: 2—3 kg) zur Verwendung. Derselbe ist, wenn nichts anderes vorgeschrieben wird, an den Enden mit Ristgriff vor dem Leibe (wagerecht) zu fassen (Tiefhaltung vorlings). — Wie bei den Freiübungen der 2. Stufe, so ist auch hier bei jeder Gruppe ein anderer Weg zur Bildung einer Säule angegeben.

Nr. 81. (87.)

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, erfolgt 8 Schritte vorw. Gehen, dann Hinterreihen r. zu Vieren vorn vorüber mit Öffnen zu einem Schritt Abstand. Zusammen 20 Ztn.

(Stoßen und Heben, **Rück-** und **Knie**wippen, Vor- und Rückschreiten, Ausfall.)

Jede Übung wird mehrmals geturnt.

A. a) 1: Armbeugen zum Stoß (Stab vor die Brust).

2: Hochstoßen mit beiden Armen.

3: Vorsetzen, wagerecht.

4: Tiefsetzen.

b) 1: Vorhochheben.

2: Armbeugen.

3: Vorstoßen.

4: Setzen.

B. Armübung wie bei A. Dazu auf

a) 1: Verharren in der Grundstellung.

2: Heben in den Behenstand.

3: Tiefes Kniebeugen.

4: Kniestrecken.

b) 1: Verh. in der Grundstellung.

2: Tiefes Kniebeugen.

3: Kniestrecken und Heben in den Behenstand.

4: Setzen in den Sohlenstand.

C. Armübung wie bei A. Dazu auf

a) 1: Vorschreiten I. in die Quergrätschstellung.

2: Heben in den Behenstand.

3: Tiefes Kniebeugen (Niederknien r.).

4: Kniestrecken und Schlußtritt I.

5—8: dass. widergleich.



Abbild. 101.

- b) 1: Rückschreiten I.
 2: Tiefes Kniebeugen und Niederknien I. **Abbild. 101.**
 3: Kniestrecken und Heben in den Beihenstand.
 4: Schlußtritt I.
 5—8: dassf. widergleich.
- D. Armübung wie bei A. Dazu auf
- a) 1: Weites Vorschreiten I.
 2: Kniebeugen I.
 3: Rückschreiten I. und Niederknien I.
 4: Kniestrecken und Schlußtritt I.
 5—8: dassf. widergleich.
- b) 1: Rückschreiten I.
 2: Kniebeugen und Niederknien I.
 3: Kniestrecken und Ausfall I. vorw.
 4: Schlußtritt I.
 5—8: dassf. widergleich.

Nr. 82. (88.)

Nachdem zu Bieren abgezählt ist, erfolgen 2 Schritte Nachstellgang seitw. r. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. auf „1“ (4 Btn.). 4 Schritte vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. beim 1. Schritte (4 Btn.), dann Hinterreihen I. zu Bieren vorn vorüber mit Öffnen zu einem reichlichen Schritt Abstand. Auf „16“ führt jeder eine halbe Drehung I. aus.

(Überführen des Stabes in verschiedener Weise. Hüpfen in die Grätschstellung, Kniewippen, Ausfall.)

Ausgangshaltung: Der Stab ist rechts geschultert. **Abbild. 56, Seite 52.)**

- A. a) 1: Die linke Hand faßt den Stab oben.
 2: Hochstrecken d. A.
 3: Schultern des Stabes links. (Der Stab wird in eine senkrechte Haltung an der l. Seite des Körpers gebracht.)
 4: Die r. Hand verläßt den Griff und der r. Arm wird abwärts gestreckt.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: wie bei a) 1.
 2: Überheben des Stabes in eine schräge Haltung hinter dem Rücken. Die l. Hand kommt hinter den Nacken, der r. Arm ist schräg abwärts nach r. gerichtet.
 3 und 4: wie bei a) 3 und 4.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

c) wie a, aber auf „2“ wird der Stab in eine wagerechte Haltung hinter den Schultern gebracht. (Arme gebeugt. Abbild. 58, Seite 55.)

d) wie a, aber auf „2“ wird der Stab in die Tiefhaltung rücklings gebracht (Arme abwärts gestreckt).

Zusammenfassung von A.

- B. a) Armübung wie bei A. Dazu auf
2: Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
3: Hüpfen in die Grundstellung.

Ebenso auf 6 und 7.

- b) 2: Ausfall l. seitw. Abb. 102.
3: Schlußtritt l.
6: Ausfall r. seitw.
7: Schlußtritt r.

- c) 2: Tiefes Kniebeugen.
3: Kniestrecken.

Ebenso auf 6 und 7.

- d) 2: Ausfall l. vorw.
3: Schlußtritt l.

6 und 7: dasselbe rechts.

Zusammenfassung von B.

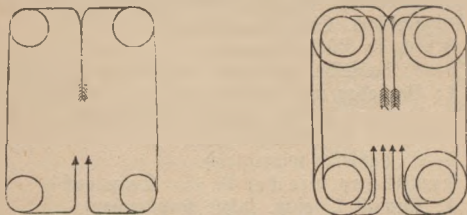


Abbild. 102.

Ausfallstellung l. seitw., der Stab ist übergehoben (in eine schräge Haltung hinter dem Rücken.)

Nr. 83. (89).

Aufmarsch: Widergleicher Umzug. In den Ecken verläßt der Führer einer Rotte die Umzugsbahn, geht einen Kreis und reißt sich, nachdem er die Umzugsbahn wieder erreicht hat, hinter den Sechsten, um dann den Umzug fortzusetzen. Sämtliche Rottengenossen folgen dem Ersten. Der Zweite reißt sich schließlich hinter den Siebenten,



Abbild. 103.

Widergleicher Umzug mit „Schleife“ in den Ecken.

der Dritte hinter den Achten u. s. f. (Schleife, Abb. 103.) Fortsetzung des Aufmarsches nach Maßgabe der Abbildungen 103 a

und b. Zum Schluß ziehen die Viererreihen durch die Mitte mit strahlenförmigem Öffnen zu 2 Schritt Abstand. „Halt!“ „Links — um!“ — Ausgangshaltung: Tiefhaltung vorlings.

(Vor- und Hochheben, Schultern, Umlegen; Schreiten in die Grätschstellung, Ausfall.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

- A. a) 1: Vorheben d. A. (wagerecht).
 2: Schultern des Stabes l.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber mit Schultern rechts.
- b) 1: Schultern des Stabes l. (vergl. Abbild. 59, Seite 55).
 2: Hochstrecken beider Arme.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber mit Schultern rechts.
- c) Armübung wie bei a. Dazu auf
 1: Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung.
 2: Beugen des l. Knies (s. Abbild. 55, Seite 51).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- d) Armübung wie bei b. Dazu auf
 1: Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung.
 2: Beugen des l. Knies.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- B. a) 1: Vorheben d. A. (wagerecht).
 2: Umlegen des Stabes mit Armkreuzen. Der l. Arm überkreuzt den r., Arme gestreckt und nach vorn gerichtet, Stab wagerecht.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe, aber mit Überkreuzen rechts.
- b) 1: Vorheben mit Armkreuzen, der l. Arm über den r.
 2: Umlegen des Stabes mit Hochstrecken d. A.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- c) Armübung wie bei B. a). Dazu auf
 1: Ausfall l. seitw. (ohne Kopfdrehen).
 2: Wechselbeugen der Knie in die Ausfallstellung r. seitw. (Die Schultern dürfen nicht verwendet werden!)
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.

- d) Armübung wie bei B. b). Dazu auf
 1: Ausfall l. vorwärts.
 2: $\frac{1}{2}$ Drehung r. auf den Fersen in die Ausfallstellung
 r. vorwärts.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.

Nr. 84. (90.)

Vierteldrehung r. — Nebenteilen r. zu Sechsen mit Öffnen zu einem Schritt Abstand neben die Reihenmitte: der Erste, Zweite und Dritte reißt sich links neben die Reihenmitte: der Vierte, Fünfte u. Sechste reißt sich rechts neben die Reihenmitte. **Abbild. 104. — Die 2., 4. und 6. Rote gehe 2 Schritte vorwärts. Schließlich: „Alle, links — um!“**



Abbild. 104.
 Nebenteilen zu Sechsen neben die Reihenmitte mit Öffnen.

(Auslage und Ausfall mit Heben und Überheben des Stabes zur schrägen Haltung. Aniezippen. Überführen.)

Ausgangshaltung: Der Stab ist rechts geschultert.

- A. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand am oberen Ende.
 2: Auslage r. seitw. und Anlegen des Stabes in eine schräge Haltung: der l. Arm wird schräg abwärts nach l. gestreckt, der r. gehoben und zum spitzen Winkel gebeugt, r. Ellenbogen in der Höhe des Gesichtes. **Abbild. 105.**
 3: Schlußtritt l. und Hochheben des Stabes. (Aufw. Strecken beider Arme.)
 4: Auslage l. seitw. und Senken des Stabes in die Haltung wie bei „2“, aber entgegengesetzt (l. Arm gebeugt, r. Arm schräg abw. gestreckt).
 5: Schlußtritt l. und Schultern des Stabes l.
 6: Senken der r. Hand.
 7—12: wie 1—6, aber widergleich.



Abbild. 105.
 Auslage r. seitw. mit Schräghalte des Stabes.

- B. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand am oberen Ende.
 2: Auslage r. seitw. mit einer Vierteldrehung l. auf dem l. Fuße, wobei die r. Schulter und der r. Fuß vorgenommen werden (scheinbar Auslage vortw.). Dazu Umlegen des Stabes wie bei A. 2.
 3: wie bei A. 3, aber mit einer Vierteldreh. r. auf dem l. Fuße.
 4: Auslage l. seitw. mit einer Vierteldrehung r. auf dem r. Fuße (vergl. B. 2) und entsprechendes Umlegen des Stabes.
 5: Schlußtritt l. mit einer Vierteldrehung l. und Schültern des Stabes l.
 6: Senken der r. Hand.
 7—12: wie 1—6, aber widergleich.

Zusammenfassung von A und B.

C. Wie A, aber statt der Auslage erfolgt Ausfall seitw., wobei der Stab (wie bei Abbild. 102) durch gleichzeitiges Überheben in eine schräge Haltung hinter dem Körper gebracht wird. — Außerdem soll auf „3“ (also beim Hochheben) tiefes Kniebeugen und auf „4“ Kniestrecken erfolgen.

D. Wie C, aber der Ausfall seitw. erfolgt mit einer Vierteldrehung auf dem Fuße des Standbeines (also auf „2“ Ausfall r. seitw. mit einer Vierteldrehung l. auf dem l. Fuße) und der Schlußtritt mit entsprechendem Zurückdrehen.

Nr. 85. (91).

(Zeit-, Vor- und Hochheben, Senken rückw. während des Gehens und Laufens.)

Die Übungen halten Anzug l. in einer Flankenreihe, die bis zu fast 1 Schritt Abstand geöffnet ist. — Der Stab befindet sich wagerecht vor dem Leibe (Tiefhaltung vorl.).

- A. a) Beim l. von je 4 gewöhnlichen Schritten erfolgt
 Vorheben der Arme (wagerecht),
 Hochheben.
 Vorseifen und
 Tiefseifen.

Die Übung mehrmals (fortgesetzt), ohne daß der gewöhnliche Gang unterbrochen wird.

- b) wie a, aber statt des Gehens erfolgt Laufen. Die Armübung wird beim l. von je 8 Lauffschritten ausgeführt.

B. a) wie A. a, aber mit folgender Armübung:

- Seitheben des l. Armes (der r. Arm wird gebeugt, Stab wagerecht),
- Hochheben beider Arme,
- Seitsenken nach rechts, (der r. Arm gestreckt, der l. gebeugt, Stab wagerecht),
- Tiefsenken.
- Seitheben nach rechts.
- Hochheben.
- Seitsenken nach links.
- Tiefsenken.

b) dasselbe, aber mit Laufen statt des Gehens.

C. a) wie A. a, aber mit folgender Armübung:

- Vorhochheben,
- Senken des Stabes rückw. (wagerecht hinter die Schultern, Arme gebeugt).
- Hochstrecken.
- Vortiefsenken.

b) dasselbe, aber mit Laufen statt des Gehens.

D. a) wie A. a, aber mit folgender Armübung:

- Seithochheben nach links (der Stab bleibt wagerecht),
- Seitsenken nach rechts (wagerecht), wobei die l. Hand hinter den Nacken genommen werden soll,
- Hochheben (wagerecht).
- Seittiefsenken nach links.
- Seithochheben nach rechts.
- Seitsenken nach links (rücklings).
- Seittiefsenken nach rechts.

b) dasselbe, aber mit Laufen statt des Gehens.

Nr. 86. (92).

Nachdem zu Fünfen abgezählt ist, erfolgt Vorreihen l. der Ersten und Zweiten vor die Dritten mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand; gleichzeitig Hintereihen r. der Vierten und Fünften hinter die Dritten (4 Ztn.) **Abbild. 106.** Hierauf gehen die Zweiten und Vierten 2 Nachstellschritte seitw. rechts. Zusammen 8 Ztn.



Abbild. 106.

(Überführen mit Hochheben, rückw. Senken des Stabes. Auslage und Ausfall.)

Ausgangshaltung: Der Stab ist rechts geschultert.

- A. a) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand am oberen Ende.
 2: Heben des Stabes zur Hochhehalte.
 3: Auslage l. seitw. und Senken des Stabes zur schrägen Haltung hinter dem Rücken, wobei der l. Arm schräg abw. gerichtet, der r. zum spitzen Winkel gebeugt wird.
 4: Rückbewegung zur Hochhehalte.
 5: wie 3, aber Auslage r. seitw. und Senken des Stabes nach rechts.
 6: Rückbewegung.
 7: Schultern des Stabes l.
 8: Senken der r. Hand.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) 1: wie bei a.
 2: Vorstrecken d. A. (wagerecht).
 3: Ausfall vorw. und Überheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter den Schultern, wobei beide Arme gebeugt werden.
 4: Rückbewegung.
 5 und 6: wie 3 und 4, aber mit Ausfall rechts vorw.
 7 und 8: wie bei a.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- B. a) 1—3: wie bei A. a) 1—3.
 4: Wechselbeugen der Kniee in die Auslagestellung rechts; dazu Hochheben und (ohne Unterbrechung) Senken des Stabes nach rechts zur schrägen Haltung rücklings (l. Arm gebeugt).
 5: Rückbewegung.
 6: Schlußtritt l. und Hochheben des Stabes.
 7 und 8: wie bei A. a) 7 und 8.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) 1—3: wie bei A. b) 1—3.
 4: $\frac{1}{2}$ Drehung r. auf den Ferse mit Wechselbeugen der Kniee und Senken des Stabes in die Tiefhaltung rücklings.
 5: Rückbewegung.
 6: Schlußtritt und Hochheben des Stabes.
 7 und 8: wie bei A. a) 7 und 8.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.

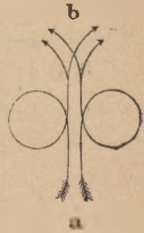
Nr. 87. (93.)

Aufmarsch: Die Turner ziehen in einer Flankenreihe von a nach b (Stab r. geschultert). Bei b zieht jeder Erste l., jeder Zweite

r. und verfolgt den durch **Abbild. 107** bezeichneten Weg. Dann von a aus zu Zweien bis zur Mitte, von wo aus jeder Erste auf einer Kreislinie nach l., jeder Zweite nach r. geht, wie bei **Abbild. 108**. Nun zu Zweien bis b und Wiederholung der beschriebenen Ordnungsübung, aber zu Paaren. Kommen dann die Viererreihen bei b an, so wiederholen die Viererreihen die l. Hälfte des Weges (welcher durch **Abbild. 107** veranschaulicht ist). Dann zu Vierern durch die Mitte mit Öffnen der Reihen. Halt!



Abbild. 107.



Abbild. 108.

(Heben, Binden, Umlegen, Überheben. Kniebeugen, Schreiten.)

Tiefhaltung vorl. mit Kammgrieff.

- A. a) 1: Vorheben, wagerecht.
 2: Binden l. (Drehen des l. Unterarmes nach innen und unten) zur Ellhaltung mit Umlegen des Stabes in eine senkrechte Haltung, l. Arm unten, r. oben.
 3: Vorheben des l. Armes (ohne daß der Grieff geändert wird) schräg aufwärts und Beugen des r. Armes; die r. Hand an die r. Schulter.
 4: Zurückwinden l. und Armsenken.
 5—8: dasselbe widergleich.
 b) 1: Vorhochheben mit beiden Armen.
 2: Binden l. und Schultern des Stabes l. (l. Arm senkrecht nach unten, r. Hand vor der l. Schulter, r. Ellbogen in Schulterhöhe.)
 3: Seitheben l. schräg aufwärts.
 4: Zurückwinden l. und Armsenken.
 5—8: dasj. widergleich.
 c) Armübung wie bei a. Dazu auf
 1: Tiefes Kniebeugen.
 2: Kniestrecken.
 3: Voranschreiten l. in die Quergrätschstellung.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dasj. widergleich.
 d) Armübung wie bei b. Dazu auf
 1: Tiefes Kniebeugen.

- 2: Kniestrecken.
- 3: Seitwärtschreiten l. in die Seitgrätschstellung.
- 4: Schlußtritt l.
- 5—8: dasj. widergleich.

- B. a) 1: Vorheben, Binden l. und Umlegen in eine senkrechte Haltung wie bei A. a) 2.
- 2: Vorheben l. schräg aufwärts, Beugen des r. Armes.
 - 3: Überheben l. in eine schräge Haltung rückl. (Der l. Arm wird kreisend nach hinten geschwungen, der r. über den Kopf hinweg gehoben, r. Hand hinter den Nacken.)
 - 4: Überheben nach vorn mit Zurückwinden l. und Armsenken.
 - 5—8: dasj. widergleich.
- b) 1: Vorhochheben, Binden ll. und Schulter des Stabes l. wie bei A. b) 2.
- 2: Seitheben l. schräg aufwärts.
 - 3: Schwingen des l. Armes abwärts und nach hinten und Strecken des r. Armes l. hin schräg abwärts.
 - 4: Zurückwinden l. und Armsenken.
 - 5—8: dasj. widergleich.
- c) Armübung wie bei B. a). Dazu auf
- 1: Tiefes Kniebeugen.
 - 2: Kniestrecken und weites Vorschreiten l.
 - 3: Kniebeugen l. und Vorneigen des Rumpfes.
 - 4: Schlußtritt l.
 - 5—8: dasj. widergleich.
- d) Armübung wie bei B. b). Dazu auf
- 1: Tiefes Kniebeugen.
 - 2: Kniestrecken und weites Seitwärtschreiten l.
 - 3: Kniebeugen l.
 - 4: Schlußtritt l.
 - 5—8: dasj. widergleich.

Nr. 88. (94.)

Halbe Schwenkung r. zu Vieren, dann Hinterreihen l. zu Vieren vorn vorüber mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. Zusammen 20 Zeiten. Auf „20“ führen alle eine halbe Drehung l. aus.

(Schräghoch- und -tiefstoßen seitw., Auslage und Ausfall. Überführen.)

Der Stab ist r. geschultert.

- A. a) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand am oberen Ende.
 2: Hochstrecken d. A.
 3: Ausfall l. seitw. u. Schrägtiefsstoßen r. seitw.
 4: Wechselbeugen der Kniee in die Auslagestellung l. seitw. und Schräghochstoßen l. seitw.
 5: Rückbewegung.
 6: Schlußtritt l. und Hochstrecken d. A.
 7: Schulter des Stabes l.
 8: Senken der r. Hand.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) 1 und 2: wie bei a.
 3: Schrägrückstoßen r. wobei der r. Arm schräg abwärts nach hinten gerichtet ist und die l. Hand in die Nähe der r. Schulter gelangt. Der l. Ellenbogen befindet sich in der Höhe des Gesichts. — Dazu Ausfall l. vorw.
 4: Schräghochstoßen l. vorw. und Wechselbeugen der Kniee in die Auslagestellung l. vorw.
 5: Rückbewegung.
 6: Schlußtritt l. und Hochstrecken d. A.
 7 und 8: wie bei a.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- B. a) 1: wie bei A. a).
 2: Stab vor den Leib, wagerecht.
 3: Ausfall l. seitw. mit Schräghochstoßen l. seitw.
 4: $\frac{1}{4}$ Drehung r. mit Wechselbeugen der Kniee, Niederknien l. und Vorstrecken d. A. (wagerecht).
 5: Rückbewegung in die Ausfallstellung l.
 6: Schlußtritt l. und Senken des Stabes.
 7 und 8: wie bei A. a).
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) 1 und 2: wie bei B. a).
 3: Ausfall l. vorw. und Schräghochstoßen l. nach vorn (r. Arm scharf gebeugt). **Abbild. 109.**
 4: $\frac{1}{3}$ Drehung r. mit Wechselbeugen der Kniee, Niederknien l. und Hochstrecken d. A. (Stab wagerecht). **Abbild. 109.**



Abbild. 109.

- 5: Rückbewegung.
 6: Schlußtritt l. und Senken des Stabes.
 7 und 8: wie bei A. a).
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.

Nr. 89. (95.)

4 Schritte vorw. Gehen, dann 4 Schritte an Ort mit allmählicher halber Drehung l., dann Viertelschwenkung l. zu Vieren mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. Zusammen 16 Ztm. Zu „16“ führt jeder eine Vierteldrehung l. aus.

(Nach **H. Rauber.**)

(Heben, Schwingen, Unterlegen, Stellen, Ausfall, Wechselbeugen der Knie, Kumpfbeugen.)

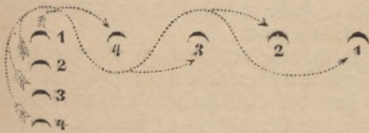
- A.** 1: Vorstellen l. und Vorheben mit gestreckten Armen.
 2: Rückschreiten l., Kniebeugen r. und Hochheben.
 3: Wechselbeugen der Knie und Vorsenken (wagerecht).
 4: Wechselbeugen der Knie und Hochheben.
 5: Wechselbeugen der Knie und Vorsenken.
 6: Wechselbeugen der Knie und Hochheben.
 7: Vorstellen l. und Vorsenken.
 8: Schlußtritt l. und Tiefsenken.
 9—16: dasf. widergleich.
- B.** 1: Seitstellen l. nach innen vorn her und Beugen d. A. (Stab vor die Brust).
 2: Auslage l. seitw. und Hochstoßen.
 3: Wechselbeugen der Knie, Kumpfdrehen l. und Unterlegen des Stabes unter den l. Arm. (Der gestreckte l. Arm wird vorw. gebeugt, der r. gebeugt, Stab wagerecht).
 4: Stellung 2.
 5: Stellung 3.
 6: Stellung 2.
 7: Stellung 1.
 8: Schlußtritt l. und abwärts Strecken d. A.
 9—16: dasf. widergleich.
- C.** 1: Rückstellen l. und Vorhochheben.
 2: Ausfall l. vorw. und Senken in die Schräghaltung rückl., l. Arm gebeugt, r. gestreckt.
 3: Wechselbeugen der Knie, Vorbeugen des Kumpfes und Abschwingen des Stabes in eine Tiefhaltung

seitl. an der l. Seite, Arme abwärts gestreckt, l. Arm nach hinten gerichtet.

- 4—16: Die Bewegungen folgen sich wie bei A u. B.
 D. 1: Seitstellen l. nach innen hinten her u. Seithochschwingen r. (Stab senkrecht, r. Arm gestreckt, l. gebeugt.)
 2: Ausfall l. seitw. und Schwingen des Stabes nach unten und seitw. l., wagerrecht, l. Arm gestreckt, r. gebeugt.
 3: Wechselbeugen der Kniee, Seithochschwingen r. (durch die Tiefhaltung) und Rumpfbeugen seitw. l.
 4—16: wie oben.

Nr. 90.

Rechts — um! Nebenreihen rechts zu Vierten vorn vorüber mit Öffnen und Durchschlingeln als Reihung 2. Art. **Abbild. 110.**



Abbild. 110.

Nebenreihen r. zu Vierten vorn vorüber mit Öffnen und Durchschlingeln als Reihung 2. Art.

neben den Vierten. Auf „9“ beginnt der Zweite seinen Weg, schlängelt zwischen dem Ersten und Vierten, dann zwischen dem Vierten und Dritten durch und reißt sich neben den Dritten. Auf „13“ folgt auch der Erste (schlingelnd) nach und reißt sich schließl. neben den Zweiten.

Dann geht die 4. und 2. Rote 2 mäßig große Schritte vorwärts und alle machen links um. — Stab wagerrecht vor den Leib.

(Nach H. Richter.)

(Schreiten und Hüpfen in die Grätschstellung, Rumpfbeugen, Kniebeugen, Armheben und =schwingen.)

- A. a) 1: Seiterschreiten l. in die Grätschstellung und Vorhochheben (Arme gestreckt).
 2: Vorbeugen des Rumpfes und Abschwingen d. A. **Abbild. 111.**
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.

- b) 1: wie bei a) 1.



Abbild. 111.
 Seitagrätschstellung, der Rumpf ist vorgebeugt.

2: Seitbeugen des Rumpfes, Beugen des l. Knies und Stellen des Stabes auf den Boden. **Abbild. 112.**



Abbild. 112.

Seitgrätschstellung, der Rumpf ist seitgebogen, das l. Knie gebeugt, der Stab auf den Boden gestellt.

3—8: Rückbewegungen und widergleiche Ausführung wie bei a.

c) 1: wie bei a) 1.

2: Rückbeugen des Rumpfes und rückwärts Senken des Stabes (Tiefhaltung rücklings). **Abbild. 113.**

3—8: wie oben.

d) 1: wie bei a) 1.

2: Rumpfdrehen l., Vorbeugen des Rumpfes,

Beugen des l. Knies und Abschwingen des Stabes, wobei die r. Hand dem l. Fuße möglichst nahe kommen soll.

3—8: wie oben.

B. Wiederholung der Übungen unter A, aber mit Hüpfen in die Seitgrätschstellung statt des Seiterschreitens und mit Hüpfen in die Grundstellung statt des Schlußtrittes.



Abbild. 113.
Seitgrätschstellung, der Rumpf ist rückgebogen, der Stab rückwärts gestellt.

Mr. 91.

Rechts — um! — Nachdem zu Fünfen abgezählt ist, erfolgt Nebenreihen des Ersten und Zweiten links neben den Dritten mit Öffnen und zugleich Nebenreihen des Vierten und Fünften rechts mit Öffnen. Der Zweite und Vierte führt seine Reihung mit Kreisen um den Dritten aus. **Abbild. 114.** Schließlich machen alle links um.

(M. Lickenwirth.)

(Stabschwingen; Aniebeugen, Schreiten, Ausfall, Wechselbeugen der Anie, Rumpfbeugen.)



Abbild. 114.

Nebenreihen in der Fünferreihe neben den Dritten.

A. 1: Vorheben, wagerecht.

2: Senken und Rückschwingen des Stabes rechts. (r. Schulter zurück, Stab wagerecht, l. Arm gebeugt in Schulterhöhe, r. Arm gestreckt).

- 3: Senken und Vorhochheben mit beiden A.
 4: Vortieffsenken.
 5—8: dass. widergleich.
- B. 1: Seitheben l. (l. Arm gestreckt, r. gebeugt in Schulterhöhe, Stab wagerecht).
 2: Senken und Seithochschwingen r., senkrecht.
 3: Abschwingen (unten durch) und Seitaußschwingen in die Hochhehalte mit gestreckten Armen.
 4: Vortieffsenken.
 5—8: dass. widergleich.
- C. Armübung wie bei A. Dazu auf
 1: Tiefes Kniebeugen.
 2: Kniestrecken und Vorschreiten l.
 3: Kniebeugen l.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dass. widergleich.
- D. Armübung wie bei B. Dazu auf
 1: Tiefes Kniebeugen.
 2: Kniestrecken und Seitschreiten l.
 3: Kniebeugen l.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dass. widergleich.
- E. 1: Tiefes Kniebeugen und Vorheben.
 2: Kniestrecken, Ausfall l., vorw. Rumpfbeugen vorw. und (unten durch) Rückschwingen des Stabes rechts (Stab senkrecht).
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. r. auf den Fersen, Wechselbeugen der Knie und Stabschwingen (unten durch) in die Tiefhaltung rückl. (also Überheben).
 4: Schlußtritt l. ohne Drehung und Überheben des Stabes vorw.
 5—8: dasselbe widergleich.
- F. 1: Tiefes Kniebeugen und Seitheben l.
 2: Kniestrecken, Ausfall l. seitw., Rumpfbeugen seitw. l. und (unten durch) Seithochschwingen l. (Stab fast wagerecht).
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. r. mit Wechselbeugen der Knie, Rumpfstrecken und (unten durch) Überheben des Stabes in eine Schräghaltung rückl., l. Arm gestreckt.
 4: Schlußtritt l. ohne Drehung und Überheben vorw.
 5—8: dass. widergleich.

Nr. 92. (97.)

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, führen alle eine Vierteldrehung r. aus. — Vorreihen r. zu Vieren, dann Nebenreihen r. zu Vieren mit Öffnen zu einem Schritt Abstand. Zusammen 16 Zeiten. Auf „16“ machen alle links um. — Schließlich tritt die 2. und 4. Kotte seitw. l. (durch 2 Nachstellschritte).

(Seitheben und Umlegen mit Winden. Ausfall, Kniewippen.)

Der Stab ist mit Kammgriff wagerecht vor dem Leibe gefaßt.

A. a) 1: Seitheben des l. Armes und gleichzeitig Drehen (Winden) l. zur Ellhaltung. Der r. Arm wird gebeugt, Stab wagerecht.

2: Rückbewegung.

3 und 4: daselbe r.

5—8: wie 1—4.

b) 1: Winden l. und gleichzeitig Beugen (Heben) des r. Armes. Der r. Unterarm kommt vor die Brust, der Stab senkrecht an die l. Seite des Körpers, der l. Arm ist gerade abwärts gerichtet.

2: Rückbewegung.

3 und 4: daselbe r.

5—8: wie 1—4.

c) Armübung wie bei a. Dazu auf

1: Ausfall l. seitw.

2: Schlußtritt l.

3 und 4: daselbe r.

5—8: wie 1—4.



Abbild. 115.

Ausfallstellung r. vorw., der l. Arm ist nach unten und hinten gestreckt, die l. Hand zur Ellhaltung gedreht (gewunden).

d) Armübung wie bei b, nur mit dem Unterschiede, daß der l. Arm schräg nach hinten gerichtet wird. Dazu auf

1: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. (Ausfallstellung r.).
Abbild. 115.

2: Schlußtritt l.

3 und 4: daselbe widergleich.

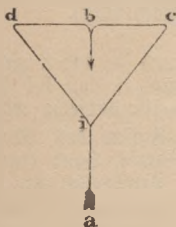
5—8: wie 1—4.

B. a) 1: Seitheben l. und Winden l. wie bei A. a) l.

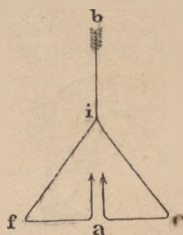
- 2: Senten des l. Armes (Stab senkrecht an die l. Seite des Körpers wie bei A. b 1.)
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: Winden l. und Heben des r. Armes wie bei A. b) 1.
 2: Hochheben beider Arme. Der l. Arm wird (nach außen kreisend) hoch gehoben, der r. Arm wird aufwärts gestreckt zur wagerechten Haltung des Stabes.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- c) Armübung wie bei B. a. Dazu auf
 1: Ausfall l. seitw.
 2: Schlußtritt l. und halbtiefes Kniebeugen.
 3: Kniestrecken und Ausfall l. seitw.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dasselbe widergleich.
- d) Armübung wie bei B. b, nur mit dem Unterschiede, daß auf „1“ und „3“ („5“ und „7“) der l. (r.) Arm schräg nach hinten genommen wird. Dazu auf
 1: Rückschreiten l. und Kniebeugen r.
 2: Schlußtritt l. und tiefes Kniebeugen.
 3: Kniestrecken und Rückschreiten l. mit Kniebeugen r.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dasselbe widergleich.

Nr. 93. (98.)

Nachdem der Stab r. geschultert ist, hält die Flankenreihe der



Abbild. 116.



Abbild. 117.

Übenden Umzug l. Von a aus erfolgt Winkelzug nach i, von wo

aus jeder Erste über d, jeder Zweite über c nach b gelangt. Hier reihen sich die Zweiten hinter die Ersten und die Linie zieht nach i. (Abbild. 116.) Nun bewegen sich die Ersten, nochmals Schräggzug ausführend, über e nach a und die Zweiten über f nach a, wo sich die Einzelnen, das Gesicht nach i wendend, zu Stirnpaaren vereinigen, (Abbild. 117), welche nun dasselbe zur Darstellung bringen, was vorher die Einzelnen übten. Ist schließlich die Schar der Turnenden wieder bei a angelangt, so erfolgt Durchzug durch die Mitte zu Bieren mit allmählichem Öffnen der Reihen nach außen zu 2 Schritt Abstand. „Halt!“ „Links — um!“

(Überführen, Rumpfdrehbeugen, Schreiten und Hüpfen in die Grätschstellung.)

Der Stab ist rechts geschultert.

- A. a) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand am oberen Ende.
 2: Armstrecken zur Hochhehalte (Stab wagerecht) und Seiterschreiten l. in die Grätschstellung.
 3: Rumpfvorbeugen und Abschwingen d. A. (Vorjanten).
 4: Rückbewegung (zur Hochhehalte).
 5 und 6: wie 3 und 4.
 7: Schultern des Stabes l. und Schlußtritt l.
 8: Senken der r. Hand.
 9—16: dasj. widergleich.
- B. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 2: Stab vor den Leib (wagerecht) und Seiterschreiten l. in die Grätschstellung.
 3: Rumpfrückbeugen und Vorhochschwingen (Arme schräg nach hinten gerichtet, Blick nach oben).
 4: Rückbewegung.



Abbild. 118.
 Seitgrätschstellung, der Rumpf ist links gedreht und vorgebeugt, die Arme sind abwärts geschwungen.

- 5 und 6: wie 3 und 4.
 7 und 8: wie bei A.
 9—16: dasselbe widergleich.
- C. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 2: Armstrecken zur Hochhehalte und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 3: Rumpfdrehvorbeugen nach l. und Abschwingen d. A. **Abbild. 118.**
 4: Rückbewegung.

- 5 und 6: wie 3 und 4, aber nach rechts.
 7: Schultern des Stabes l. und Hüpfen in die Grundstellung.
 8: Senken der r. Hand.
 9—16: dasselbe widergleich.
 D. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 2: Stab vor den Leib und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
 3: Rumpfdrehrückbeugen nach l. und Vorhochschwingen d. A.
 4: Rückbewegung.
 5 und 6: wie 3 und 4, aber nach rechts.
 7 und 8: wie bei C.
 9—16: dasselbe widergleich.

Nr. 94. (99.)

Zu Vierern abgezählt! Rechts um! Nebenreihen r. zu Vierern, der l. Führer beginnt. 12 Ztn. (Als Reihung 2. Art, vergl. Nr. 71, Seite 89.) Halbe Schwenkung r. zu Vierern. 8 Ztn. Schließlich Öffnen der Viererreihen zu einem Schritt Abstand nach außen durch Seitwärtsgehen mit Vierteldrehung r. beim letzten Schritte. 4 Ztn. — Zusammenfassung dieser 3 Übungen in 2×12 Zeiten.

(Vor- und Seitheben mit Binden zur Elthaltung. Kniewippen.)

Der Stab ist mit Kammgrieff wagerecht vor dem Leibe gefaßt.

- A. a) 1: Vorheben des Stabes mit beiden Armen und gleichzeitig Binden des l. Armes zur Elthaltung. Der l. Arm wird vorw. gestreckt, der Stab gleitet in der r. Hand.
 2: Rückbewegung (mit Armsenken).
 3 und 4: dasselbe mit Binden r.
 5—8: wie 1—4.
 b) Zwischenübung:
 1: Halbtiefes Kniebeugen und Vorheben d. A.
 2: Rückbewegung.
 3 und 4: wie 1 und 2.
 5—8: wie 1—4.
 c) 1: Vorheben und Binden l. wie bei a) 1.



Abbild. 119.
 Grundstellung, die Arme sind wagerecht vorgehoben und nach innen zur Elthaltung gebreht (gewunden).

- 2: Winden auch des r. Armes zur Erhaltung beider Arme wie bei **Abbild. 119.**
- 3: Zurückwinden mit dem r. Arme.
- 4: Zurückwinden mit dem l. Arme und Armsenkten.
- 5—8: wie 1—4, aber mit Winden r. beginnen.
- d) Zwischenübung:
- 1: Halbtiefes Kniebeugen und Vorheben d. A.
- 2: Tiefes Kniebeugen und Hochheben d. A.
- 3 und 4: Rückbewegungen.
- 5—8: wie 1—4.
- B. a) 1: Seitheben l. und Winden l. (Stab wagerecht).
- 2: Rückbewegung.
- 3 und 4: dasselbe r. — 5—8: wie 1—4.
- b) Zwischenübung:
- 1: Seitheben l. und halbtiefes Kniebeugen.
- 2: Rückbewegung.
- 3 und 4: dasselbe r. — 5—8: wie 1—4.
- c) 1: Seitheben l. und Winden l.
- 2: Zurückwinden l., Ziehen des Stabes vor der Brust her (wagerecht) zur Seitstreckhalte r. und gleichzeitig Winden r.
- 3: Rückbewegung (nach l.).
- 4: Zurückwinden l. und Armsenkten.
- 5—8: dasselbe widergleich.
- d) Zwischenübung:
- 1: Seitheben l. und tiefes Kniebeugen.
- 2: Hochheben mit beiden Armen (Stab wagerecht) und Kniestrecken mit Heben in den Beihenstand.
- 3: Seitfenten l. (wagerecht) und tiefes Kniebeugen.
- 4: Tieisfenten und Kniestrecken.
- 5—8: dasselbe nach rechts.

Nr. 95. (100.) Pl.

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, erfolgt Hinterreihen r. zu Vieren mit Öffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand. — Die ungeradzahligen Reihen treten einen Schritt vorwärts und führen $\frac{1}{2}$ Drehung l. (kehrt!) aus.

Stab wagerecht vor den Leib mit Ristgriff.

(Gehen im Kreuz. Auslage und Ausfall, Schrägvorheben, Vorstoßen, Ansholen zum Steb.)

A. a) 1—8: 8 Schritte vorw. Gehen, beim l. Schritte eine

Vierteldrehung l., der 8. Schritt wird nur mäßig groß ausgeführt.

9—16: wie 1—8, aber beim ersten Schritte erfolgt eine halbe Drehung l. *)

b) 1: Auslage l. vorw. und Heben des Stabes zu einer schrägen Haltung vorl.

Der l. Arm wird rasch gebeugt (etwa bis zum r. Winkel), wobei die l. Hand den Griff wechselt und den Stab etwa in der Mitte faßt. Auch der r. Arm wird ein wenig gebeugt. Das obere Ende des Stabes ist nach vorn gerichtet und befindet sich fast in Schulterhöhe. (Gewehrrechtsauslage.) **Abbild. 120 a.**

2: Verharren in dieser Stellung.

3: Ausfall l. vorw. Vorstrecken d. A. (wagerecht).



„Gewehrrechtsauslage“ und Ausfall vorw.

Die l. Hand gleitet bis zur r. **Abbild. 120 b.**

5: Rückbewegung.

4: Verharren.

7: Schlußtritt l. und Senken des Stabes in die Ausgangshaltung. (Umgreifen l.)

6: Verharren.

8: Verharren.

9—16: wie 1—8, aber widersgleich.

c) wie a.

d) wie b, nur mit dem Unterschiede, daß auf „3“ der Stab nach hinten über den Kopf geschwungen wird, wobei die l. Hand, den Griff wechselnd, den Stab dicht neben der r. Hand faßt. Die Arme sind gebeugt, der Stab senkrecht hinter dem Körper. (Ausholen zum Hieb.)

e) wie a.

*) Falls der Raum zu dieser Ordnungsübung nicht ausreicht, mögen auf 5—8 und auf 13—16 vier Schritte an Ort ausgeführt werden.

- f) 1: Rückschreiten l. und Kniebeugen rechts. Dazu Fassen des Stabes wie bei b) 1, nur soll der Stab schräg abwärts gerichtet sein. Der l. Arm ist fast gestreckt. 2: B.
 3: Ausfall l. vorw. mit schräg aufwärts Strecken d. A. Die l. Hand gleitet wie bei b) 3. 4: B.
 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Schlußtritt l. und Griffwechseln l. wie bei b. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- g) wie a.
 h) wie f, nur mit dem Unterschiede, daß auf „3“ der Stab senkrecht nach oben geschwungen wird. Die l. Hand gleitet.

Zusammenfassung von A!

- B. Wie A, aber mit rechts Antreten und rechts Drehen; auch soll die Auslage, beziehentlich das Rückschreiten in die Ausfallstellung rechts beginnen.
-

Dritte Stufe.

A. Freiübungen.

Nr. 96 I. (101.)

Nachdem zu Sechsen abgezählt ist, erfolgt

4 Schritte vorw. Gehen, beim 1. Schritte führt der Erste, Zweite und Dritte jeder Reihe eine halbe Drehung l. aus (4 Ztn.), dann ohne Unterbrechung

nochmals 4 Schritte vorw. Gehen, beim 1. Schritte führen alle eine halbe Drehung l. aus (4 Ztn.), dann eine

Viertelschwenkung der Sechserreihen l. um die Reihenmitte (Vorwärtsgehen) mit Öffnen der Reihen zu einem reichlichen Schritt Abstand (8 Ztn.), dann

8 Schritte vorw. Gehen mit halber Drehung l. der Einzelnen beim 5. Schritte (8 Ztn.) — Zusammen 24 Zeiten. Schließlich macht jeder Erste, Zweite und Dritte l., die übrigen r. um.

(Hüpfen in die Grätschstellung mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Auslage mit Wechselhüpfen. Armstoßen und -heben.)

- A. a) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seitheben d. A.
2: Kumpfvorbeugen und Tieffenten (Arme senkrecht).
3 und 4: Rückbewegungen.
5—8: wie 1—4.
- b) 1: Auslage l. seitw. und Seitheben d. A.
2: Schlußtritt l. und Vorschwingen d. A. mit Beugen derselben. Ellenbogengelenke zum rechten Winkel gebeugt, Handteller nach unten.
3: Auslage r. seitw. und Seitstrecken d. A. (wagerecht).
4: Schlußtritt r. und Tieffenten d. A.
5—8: wie 1—4.
- c) 1: Hüpfen in die Quergrätschstellung (l. Bein vor) und Vorheben d. A.

- 2: Kumpfvorbeugen und Ausbreiten d. A.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- d) 1: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. und Vorheben d. A.
 2: Schlußtritt l. (Kniestrecken r.) mit Ausbreiten d. A. und Kreuzen derselben auf dem Rücken.
 3: Rückschreiten r. mit Kniebeugen l. und Vorstrecken d. A.
 4: Schlußtritt r. und Armsenken.
 5—8: dasselbe widergleich.
- B. a) 1: Hüpfen in die Seitgrätschstellung mit einer halben Drehung l. und Seitheben d. A.
 2: Kumpfvorbeugen, Kniebeugen l. und Hochschwingen d. A. (wagerecht).
 3 und 4: Rückbewegungen (das Zurückdrehen erfolgt mit $\frac{1}{2}$ Drehung r.)
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: Auslage l. seitw. und Seitheben d. A.
 2: Hüpfen in die Auslagestellung r. seitw. (Der l. Fuß hüpfet nach r., die Fersen schlagen leicht an einander und der r. Fuß wird fast gleichzeitig hüpfend seitw. r. gestellt.) Dazu Vorschwingen d. A. mit Beugen derselben wie bei A. b) 2.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- c) 1: Hüpfen in die Quergrätschstellung mit einer halben Drehung l., r. Bein vor.
 2: Kumpfvorbeugen, Beugen des r. Knies und Ausbreiten d. A. (Arme wagerecht).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- d) 1: Rückschreiten l., Kniebeugen r. und Vorheben d. A.
 2: Hüpfen in die entgegengesetzte Stellung (das l. Bein hüpfet vor, das r. rückwärts, wobei das l. Bein gebeugt, das r. gestreckt wird.) Dazu Ausbreiten d. A. und Kreuzen derselben auf dem Rücken.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.

Nr. 96 II.

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, erfolgt Hinterreihen r. zu Vieren vorn vorüber als Reihung 2. Art mit Öffnen und Durchschlingeln. (Der Vierte beginnt auf 1 und reiht sich mit Öffnen zu

1 Schritt Abstand hinter den Ersten; der Dritte beginnt auf 3, folgt dem Vierten und bewegt sich schlängelnd zwischen dem Ersten und Vierten durch; der Zweite folgt dem Dritten, schlängelt zwischen dem Ersten und Vierten, dann zwischen dem Vierten und Dritten durch u. s. w.

(Nach M. Finkenwirth.)

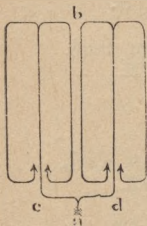
(Spreizen, Ausfall, Drehungen, Armheben und -stoßen.)

- A. a) 1: Seit spreizen l. und Seithochheben d. A.
 2: Schlußtritt l. und Seitfenken d. A.
 3: Ausfall l. seitw. und Armbeugen zum Stoß.
 4: Schlußtritt l. und abw. Strecken d. A.
 5—8: dasj. widergleich.
- b) 1: Vorspreizen l. und Rückheben d. A.
 2: Schlußtritt l. und Vorheben d. A.
 3: Ausfall l. vorw. und Armbeugen zum Stoß.
 4: Schlußtritt l. und abw. Strecken d. A.
 5—8: dasj. widergleich.
- c) 1: Rück spreizen l. und Vorhochheben d. A.
 2: Schlußtritt l. und Seitfenken d. A.
 3: Rückschreiten l., Kniebeugen r. und Armbeugen z. Stoß.
 4: Schlußtritt l. und abw. Strecken d. A.
 5—8: dasj. widergleich.
- B. a) 1: Seit spreizen l., Seithochheben d. A.
 2: Seit schreiten l. nach innen hinten her mit Kniebeugen r. und Armbeugen zum Stoß.
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. l. mit Ausfall l. seitw. und Schrägstoßen d. A., l. aufw., r. abw.
 4: Schlußtritt l. (ohne Drhg.) und Armfenken.
 5—8: dasj. widergleich.
- b) 1: Vorspreizen l. und Rückheben d. A.
 2: Rückschreiten l., Kniebeugen r. und Armbeugen z. Stoß.
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. l. mit Ausfall l. vorw. und Schrägstoßen d. A., l. aufw. nach vorn, r. abw. nach hinten.
 4: Schlußtritt l. (ohne Drhg.) und Armfenken.
 5—8: dasj. widergleich.
- c) 1: Rück spreizen l. und Vorhochheben d. A.
 2: Ausfall l. vorw. und Armbeugen zum Stoß.
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. r. mit Wechselbeugen der Knie, Kumpsvorbeugen und Tiefstoßen mit Stellen der Hände auf den Boden.

4: Schlußtritt l. (ohne Drehg.) und Armsentken.
5—8: dass. widergleich.

Nr. 97. (102.)

Aufmarsch: Die Flankenreihe der Übenden zieht mit Laufschritten zunächst von a nach b. Von b aus erfolgt widergleicher Anzug, jeder Erste zieht l., jeder Zweite r., bis sich bei a die Einzelnen begegnen, sofort nach außen wenden wie bei **Abbild. 121.** (jeder Erste l. nach c, jeder Zweite r. nach d). Dann weiter nach Maßgabe der **Abbild. 121**, zunächst einzeln, dann zu Zweien, sodas schließlich von c und d aus die geschlossenen Viererstinreihen nach b ziehen, die sich durch allmähliges strahlenförmiges Öffnen zu 1 Schritt Abstand zu einer Säule von geöffneten Achterstinreihen vereinigen. Ist die 1. Achterreihe in der Nähe von b angelangt, so erfolgen die Befehle: „Halt!“ „Links — um! — Nachdem die Rotten in 1. und 2. eingeteilt sind, treten alle 2. Rotten 2 (oder 3) Nachstellschritte seitw. l.



Abbild. 121.

(Nach **O. Schlenker.**)

(Aus der Ausfallstellung vorw.: Vorbeugen des Rumpfes und Niederfallen in den Liegestütz, auch mit $\frac{1}{2}$ Drehung.)

A. a) 1: Ausfall l. vorw. und Vorhochheben d. A. (Vergl. **Abbild. 122.**)



Abbild. 122.

Ausfallstellung r., entstanden durch Rückschreiten l. und Kniebeugen r. — Die Arme sind hochgehoben.



Abbild. 123.

Liegestütz (siehe B. 6) 2.)

- 2: Schlußtritt l., Vorbeugen des Rumpfes und Tieffenten d. A. (senkrecht).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: wie bei a) 1.
 2: Weites Rückschreiten l. und Niederfallen vorw. in den Liegestütz (Kreuz hoch!) **Abbild. 123.**
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- B. a) 1: Rückschreiten l. und Kniebeugen r. (in die Ausfallstellung r.) mit Vorneigen des Rumpfes und Vorhochheben d. A. **Abbild. 122.**
 2: Schlußtritt l. mit einer halben Drehung l. auf der r. Fußspitze, Rumpfvorbeugen und Tieffenten d. A.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: wie bei B. a) 1. (**Abbild. 122.**)
 2: Eine halbe Drehung l. auf der r. Fußspitze, weites Rückschreiten l. und Niederfallen in den Liegestütz. **Abbild. 123.**
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: widergleich.

Nr. 98. (103).

Nachdem zu Vierern abgezählt ist, treten die ungeradzahligten Viererreihen einen Schritt vorw. — Hierauf erfolgt

Viertelschwenkung der ungeradzahligten Viererreihen l., der geradzahligten r. mit Öffnen der Reihen zu einem reichlichen Schritt Abstand. (8 Ztn.), dann

8 Schritte vorw. Gehen mit einer Vierteldrehung l. der Einzelnen beim 5. Schritte (8 Ztn.) — Zusammen 16 Zeiten.

(W. Stier.)

(Hüpfen in den Hochstand und in die Seitgrätschstellung mit Drehung, Rumpfbeugen rück- und vorw., Armbeugen und -strecken, Auslage seitw. mit Beugen der Arme zum Risthieb, Auslagewechsel.)*

- A. a) 1: Hüpfen an Ort mit Vierteldrehung l. in den halbtiefen Hochstand (auf den Fußspitzen) und Beugen d. A. zum Stoß.

*) III. Gruppe der Sachsenfreiübungen beim VI. Deutschen Turnfeste zu Dresden 1885.

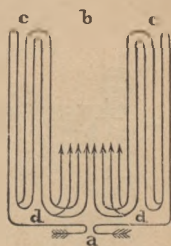
- 2: Strecken der Kniee und Seitstrecken d. A. (mit Ausstrecken der Finger).
 - 3: Rumpfbeugen rückw. und Beugen d. A. zum Stoß.
 - 4: Rumpfstrecken und Seitstrecken d. A.
 - 5: Risthieb-Auslage l. seitw. (die l. Hand kommt über die r. Schulter, der r. Arm wird auf den Rücken gelegt).
 - 6: Schlußtritt l. mit Seitstrecken d. A.
 - 7: Hüpfen mit Vierteldrehung r. in die halbtiefe Hochstellung und Beugen d. A.
 - 8: Kniestrecken und abwärts Strecken d. A.
 - 9—16: dasselbe widergleich.
- b) wie a, aber mit Hochstrecken d. A. statt des Seitstreckens.
- B. Wie A, nur treten an die Stelle der Vierteldrehungen halbe Drehungen in den bezeichneten Richtungen.
- C. a) 1: Hüpfen mit Vierteldrehung l. in die Seitgrätschstellung und Beugen d. A. zum Stoß.
- 2: Seitstrecken d. A.
 - 3: Rumpfbeugen vorw. und Armjucken (in die senkrechte Tiefhaltung).
 - 4: Rumpfstrecken und Seitheben d. A.
 - 5: Risthieb-Auslage l. seitw., bei feststehenden Füßen wird das r. Knie gebeugt und die Arme bewegen sich wie bei A. a) 5.
 - 6: Risthieb-Auslage r. seitw. (durch Wechselbeugen der Kniee und Arme bei feststehenden Füßen).
 - 7: Hüpfen (aus der Auslage r.) mit Vierteldrehung r. in die Grundstellung und Seitstrecken d. A.
 - 8: Senken d. A.
 - 9—16: dasselbe widergleich.
- b) wie a, aber mit Hochstrecken d. A. statt des Seitstreckens.
- D. Wie C, nur treten an die Stelle der Vierteldrehungen halbe Drehungen in den bezeichneten Richtungen.

Nr. 99. (104.)

Die Schar der Ubenden zieht, in Flanke geordnet, in einer Reihe von a nach b. Bei b angelangt hält jeder Erste Umzug l., jeder Zweite Umzug r. Von a aus erfolgt dann (siehe *Abbild. 124*) Gegenzug nach außen, Umzug bis c und Gegenzug bis d. Von d aus erfolgt nochmals Gegenzug, aber zu Zweien, dergestalt, daß sich bei d jeder Zweite neben den Ersten reiht. Der Erste (Voranmarschierende) hat hierbei den größeren Bogen zu gehen. Sind die Paare bei c angelangt, so halten sie abermals Gegenzug bis d,

von wo aus dann endlich Gegenzug zu Nebenreihen der zweiten Paare neben die ersten), wobei die ersten Paare den größeren Weg zu gehen haben. Bei dem letzten Gegenzuge vereinigen sich die von l. und r. kommenden Viererreihen zu Achterreihen, und die Säule der Achterreihen zieht von a nach b mit allmählichem Öffnen derselben nach außen zu einem Schritt Abstand. Halt! Einteilen der Rotten in erste und zweite von l. nach r. „Alle 2. Rotten 2 Schritte vorw. — marsch!“ „Alle, links — um!“

Bieren erfolgt (mit



Abbild. 124.

(Zeit- und Vorschreiten, Auslage und Ausfall; Armheben, Kreuzen der Arme auf dem Rücken, Umschließen eines Knies; Rumpfdrehen und -beugen.)*

Jede Übung ist mehrmals nacheinander zu turnen.

a) 1: Seitwärtschreiten l. mit Vorheben d. A. (Abbild. 125 a.)

2: Rumpfdrehen l.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.

b) 1: Vorschreiten l. mit Vorhochheben d. A.

2: Vorbeugen des Rumpfes (das l. Knie bleibt gestreckt) mit Bortiefenten und Rückheben d. A. bis zur wagerechten Haltung. (Die Arme gleichlaufend nach hinten gerichtet.)

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.



Abbild. 125.

c) 1: Seitwärtschreiten l. mit Vorheben d. A.

2: Rumpfdrehen l. und Vorbeugen des Rumpfes, Beugen des l. Knies (wobei der l. Fuß nach außen gedreht wird) und Kreuzen d. A. auf dem Rücken. (Die Arme werden beim Rumpfdrehen nach der l. Seite geschwungen.) **Abbild. 125 b.**

*) Übung 9—16 der allgemeinen Freiübungen beim Deutschen Turnfeste zu Dresden 1885.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.

- d) 1: Vorschreiten l. in die Quergratschstellung mit Vorhochheben d. A.



a b
Abbild. 126.

2: Vorbeugen des Rumpfes mit Beugen des l. Knies und Kreuzen d. A. auf dem Rücken. (Beim Rumpfbeugen werden die Arme nach vorn und weiter gesenkt.)

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.

- e) 1: Auslage l. seitw. mit Seitheben beider Arme nach der l. Seite. **Abbild. 126 a.**

2: Ausfall l. seitw. (wobei sich der l. Fuß noch mehr vom rechten entfernt) mit Seitsschwingen d. A. nach r. (durch die Vorhebbalte der gestreckten Arme hindurch). **Abbild. 126 b.**

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasf. widergleich.

- f) 1: Rückschreiten l. mit Beugen des r. Knies und Vorhochheben d. A. Hierbei wird d. Oberkörper mäßig vorgebeugt, sodaß das l. Bein, der Rumpf und die Arme in eine (schräg geneigte) Linie kommen. **Abbild. 127 a.**

2: Ausfall l. vorw. mit Vortief- und Rückschwingen d. A. (Der Oberkörper

wird so weit vorgebeugt, daß das r. Bein und der Rumpf in eine Linie kommen.) **Abbild. 127 b.**

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.

- g) 1: Ausfall l. seitw. (ohne Kopfdrehen) mit Seitheben beider Arme nach der l. Seite.

2: Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung r. Schwingen d. A. nach r. (durch die Vorhebbalte hin



a b
Abbild. 127.

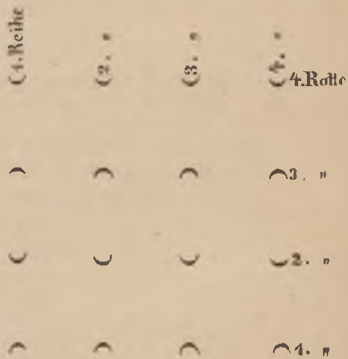
- durch) Kumpfdrehen r. u. Vorbeugen des Kumpfes mit Umschließen des r. Oberschenkels mit den Armen.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasj. widergleich.
- h) 1: Ausfall l. vorw. mit Vorhochheben d. A. und mäßigem Vorbeugen des Oberkörpers wie bei **Abbild. 128 a.**
- 2: $\frac{1}{2}$ Drehung r. auf den Ferseu mit Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung r., Vorbeugen des Kumpfes und Umschließen des r. Oberschenkels mit den Armen. (Die Arme schwingen bei der Drehung durch die Hochhebblehalte hindurch.) **Abbild. 128 b.**
- 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasjelbe widergleich.



Nr. 100. (105.)

Nachdem eine Stirnreihe von 16 (oder 32) Turnern zu Vierer abgezählt ist, erfolgt Hin- terreihen r. zu Vierer vorn vorüber mit Öffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand. (16 Zeiten.) Auf „16“ führt die 1. und 3. Kotte eine halbe Drehung l. aus, sodaß die Aufstellung entsteht, welche durch **Abbild. 129** veranschaulicht ist.

Bemerkung: Bei der folgenden Übungsgruppe wechselt eine Ordnungsübung in der Dauer von 32 Zeiten mit einer eben so lang andauernden Freiübung ab. Das Ganze kann unter Begleitung einer passenden Marschmusik wohl auch als Reigen zur Ausführung kommen.



Abbild. 129.

(Vorwärtsgehen, an Ort Gehen mit $\frac{1}{2}$ Drehung, Platzwechseln, Schwanken. Auslage und Ausfall mit Stellungswechsel.)



Abbild. 130.

A. a) 1—8: 4 Schritte vorw. Gehen schräg nach l., dann (ohne Unterbrechung) 4 Schritte an Ort Gehen: auf „5“ (also beim 1. Schritte des Gehens an Ort) erfolgt eine halbe Drehung l.
9—16: wie 1—8. **Abbild. 130.**
Jeder Einzelne ist auf seinen früheren Standort zurückgekehrt.

17—32: wie 1—16, aber das Vorwärtsgehen erfolgt schräg nach r. (Auch hierbei wird links angetreten und die $\frac{1}{2}$ Drehung beim 1. Schritte des Gehens an Ort erfolgt links.) **Abbild. 131.**

b) 1: Auslage l. vorw. (Vornehmen der l. Schulter) mit Heben des l. Armes über den Kopf (l. Arm gebeugt, Ellbogen in Scheitelhöhe, Unterarm wie zur Deckung vor dem Kopfe) und schräg rückw. Heben des gestreckten r. Armes. Hände zur Faust geschlossen.



Abbild. 131.

2—4: Verharren in dieser Stellung.
5: Ausfall l. vorw. mit einem Tritt (ein wenig schräg nach außen) mit Wechselbeugen der Arme: der r. Arm wird wie zur Deckung des Kopfes

freiend nach oben geschwungen, der l. Arm schräg rückw. nach unten gestreckt. — 6—8: Verh. in dieser Stellung.

9: Rückbewegung.

10—12: Verharren.

13: Schlußtritt l. und Armsinken.

14—16: Verharren in der Grundstellung.

17—32: wie 1—16, aber widergleich.



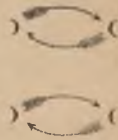
Abbild. 132.

B a) 1—8: Jeder Einzelne geht (ohne sich zu drehen) 4 Schritte vorw. auf den Platz des ihm gegenüber Stehenden (l. An treten und nach l. Ausweichen). 4 Ztn. **Abbild. 132.** Darauf 4 Schritte an Ort: beim 1. Schritte (also auf „5“) führt jeder eine Vierteldrehung aus

und zwar dreht sich der Erste und Dritte der 1. und 3. Reihe und der Zweite und Vierte der 2. und 4. Reihe rechts, die übrigen links.

9—16: wie 1—3. **Abbild. 133.**

17—32: wie 1—16. (Jeder Einzelne ist auf seinen ursprünglichen Platz zurückgekehrt, nachdem er ein Viereck gegangen.)



b) 1: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r., Heben des l. Armes über den Kopf wie bei A. b) 1 und schräg rückw. Heben des (gestreckten) r. Armes.

2—4: Verharren.

5: Ausfall l. vorw. (durch Vorschreiten l.) mit Heben des r. Armes (welcher kreisend nach hinten und oben geschwungen wird) zu einer Schräghalte vorw. nach oben und Strecken (Senken) des l. Armes schräg rückw. nach unten.

6—8: Verharren in dieser Stellung (wobei sich die schräg aufwärts gehobenen Arme der Gegenüberstehenden kreuzen.)

9: Rückbewegung.

10—12: Verharren.

13: Schlußtritt l. und Armsenken.

14—16: Verharren in der Grundstellung.

17—32: wie 1—16, aber widergleich.

C. a) 1—4: Die Einzelnen gehen in der durch **Abbild. 134** veranschaulichten Weise mit l. Antreten 4 Schritte vorw. und schließen sich zu 4 Viererreihen mit geteilter Stirnstellung zusammen.



Abbild. 134.

5—8: 4 Schritte an Ort.

9—16: Jede Viererreihe schwenkt (durch Vorwärtsgehen) um ihre Mitte (Schwenkmühle).

17—24: Die Viererreihen schwenken nochmals (vorwärts gehend) um ihre Mitten, aber beim 1. Schritte (also auf „17“) führt jeder Einzelne eine halbe Drehung links aus.

- 25—28: Jeder Einzelne geht mit 4 Schritten auf seinen ursprünglichen Platz zurück (ohne Drehung).
- 29—32: 4 Schritte an Ort mit halber Drehung l. beim l. Schritte.
- b) 1: Auslage l. seitw. mit einer reichlichen Vierteldrehung r. (l. Schulter vor!) auf dem r. Fuße (scheinbar Auslage vorwärts). Dazu dieselbe Armübung wie bei A. b) 1.
- 2—4: Verharren.
- 5: Vorschreiten r. in der Richtung des l. Fußes (weit!) mit halber Drehung l. auf der l. Fußspitze (r. Schulter vor) in die Auslagestellung l. seitw.: das l. Bein bleibt gestreckt, das r. wird gebeugt, Blick nach dem Gegner. Dazu Heben des r. Armes über den Kopf (r. Arm rechtwinklig gebeugt) und schräg abwärts Strecken des l. Armes in der Richtung nach dem Gegner.
- 6—8: Verharren.
- 9: Rückbewegung.
- 10—12: Verharren.
- 13: Schlußtritt l. mit einer reichlichen Vierteldrehung l. und Armsenken.
- 14—16: Verharren in der Grundstellung.
- 17—32: wie 1—16, aber widergleich.
- D. a) 1—8: Jeder Einzelne geht, l. antretend, in der durch Abbild. 135 veranschaulichten Weise vorw. (mit entsprechender Drehung beim l. Schritte) und es erfolgt zugleich Zusammenschließen der Vorwärtsgehenden zu 2 Achterreihen in geteilter Stirnstellung. In der 7. und 8. Zeit nehmen die Einzelnen die Fassung „Arm in Arm,“ wobei der r. Arm vor den l. (des Nachbarn) kommt. **Abbild. 135.**
- 9—16: Eine halbe Schwenkung der Achterreihen um ihre Mitten durch vorw. Gehen der Einzelnen.



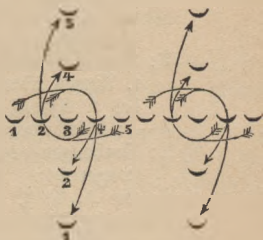
Abbild. 135.

- 17—24: Nochmals eine halbe Schwenkung um die Mitte der Achterreihe, aber beim 1. Schritte (auf „17“) führt jeder Einzelne eine halbe Drehung l. aus (mit Wechsel der Fassung).
- 25—32: Die Einzelnen gehen auf ihren ursprünglichen Platz zurück (mit halber Drehung r. beim letzten Schritte).
- b) 1: Ausfall l. vorw. (weit!) ein wenig schräg nach innen mit gegenseitigem Fassen der r. Hand in Brusthöhe. Der l. Arm wird schräg rückw. gehoben.
- 2—4: Verharren.
- 5: Halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze (r. Schulter vor) in die Ausfallstellung l. vorw., das l. Bein wird während der Drehung gestreckt, dann wieder gebeugt, das r. wird im Halbkreise nach vorn geschwungen (weit!). Dazu Hochheben des r. Armes (die Hände bleiben gefaßt) und Legen des l. Unterarmes auf den Rücken.
- 6—8: Verharren.
- 9: Rückbewegung.
- 10—12: Verharren.
- 13: Schlußtritt l. und Armsinken.
- 14—16: Verharren.
- 17—32: wie 1—16, aber widergleich.

Zusammenfassung sämtlicher Übungen unter A—D.

Nr. 101. (105 II.)

Nachdem zu Fünfen abgezählt ist, erfolgt Vorreihen l. des Ersten und Zweiten vor den Dritten hinten vorüber und Hinterreihen r. des Vierten und Fünften hinter den Dritten vorn vorüber mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. **Abbild. 136.** Schließlich tritt die 2. und 4. Rotte durch 2 Nachstellschritte seitw. links.



Abbild. 136.
Vor- und Hinterreihen zu Fünfen mit Kreisen um den Dritten.

(B. Rüdler-Meißen.)

(Auslage und Ausfall seitw., Knien, Armheben und -schwingen.
Hochstand und Liegestütz.)Ausführung mit Zwischenzeiten.

- A. a) 1: Auslage l. seitw. (weit!) und Seitheben d. A. nach r. schräg abw. (Hände zur Faust, Handteller nach unten).
 2: Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung l. und Schwingen d. A. nach vorn und l. schräg aufwärts.
 3: Vierteldrehung r. auf den Ballen, Kniebeugen mit Niederknien l., Abschwingen d. A. und Heben des l. Armes über den Kopf wie zur Deckung und Legen des r. Armes auf den Rücken.
 4—6: Rückbewegungen.
- b) 1: Tiefes Kniebeugen und Vorheben d. A.
 2: Stellen der Hände auf den Boden (vor den Fußspitzen) und Hüpfen rückw. in den Liegestütz vorl.
 3: Vierteldrehung l. in den Liegestütz seitlings und Legen des l. Armes an die l. Körperseite.
 4—6: Rückbewegungen.
- c) wie a, aber widergleich.
 d) wie b, =
- B. a) 1: Ausfall l. seitw., Ausholen l. zum Hieb, wobei die l. Faust über die r. Schulter kommt (Unterarm in Schulterhöhe) und Legen des r. Armes auf den Rücken.
 2: Weites Seitstreiten mit dem l. Beine nach r. hinter dem r. her mit Wechselbeugen der Kniee (Aufzehen l., Neigen des Rumpfes nach l.). Dazu Strecken (Hieb) des l. Armes schräg aufwärts nach l. und des r. Armes schräg abwärts nach r.
 3: Dreivierteldrehung l. mit Niederknien r., Heben des r. Armes über den Kopf (wie zur Deckung) und Legen des l. Armes auf den Rücken.
 4—6: Rückbewegungen.
- b) 1: Vorbeugen des Rumpfes und Hochheben d. A. (wagerecht).
 2: wie A. b) 2.
 3: Halbe Drehung l. in den Liegestütz rücklings.
 4—6: Rückbewegungen.
- c) wie a, aber widergleich.
 d) = b, =

Zusammenfassung von A und B, auch in widergleicher Form: die 1., 3. und 5. Kotte beginnt l., die übrigen r.

Nr. 102.

Aus einer Stirnlinie von Viererreihen:

- | | |
|---|--------|
| a) 8 Schritte vorw. Gehen. | 8 Ztn. |
| b) $\frac{3}{4}$ Schwenkung der Viererreihen als Schwenkmühle; jeder Dritte und Vierte führt beim 1. Schritte $\frac{1}{2}$ Drhg. l. aus | 8 Ztn. |
| c) 8 Schritte vorw. Gehen, mit dem 5. Schritte $\frac{1}{2}$ Drhg. l. | 8 Ztn. |
| d) Nebenreihen l. neben die Reihenmitte mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand (l. Antreten u. r. Drehen beim 1. Schritte) und gleichzeitigem Staffeln der Ersten und Dritten nach r. (die Ersten und Dritten bewegen sich beim Nebenreihen noch einen Schritt r. hin). Beim letzten Schritte drehen sich alle nach der ersten Kotte hin | 8 Ztn. |

Zusammen 32 Ztn.

(Sprung= vor- u. seitw. in die Hoch- u. Ausfallstellung; Überschlagen vor- u. seitw.)

Die taktmäßige Ausführung der folgenden Übungen erfolgt im $\frac{1}{4}$ Takte (in der l. von je 4 Taktzeiten) eine Bewegung.

- a) 1: Rückstellen l. und Rückheben d. A. schräg.
- 2: Nach 2 Schritten Anlauf (l. r.) Springen vorwärts in den Hochstand mit Vorheben d. A.
- 3: Aufhüpfen mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. in die Seitgrätschstellung und SeitSchwingen (Ausbreiten) d. A.
- 4: Hüpfen in die Grundstellung und Armsentken.
- 5—8: dasj. widergleich.
- b) 1: Seitstellen l. nach innen hinten her und Heben d. A. nach r. schräg abwärts; der l. Arm gelangt hinter den Körper und ist wenig gebeugt.
- 2: Nach 2 Schritten Anlauf seitw. (l. r.) Springen seitw. l. hin mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. in den Hochstand mit Seitheben d. A.
- 3: Aufhüpfen mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. in die Ausfallstellung r. vorw. und Vorschwingen d. A.
- 4: Schlusstritt l. mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. und Armsentken.
- 5—8: dasj. widergleich.

Bei Übung c und d sind bei allen Armhaltungen die Fäuste geschlossen.

- c) 1: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r., Vorneigen des Rumpfes und Rückheben d. A., schräg.
 2: Nach 2 Schritten Anlauf (l. r.) Aufspringen mit $\frac{1}{2}$ Drhg. r., Niederspringen auf den l. Fuß mit Spreizen r. im Bogen nach außen in den Liegestütz vorl., wobei das l. Bein kräftig gebeugt ist.
 3: Nach 2 Schritten Anlauf (r. l.) Aufspringen mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l., Niederspringen auf den r. Fuß mit Spreizen l. im Bogen nach außen in die Ausfallstellung r. vorw. und Hochheben d. A. schräg nach vorn.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.
 5—8: dasj. widergleich.
- d) 1: Schreiten l. nach innen hinten her mit Aufgehen, Kniebeugen r., Neigen des Rumpfes nach l. und Schwingen d. A. r. hin, den r. Arm schräg aufwärts, den l. auf den Rücken.
 2: Nach 2 Schritten Anlauf seitw. (l. r.) Aufspringen mit $\frac{1}{4}$ Drhg. l., Niederspringen auf den l. Fuß mit Spreizen r. nach innen hinten her in den Liegestütz seitl., wobei das l. Bein kräftig gebeugt und der l. Arm hochgehoben wird.
 3: Nach 2 Schritten Anlauf (r. l.) Aufspringen mit $\frac{1}{4}$ Drhg. r., Niederspringen auf den r. Fuß mit Spreizen l. hinten her in die Ausfallstellung seitw. mit gekreuzten Beinen (r. Knie gebeugt) und Rundheben d. A., den l. über den Kopf, den r. auf den Rücken.
 4: Schlußtritt l. mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. und Armsenken.
 5—8: dasj. widergleich.
- e) 1: Rückschreiten l. und r. und Niederstellen der Hände auf den Boden in den Liegestütz.
 2: Aufrichten und nach 2 Schritten Anlauf (l. r.) Überschlagen vorw. (Stellen der Hände auf den Boden) mit $\frac{1}{2}$ Drhg. r. in die Ausfallstellung l. vorw. und Heben d. A., l. schräg nach vorn, r. schräg abwärts nach hinten.
 3: Spreizen r. im Bogen nach außen und mit Aufhüpfen l. und Niederhüpfen r. eine $\frac{1}{4}$ Drhg. l. in die Ausfallstellung r. vorw. mit sofortigem Niederstellen der Hände auf den Boden und Senken des Körpers (Liegestütz), wobei das r. Bein kräftig gebeugt wird.
 4: Aufrichten und Schlußtritt l. mit Armsenken.
 5—8: dasj. widergleich.

- f) 1: Schreiten l. seitw. nach innen hinten her, Niederstellen der l. Hand und Legen des r. Beines auf das l. in den Liegestütz seitlings. Der r. Arm wird an den Körper gelegt.
 2: Aufrichten und nach 2 Schritten Anlauf seitw. (r. l.) Überschlagen seitw. l. (Rad) in die Ausfallstellung r. seitw. mit Schrägseitheben d. A., r. aufwärts, l. abwärts.
 3: Spreizen l. im Bogen nach vorn und mit Aufhüpfen r. und Niederhüpfen l. eine $\frac{1}{2}$ Drhg. r. in die Ausfallstellung l. seitw. mit Stellen der l. Hand auf den Boden (Liegestütz seitlings) und Hochheben des r. Armes.
 4: Aufrichten und Schlußtritt r. mit Armsenkten.
 5—8: dasj. widergleich.

B. Hantelübungen.

Der Hantel hat eine Schwere von 1 bis 2 kg.

Nr. 103. (102.)

4 Schritte vorw. Gehen mit einer halben Drehung l. beim 1. Schritte; dann 4 Schritte vorw. Gehen mit einer Vierteldrehung l. beim 1. Schritte; dann Winkelzug l. zu Vieren mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. Zusammen 16 Z.

(M. Fischenwirth.)

(Schreiten, Spreizen, Hüpfen, Armstoßen, Armkreisen.)

- A. a) 1: Beugen d. A. zum Stoß.
 2: Vorschreiten l. (in die Quergratschstellung) und Vorstoßen l.
 3: Schlußtritt l. und Beugen des l. Armes.
 4: Vorschreiten r. und Vorstoßen r.
 5: Schlußtritt r. und Beugen des r. Armes.
 6: Hüpfen in die Quergratschstellung (l. Bein vor) und Vorstoßen mit beiden Armen.
 7: Armkreisen nach oben (und weiter) in die Vorhehalte d. A.
 8: Hüpfen in die Grundstellung und Senken d. A.
 9—16: dasj. widergleich.
 b) 1: Beugen d. A. zum Stoß.

- 2: Seitwärtschreiten l. (in die Grätschstellung) und Seitstoßen l.
- 3: Schlußtritt l. und Beugen des l. Armes.
- 4 und 5: dasselbe rechts.
- 6: Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Seitstoßen mit beiden Armen.
- 7: Armkreisen nach oben (und weiter) in die Seithehalte d. A.
- 8: Hüpfen in die Grundstellung und Senken d. A.
- 9—16: dasselbe widergleich.
- c) 1: Beugen d. A. zum Stoß.
- 2: Rückwärtschreiten l. und Hochstoßen l.
- 3: Schlußtritt l. und Beugen des l. Armes.
- 4 und 5: dasselbe rechts.
- 6: Hüpfen in die Quergrätschstellung, r. Bein vor, l. Bein hinter, und Hochstoßen mit beiden Armen.
- 7: Armkreisen nach hinten (und weiter) in die Hochhehalte.
- 8: Hüpfen in die Grundstellung und Vortiefsenken d. A.
- 9—16: dasselbe widergleich.

B wie A, aber statt des Schreitens erfolgt Spreizen in der entsprechenden Richtung und statt des Hüpfens in die Grätschstellung erfolgt Hüpfen in die entspr. Ausfallstellung.

Nr. 104. (108.)

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, erfolgt: 2 Schritte Nachstegang seitw. l. mit Vierteldrehung r. (l. Schulter vor) auf „1“ (4 Ztn.), Nebenreihen l. zu Vieren (4 Ztn.), 4 Schritte vorw. Gehen (4 Ztn.), Viertelschwenkung l. zu Vieren (4 Ztn.) und Viertelschwenkung r. zu Vieren, wobei sich das 2. Paar auf 3 Schritte Abstand vom 1. Paare entfernt (8 Ztn.). Das 1. Paar beendet seine Schwenkung nicht eher, als das 2. — Beim letzten Schritte der Schwenkung führt jeder r. Führer eines Paares eine halbe Drehung l. (links lehrt) aus, sodaß zum Schluß die Paare in geteilter Stirnstellung stehen wie bei **Abbild. 137.**

Abbild. 137.

Zusammenfassung dieser Ordnungsübung in 24 Zeilen.

(Vorstoßen mit Anieheben, Vorheben mit Vorspreizen. Anfall seit- und vorw. mit Drehung in den Hochstand.)

- A. 1: Armbeugen zum Stoß.
- 2: Vorstoßen und Anieheben l.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4, aber mit Knieheben rechts.

9: Vorheben d. A.

10: Hochheben und Vorspreizen l.

11 und 12: Rückbewegungen.

13—16: wie 9—12, aber mit Vorspreizen rechts.

B. 1: Ausfall l. seitw. und Armbeugen zum Stoß. 2: Verh.

3: Halbe Drehung l. auf dem Ballen des l. Fußes, Schlußtritt r., tiefes Kniebeugen und Vorstoßen. 4: B.

5: Strecken der Kniee, Ausfall l. seitw. und Armbeugen zum Stoß. 6: B.

7: Schlußtritt r. und abwärts Strecken d. A. 8: B.

9—16: wie 1—8, aber widergleich.

C. Armübung wie bei A. Dazu auf

1: Knieheben l.

2: Niederstellen l.

3 und 4: wie 1 und 2, aber rechts.

5—8: wie 1—4.

9: Vorspreizen l.

10: Schließen l.

11 und 12: dasselbe rechts.

13—16: wie 9—12.

D. 1: Ausfall l. vorw. und Armbeugen zum Stoß. 2: B.

3: Halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze, Schlußtritt r., tiefes Kniebeugen und Seitstoßen. 4: B.

5: Strecken der Kniee, Ausfall l. vorw. und Armbeugen zum Stoß. 6: B.

7: Schlußtritt r. und abwärts Strecken d. A. 8: B.

9—16: wie 1—8, aber widergleich.

Zusammenfassung von A—D.

Nr. 105. (109.)

4 Schritte vorw. Gehen, dann Viertelshwungung r. zu Vieren, dann Nebenreihen r. der Zweiten neben die Ersten vorn vorüber mit Öffnen zu 2 Schritt Abstand (8 B.) und gleichzeitig Nebenreihen l. der Dritten neben die Vieren in gleicher Weise. Zusammen 16 Zeiten. — Auf „16“ führen alle eine Vierteldrehung l. aus. **Abbild. 138.**

(Seitheben und =stoßen, Vorheben und =stoßen. Seitstellen und =spreizen, Rückstellen und =spreizen. Kniewippen. $\frac{1}{4}$ Drehung.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

A. a) 1: Seitstellen l. (mit Aufziehen) und Seitheben d. A.

2: Beugen d. A. zum Stoß, Schlußtritt l. und Vierteldrehung l. auf der r. Fußspitze.

3: Seitstoßen, Seitstellen l. und Vierteldrehung r. auf der r. Fußspitze (linke Schulter vor).

4: Armsenken und Schlußtritt l.

5—8: wie 1—4, aber widergleich.

9: Vorheben d. A. und Rückstellen l. (Aufsehen).

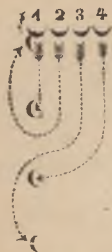
10: Beugen d. A. zum Stoß, Schlußtritt l. und Vierteldrehung wie bei 2.

11: Rückbewegung (mit Rückstellen).

12: Armsenken und Schlußtritt l.

13—16: wie 9—12, aber widergleich.

b) wie a, aber mit Seitspreizen statt des Seitstellens und Rückspreizen statt des Rückstellens.



Abbild. 138.

Rückstellens.

B. a) 1: Seitstellen l. und Armbeugen zum Stoß.

2: Seitstoßen, Schlußtritt l., Vierteldrehung l. auf der r. Fußspitze und tiefes Kniebeugen.

3: Rückbewegung (mit Seitstellen).

4: Arme abw. Strecken und Schlußtritt l.

5—8: wie 1—4, aber widergleich.

9: Rückstellen l. und Armbeugen zum Stoß.

10: Vorstoßen, Schlußtritt l., Vierteldrehung wie bei 2 und tiefes Kniebeugen.

11: Rückbewegung (mit Rückstellen).

12: Arme abw. Strecken und Schlußtritt l.

13—16: wie 9—12, aber widergleich.

b) wie a, aber mit Seit- und Rückspreizen statt des Seit- und Rückstellens.

Nr. 106. (110.)

Aufmarsch. Die Flankenreihe der Übenden zieht von a nach b. Von b aus zieht jeder Erste l., geht auf einer Halbkreislinie nach außen, beschreibt dann einen Kreis r. (wobei er sich an den Letzten schließt), dann nochmals einen Halbkreis nach außen. Jeder Zweite verfolgt den entsprechenden Weg (von b aus) nach der andern Seite, bis sich bei a die Einzelnen zu Stirnpaaren vereinigen (Abbild. 139). Nun vollbringen die Paare, was vorher die Einzelnen ausführten. Bei a schließen sich dann je 2 Paare

zu Viererreihen zusammen und ziehen, sich strahlenförmig nach außen bis zu fast 2 Schritt Abstand öffnend, bis in die Nähe von b. Halt! Links um! (Dieser Aufmarsch mag auch mit Laufschritten ausgeführt werden.)

(Rumpfbeugen und =drehen, Armstoßen und =kreisen. Beugen und Strecken eines Knies. Hüpfen auf einem Fuße.)

Vorbewegung: „Hüpfen in die Seitgrätschstellung und Armbeugen zum Stoß — hüpf!“

A. a) 1: Vorstoßen.

2: Rumpfrückbeugen und Hochheben d. A.

3: Seittiefenken d. A.

4: Armbeugen zum Stoß.

Die Armthätigkeit auf „2“ und „3“ geschieht mit allmählichem Übergange aus einer Haltung in die andere (Armkreisen).

5—8: wie 1—4.

9: Rumpfdrehen l. und Vorstoßen (scheinbar Seitstoßen mit beiden Armen nach l.)

10: Rückbewegung.

11 und 12: wie 9 und 10, aber rechts.

13—16: wie 9—12.

a ist mehrmals zu wiederholen.

Schlußbewegung: „Hüpfen in die Grundstellung und abwärts Strecken d. A. — hüpf!“

b) Fortgesetztes Hüpfen auf dem r. Fuße 20—40 mal.

Dazu beim 1. Hüpf: Seitspitzen l.

„ 3. „ Vorspitzen l.

„ 5. „ Seitspitzen l.

„ 7. „ Vorspitzen l. u. s. f.

Daselbe auch widergleich.

B. Vorbewegung: wie bei A.

a) 1: Rumpfvorbeugen und Vor- (Tief)stoßen.

2: Rumpfstrecken und Vorhochheben d. A.

3: Seittiefenken d. A.

4: Armbeugen zum Stoß. (Vergl. A. a) 2—4.)

5—8: wie 1—4.

9: Rumpfdrehen l., Rumpfvorbeugen, Kniebeugen l. und Tiefstoßen (der l. Arm kommt hinter das l. Bein).



Abbild. 139.

10: Rückbewegung.

11 und 12: daselbe rechts.

13—16: wie 9—12.

Nach mehrmaliger Wiederholung erfolgt die Schlußbewegung wie bei A.

b) Fortgesetztes Hüpfen auf dem r. Fuße.

Dazu beim 1. Hupf: Vorspreizen l. und Vorheben.

" 3. " Rückspreizen l. und Ausbreiten.

" 5. " Vorspreizen l. und Vorschwingen.

" 7. " Rückspr. l. und Ausbreiten d. A. u. f. f.

Daselbe auch widergleich.



Abbild. 140.

Nebentreihen zu Fünfen nach außen.

Nr. 107. (111.)

Nachdem zu Fünfen abgezählt ist, erfolgt eine Vierteldrehung r. — Hierauf Nebentreihen zu Fünfen mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand: Der Zweite reißt sich r., der Dritte l. neben den Ersten; der Vierte reißt sich r. freisend neben den Zweiten, der Fünfte l. freisend neben den Dritten. Alle beginnen gleichzeitig auf „1“. (Abbild. 140.) — Schließlich machen alle l. um und die 2. und 3. Kotte führt 2 Nachstellschritte seitw. l. aus.

(Vor- und Seitstoßen mit einem Arme und mit beiden. Schrittstellungen, Ausfall mit Stellungswechsel. Kniewippen.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

Vorbewegung: „Arme zum Stoß — beugt!“

A. a) 1: Vorstoßen l. und Vorstellen l. (Aufziehen).

2: Beugen des l., Vorstoßen des r. Armes und Rückstellen l. **Abbild. 141.**

3: Beugen des r., Vorstoßen des l. Armes und Ausfall l. vorw.

4: Beugen des l. Armes und Schlußtritt l.

5—8: wie 1—4, aber widergleich.

9: Vorstoßen mit beiden Armen und tiefes Kniebeugen.

10: Rückbewegung.

11 und 12: wie 9 und 10.

13—16: wie 9—12.

- b) 1: Seitstoßen l. und Seitstellen l.
 2: Beugen des l., Seitstoßen des r. Armes und Seitstellen des l. Beines nach rechts hinter dem r. Beine her. (Kreuzschrittstellung mit Aufgehen.)
 3: Beugen des r., Seitstoßen des l. Armes und Ausfall l. seitw.
 4: Beugen des l. Armes und Schlußtritt l.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
 9—16: Seitstoßen mit beiden Armen und tiefes Kniewippen. (Vergl. a) 9—16.)



Abbild. 141.
 Rückschrittstellung l., Vorstoßhalte r., der l. Arm ist zum Stoß gebeugt.

Zusammenfassung von A in 2×16 Jtn.

- B. a) 1: Ausfall l. vorw. und Vorstoßen l.
 2: Rückschreiten l. (weit!) in die Ausfallstellung r., Beugen des l. und Vorstoßen des r. Armes.
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. l. mit Wechselbeugen der Kniee, dazu halbes Armkreisen r. nach oben bis zur wagerechten Haltung und Vorstoßen l.
 4: Schlußtritt l. und Beugen d. A.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
 9: Halbtiefes Kniebeugen und Vorstoßen mit beiden Armen.
 10: Tiefes Kniebeugen und Hochheben d. A.
 11 und 12: Rückbewegungen. — 13—16: wie 9—12.
 b) 1: Ausfall l. seitw. und Seitstoßen l. **Abbild. 142.**
 2: Seiterschreiten mit dem l. Beine nach r. (weit!) hinter dem r. Beine her mit Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung mit gekreuzten Oberschenkeln (Aufgehen l.), Beugen des l. und Seitstoßen des r. Armes (Blick nach r.). **Abbild. 143.**
 3: $\frac{1}{2}$ Drhg. l. mit Wechselbeugen der Kniee, dazu halbes Armkreisen r. nach oben bis zur Seithebbehalte r. und Seitstoßen l.
 4: Schlußtritt l. und Beugen d. A.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
 9—16: wie B. a) 9—16, aber mit Seitstoßen statt des Vorstoßens.

Zusammenfassung von B in 2×16 Zeiten.

Abbild. 142.

Ausfall l. seitw., der l. Arm ist seitgestoßen, der r. zum Stoß gebengt.

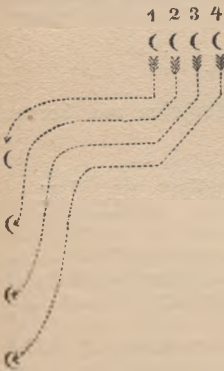


Abbild. 143.

Auslage seitw., das r. Bein ist gebengt, das l. gestreckt und, hinten her kreuzend, weit nach r. gestellt. Der r. Arm ist seitgestoßen.

Nr. 108. (112.)

Nachdem zu Bieren abgezählt ist, machen alle rechts um. Nun erfolgt: 2 Schritte Nachstellgang seitw. l. (4 Ztn.), Nebenreihen l. zu Bieren (4 Ztn.), 4 Schritte vorw. Gehen (4 Ztn.), Viertelschwenkung l. zu Bieren (4 Ztn.), und Viertelschwenkung r. zu Bieren mit Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand (8 Ztn.). Zusammen 24 Zeiten. (Abbild. 144.) — Links um und 2 Schritte Nachstellgang seitw. l. seitens der 2. und 4. Kotte.



Abbild. 144.

(Armstoßen, Stellen, Spreizen, Ausfall.)

A. a) 1: Vorstellen l. (Aufziehen) und Armbeugen zum Stoß.

2: Vorspreizen l. und Vorstoßen mit beiden Armen.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4, aber mit Vorstellen und spreizen rechts.

b) 1—8: wie a), aber mit Rückstellen und Rückspreizen statt des Vorstellens und Vorspreizens.

c) 1: Seitstellen l. und Armbeugen zum Stoß.

2: Seit spreizen l. und Seitstoßen mit beiden Armen.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4, aber mit Seitstellen und Spreizen rechts.

d) 1: Schrägvorstellen des l. Fußes nach innen (mit Kreuzen vor dem rechten her) und Armbeugen zum Stoß.

2: Schrägvorspreizen l. nach innen und Seitstoßen. **Abbild. 145.**

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: wie 1—4, aber mit Stellen und Spreizen r.

B. a) 1: Rückstellen l. und Armbeugen zum Stoß.

2: Vorspreizen l. und Vorstoßen.

3: Weites Rückschreiten l., Kniebeugen r. und Ausbreiten d. A.

4: Schlußtritt l. und Armsenken.

5—8: dasf. widergleich.

b) 1: Vorstellen l. und Armbeugen zum Stoß.

2: Rückspreizen l. und Vorstoßen.

3: Ausfall l. vorw. und Ausbreiten d. A.

4: Schlußtritt l. und Armsenken.

5—8: dasf. widergleich.

c) 1: Schrägvorstellen l. nach innen und Armbeugen z. Stoß.

2: Seit spreizen l. und Seitstoßen.

3: Weites Seit schreiten l. nach innen hinten her mit Aufzehen, Kniebeugen r. und Vorschwingen d. A. mit Kreuzen vor der Brust in Schulterhöhe.

4: Schlußtritt l. und Armsenken.

5—8: dasf. widergleich.

d) 1: Seitstellen l. und Armbeugen zum Stoß.

2: Schrägvorspreizen l. nach innen und Seitstoßen.

3: Ausfall l. seitw. und Vorschwingen mit Armkreuzen vor der Brust.

4: Schlußtritt l. und Armsenken.

5—8: dasf. widergleich.



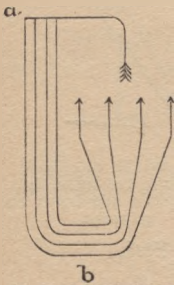
Abbild. 145.

Seitstoßhalte der Arme, das l. Bein ist schrag nach innen vor gespreizt.

Nr. 109. (113.)

Die Abenden halten Umzug l. in einer (geschlossenen!) Flankenreihe. Ist der Erste bei a angekommen, so führt die erste Bierer

reihe eine Vierteldrehung l. aus (auf Befehl), und setzt als Stirnreihe ihren Umzug mit mäßig großen Schritten fort. Die übrigen Viererreihen folgen der ersten und drehen sich auf derselben Stelle, wo sich die erste gedreht hat: die zweite auf „5“, die dritte auf „9“, die vierte auf „13“ u. s. f. Ist die erste Reihe bei b angelangt, so wendet sie sich durch Viertelschwenkung l. nach der Mitte und hält Durchzug, wobei sich die Reihe allmählich bis zu einem Schritt Abstand öffnet. Die übrigen Reihen folgen der ersten und verfahren ebenso wie diese. **Abbild 146.** Sind sämtliche Reihen geöffnet, so wird befohlen: „Halt!“



Abbild. 146.

„Die geradzahligen Reihen einen Schritt seitw. links — marsch!“ „Die geradzahligen Reihen rechts, die übrigen links — um!“

(Nachstellgang seitw., Auslage und Ausfall seitw. — Armkreisen.)

- A. a) 1: Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung und Seitheben d. A.
 2: Schlußtritt r. und Armsenken.
 3: Auslage l. seitw. mit Seitheben beider Arme nach l. (der l. Arm gestreckt, der r. gebeugt.)
 4: Wechselbeugen der Kniee und Schwingen d. A. durch die Vorhehalte in die Seithehalte rechts.
 5: Rückbewegung.
 6: Schlußtritt l. und Armsenken.
 7: Seitwärtschreiten r. in die Grätschstellung und Seitheben.
 8: Schlußtritt l. und Armsenken.
- b) 1: Vorhochheben des l. Armes (halbes Armkreisen von unten nach vorn).
 2: Tiefsenken des l. Armes nach hinten mit Zurücknehmen der l. Schulter (Vollendung des bei „1“ begonnenen Armkreisens).
 3 und 4: wie 1 und 2, aber rechts.
 5—8: wie 1—4.
- c) wie a, aber widergleich.
 d) wie b, aber das Vorhochheben und rückw. Tiefsenken mit beiden Armen gleichzeitig.
- B. a) 1: 1 Nachstellschritt seitw. l. (der l. Fuß wird seitw. gestellt und unmittelbar darnach der rechte an den linken) und Seitheben d. A.

- 2: wie 1 und Senken d. A.
 3: Ausfall l. seitw. mit Heben beider Arme nach l. schräg
 aufwärts (der r. Arm ist gebeugt).
 4: Wechselbeugen der Kniee u. Schwingen d. A. im Bogen nach
 unten in die Seithebbalte r. schräg aufw. (l. Arm gebeugt).
 5: Rückbewegung.
 6: Schlußtritt l. und Armsenken.
 7: 1 Nachstellschritt seitw. r. (wie bei B. a) 1) und Seitheben.
 8: wie 7 und Senken d. A.
 b) 1: Armkreisen l. von unten nach vorn und weiter (kurz!)
 2: dasselbe r.
 3 und 4: wie 1 und 2. — 5—8: wie 1—4.
 c) wie a, aber widergleich.
 d) wie b, aber das Armkreisen erfolgt mit beiden Armen (8 mal).
- Zusammenfassung von A und B.

Nr 110. (114.)

Nachdem zu Bierern abgezählt ist, erfolgt: Nebenreihen der
 Zweiten und Vierten r. neben die Ersten und Dritten vorn vorüber;
 dann Nebenreihen der Ersten und Dritten r. neben die Zweiten und
 Vierten hinten vorüber; dann Vorreihen r. zu Bierern mit Offnen
 zu einem Schritt Abstand. Zusammen 16 Ztn. — Schließlich macht
 die 1. und 3. Rotte links kehrt um und geht einen Schritt rückw.,
 sodaß die Einzelnen, zu Paaren geordnet, Rücken gegen Rücken stehen.

(Nach W. Bier.)

(Auslage seitw., Ausfall seit- und vorwärts mit Stellungswechsel,
Schreiten, Armheben, Kniebeugen.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

- A. a) 1: Auslage l. seitw. und Armbeugen zum Stoß.
 2: Ausfall l. seitw. und Schrägstoßen seitw., l. schräg
 aufwärts, r. schräg abwärts.
 3: Wechselbeugen der Kniee, Schräghochheben r. und
 Schrägtieffsenken l. seitw.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.
 5—8: dasf. widergleich.
 b) 1: Seiterschreiten l. in die Grätschstellung und Seitheben d. A.
 2: Schlußtritt r. und Hochheben.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasf. widergleich.
 a) 1: Auslage l. seitw. und Armbeugen zum Stoß.
 2: Ausfall l. seitw. und Rundheben d. A., l. über den
 Kopf, r. auf den Rücken bei geschlossener Faust.

- 3: Wechselbeugen der Kniee und Armschwingen, r. über den Kopf, l. auf den Rücken.
 4: Schlußtritt l. und Armsenken.
 5—8: dasf. widergleich.
- b) wie A. b), aber mit tiefem Kniebeugen auf 2 und Kniestrecken auf 3, ebenso auf 6 und 7.
- C. a) 1: Ausfall l. vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. l. auf dem r. Fuße und Armbeugen zum Stoß.
 2: Weites Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. und Rückstoßen (nach unten) mit beiden Armen.
 3: Ausfall l. vorw. und Vorhochheben d. A.
 4: Schlußtritt l. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. und Armsenken.
 5—8: dasf. widergleich.
- b) 1: Seitwärtschreiten l. und Seithochheben d. A.
 2: Schlußtritt r. mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. auf der l. Fußspitze und Vorsetzen, wagerecht.
 3 und 4: Rückbewegung.
 5—8: dasf. widergleich.
- D. a) Beinübung wie bei C. a). Dazu auf
 1: Armbeugen zum Stoß
 2: Hochstoßen mit beiden Armen.
 3: Abschwingen d. A. nach vorn u. Rückheben derselben schräg.
 4: Armsenken.
 5—8: wie 1—4.
- b) wie C. b), aber mit tiefem Kniebeugen auf 2 und Kniestrecken auf 3, ebenso auf 6 und 7.

Nr. 111. (115.)

Nachdem zu Vieren abgezählt ist, erfolgt: 4 Schritte vorw., dann Viereelschwenkung r. zu Vieren. (8 Z.) Dieselbe Übung wird noch 2 mal ausgeführt (16 Ztn.), dann Öffnen der Reihen seitw. l. zu einem Schritt Abstand (6 Ztn.) In den folgenden 2 Zeiten geht die 1. und 3. Rotte einen Schritt Nachstellgang seitw. l., während die 2. und 4. Rotte auf „7“ eine halbe Drehung l. ausführt. Zusammen 32 Zeiten. — Schließlich machen alle l. kehrt um, die Paare stehen in geteilter Stirnstellung. Die Einzelnen haben die r. Seite einander zugekehrt. Abbild 137, Seite 139.)

(Nachstellgang und Schrittwirbeln seitw., Ausfall mit Stoßen und Rumpfbeugen, Liegestütz.)

- A. a) 1—4: Die äußeren Rotten (1. und 4.) führen 3 Nachstell-schritte seitw. l. aus, und zwar erfolgt der erste und

zweite Schritt in je einer Zeit, der dritte in 2 Zeiten (auf gewöhnliche Art). Unmittelbar nach dem Wiederschreiten des l. Fußes in der 1. Zeit wird der r. Fuß an den l. gestellt; ebenso in der 2. Zeit.

5—8: dasselbe erfolgt seitens der inneren Kotten (2. und 3.) nach r. (also nach außen).

9: Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung und Schräg hochheben des l. Armes nach vorn, Heben des r. Armes nach hinten (schräg abwärts). 10: B.

11: Vorschreiten r. in die Quergrätschstellung und Schräg hochheben des r. Armes nach vorn, Senken und rückw. Heben des l. Armes schräg nach hinten. 12: B.

13: Rückbewegung. 14: B.

15: Schlußtritt l. und Armsenken. 16: B.

b) 1—4: Die inneren Kotten gehen 3 Schritte Nachstellgang seitw. nach innen in derselben Weise wie bei a).

5—8: Die äußeren Kotten gehen seitw. nach innen in gleicher Weise.

9—16: wie bei a, aber widergleich.

B. a) 1—4: Schritzwirbeln der äußeren Kotten seitw. l.

5—8: Schritzwirbeln der inneren Kotten seitw. r.

9: Ausfall l. vorw., (Rumpf nach vorn geneigt) und Vorhochheben d. A. 10: B.

11: Ausfall rechts vorw., Vorbeugen des Rumpfes, Tief- und Rückschwingen d. A. (Arme möglichst gleichlaufend). 12: B.

13: Rückbewegung. 14: B.

15: Schlußtritt l. und Vortiefsenken d. A. 16: B.

b) 1—4: Schritzwirbeln der inneren Kotten nach l.

5—8: = = äußeren = = r.

9—16: wie B. a), 9—16, aber widergleich.

Zusammenfassung von A und B.

C. a) 1—4: 3 Nachstellschritte seitw. r. (wie bei A. a) 1—4), aber seitens der inneren Kotten (an der Rückseite des Nachbarns vorüber).

5—8: 3 Nachstellschritte seitw. l. in gleicher Weise, aber seitens der ursprünglich äußeren Kotten.

9: Tiefes Kniebeugen und Vorheben d. A. 10: B.

11: Stellen der Hantel auf den Boden (vor den Füßen) und Hüpfen rückw. in den Liegestütz. 12: B.

13: Rückbewegung. 14: B.

15: Strecken der Kniee und Senken d. A. 16: B.

- b) 1—8: wie C. a) 1—8, aber nach innen (die äußeren Kotten beginnen).
 9—16: wie C. a) 9—16.
- D. a) 1—8: wie C. a) 1—8, aber statt der Nachstellschritte: Schritzwirbeln nach außen.
 9: Heben in den Behenstand und Vorhochheben d. A.
 10: B.
 11: Tiefes Kniebeugen, Vortieffsenken d. A., Stellen der Hantel auf den Boden (vor den Füßen) und Hüften rückw. in den Liegestütz mit Seitgrätschen. 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Senken in den Sohlenstand und Vortieffsenken d. A.
 16: B.
- b) 1—8: wie D. a) 1—8, aber nach innen, (die äußeren Kotten beginnen).
 9—16: wie D. a) 9—16.
- Zusammenfassung von C und D.

Nr. 112 I. (116.)

Die Turner sind in einer Stirnlinie von Viererreihen aufgestellt.
(Vorwärts Gehen mit Drehung; Armstoßen und -heben mit Schrittstellungen und Spreizen.)

- A. a) 1—4: 3 Schritte vorw. Gehen, dann eine halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze mit Schlusstritt r. (r. Schulter vor). Auf „3“ schreitet der l. Fuß vor, auf „4“ erfolgt die Drehung.
 5: Armbeugen zum Stoß.
 6: Vorstoßen und Vorstellen l. (Aufziehen).
 7 und 8: Rückbewegungen.
 9—16: wie 1—8, aber auf „14“ erfolgt Vorstellen rechts statt l.
- b) 1—4: wie bei a.
 5: Armbeugen zum Stoß.
 6: Hochstoßen und Rückstellen l.
 7 und 8: Rückbewegungen.
 9—16: wie 1—8, aber auf „14“ erfolgt Rückstellen rechts statt l.

a und b sollen auch in Form eines Kanon ausgeführt werden; die 1. Viererreihe beginnt auf den Befehl: „*March!*“ und jede folgende Reihe beginnt dann, wenn die vorhergehende Reihe die ersten 4 Zeiten vollendet hat.

B. a) 1—8: 7 Schritte vorw. Gehen und auf „8“ eine halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze (r. Schulter vor) wie bei A. a).

9: Vorheben d. A. und Vorstellen l.

10: Hochheben und Vorspreizen l.

11 und 12: Rückbewegungen.

13—16: wie 9—12, aber mit Vorstellen und Spreizen rechts.

17—32: wie 1—16.

b) 1—8: wie bei B. a) 1—8.

9: Vorhochheben und Vorstellen l.

10: Vorsinken (wagerecht) und Rückspreizen l.

11 und 12: Rückbewegungen.

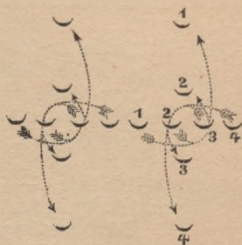
13—16: wie 9—12, aber mit Stellen und Spreizen rechts statt l.

17—32: wie 1—16.

Kanonartige Ausführung von a und b: nach je 8 Zeiten beginnt die nächste Viererreihe.

Nr. 112 II. (117.)

Zu Vieren abgezählt! Hierauf reiht sich jeder Erste und Zweite vorn vorüber l. hinter die Reihemitte mit Öffnen, und gleichzeitig jeder Dritte und Vierte hinten vorüber r. vor die Reihemitte ebenfalls mit Öffnen. **Abbild. 147.** — 1. und 3. Rote links, 2. und 4. Rote rechts — um! — Die 2. und 4. Rote gehe 2 Schritte rückwärts — marsch!



Abbild. 147.

Vor- und Hinterreihen vor und hinter die Reihemitte mit Kreisen und Öffnen.

(Vor- und Seitwärtschreiten, Ausfall vor- und seitw. mit Stellungswechsel und $\frac{1}{2}$ Drehung. Armheben und -stoßen. Gehen und Schrittwechselgang.)

A. a) 1: Vorschreiten l. in die Quergratschstellung und Vorheben d. A. 2: Verharren).

3: Halbe Drehung r. auf der l. Fußspitze (r. Schulter zurück) und Rückschreiten r. in die Quergratschstellung, dazu Armbeugen zum Stoß. 4: B.

- 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Schlußtritt l. und Armsenken. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) 1—4: 4 Schritte vorw. (Auf „4“ wird der r. Fuß vor-
 gestellt.)
 5—8: 4 Schritte an Ort mit allmählicher halber Drehung
 l. (Auf „5“ wird der l. Fuß an den r. gestellt.)
 9—16: wie 1—8.
- B. a) 1: Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung und Seitheben
 d. A. 2: B(erharren).
 3: Halbe Drehung r. auf der l. Fußspitze (r. Schulter
 zurück) und Seitwärtschreiten r. in die Grätschstellung, dazu
 Armbeugen zum Stoß. 4: B.
 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Schlußtritt l. und Armsenken. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) wie A. b).
- Zusammenfassung von A und B.
 Vorbewegung: „Alle, links — um!“
- C. a) 1: Ausfall l. vorw. und Vorhochheben d. A. 2: B.
 3: Halbe Drehung r. auf der l. Fußspitze und Rückwärtschreiten
 r. in die Ausfallstellung l. vorw., dazu Armbeugen
 zum Stoß. 4: B.
 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Schlußtritt l. und Vortieffsenken d. A. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) wie A. b), aber an Stelle des Gehens an Ort erfolgt
 Schrittwechselfgang an Ort (mit der entsprechenden
 Drehung l.).
- D. a) 1: Ausfall l. seitw. und Seithochheben. 2: B(erharren).
 3: Halbe Drehung r. auf der l. Fußspitze und Seitwärtschreiten
 r. in die Ausfallstellung l. seitw., dazu Armbeugen
 zum Stoß. 4: B.
 5: Rückbewegung. 6: B.
 7: Schlußtritt l. und Seittieffsenken. 8: B.
 9—16: wie 1—8, aber widergleich.
- b) wie C. b).
- Zusammenfassung von C und D.

Bei den folgenden 4 Übungsgruppen wechselt je eine Ordnungsübung von 8 Zeiten mit einer Freiübung von ebenso langer Dauer. Jede Gruppe besteht aus 4×16 Zeiten. Die Aufstellung ist stets dieselbe: 4 geschlossene Stirnpaare stehen im Viereck einander gegenüber das Gesicht nach der Mitte gewendet. — Ordnungsübung zur Bildung des Vierecks: Nachdem die Turner in einer geschlossenen Stirnreihe angetreten sind, erfolgt von allen rechts um, dann Nebenreihen r. zu Zweien. Hierauf geht das erste Paar 2 Schritte vorwärts und führt eine halbe Schwenkung l. um seine Mitte aus. Das zweite Paar beginnt mit einer Viertelschwenkung r., geht 2 Schritte vorwärts und schließt mit einer halben Schwenkung r. um den r. Führer. Das 3. Paar beginnt mit einer Viertelschwenkung l., geht 2 Schritte vorwärts und schließt mit einer halben Schwenkung r. (um den r. Führer). Das 4. Paar führt eine ganze Schwenkung r. um seine Mitte aus. Nach Beendigung der Ordnungsübung haben sich die Paare gegenseitig genau einzurichten. — **Abbild. 148.** Die gegenüberstehenden Paare haben etwa 6 Schritt Abstand von einander. — Sämtliche 4 Übungsgruppen können auch ohne Unterbrechung in einer Folge geturnt werden.



Abbild. 148.

Nr. 113. (118.)

(Platzwechseln der gegenüberstehenden Paare. Vor- und Hochstößen, Knie- und Ferseheben.)

A. 1—8: Das 1. und 4. Paar wechseln gegenseitig ihre Plätze mit 8 Schritten. Beide Paare gehen gerade aus, weichen sich in der Mitte nach l. aus und stellen sich dann mit halber Schwenkung r. (die während der letzten 4 Schritte erfolgt) auf den neuen Platz. — Die nun folgende Freiübung wird von allen ausgeführt. Nämlich

- | | |
|---|------------------|
| 9: Armbeugen zum Stoß. | 10: V(erharren). |
| 11: Vorstoßen mit beiden Armen und Knieheben l. | 12: V. |
| 13: Rückbewegung. | 14: V. |
| 15: Abwärts Strecken d. A. | 16: V. |

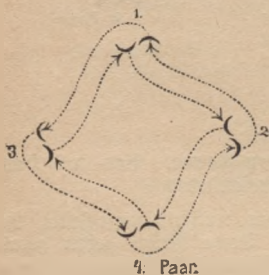
- B. 1—8: Das 2. und 3 Paar wechseln ihre Plätze in der unter A beschriebenen Weise.
 9—16: wie bei A, aber mit Knieheben rechts statt l.
- C. 1—8: Platzwechseln des 1. und 4. Paares wie bei A.
 8: Armbeugen zum Stoß. 10: B.
 11: Hochstoßen und Fersenheben l. 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Abwärts Strecken d. A. 16: B.
- D. 1—8: Platzwechseln des 2. und 3. Paares.
 9—16: wie bei C, aber mit Fersenheben rechts statt l.
- Zusammenfassung von A—D.

Nr. 114. (119.)

Vorbewegung: „Jeder Erste eines Paares (welcher links steht) links kehrt — um!“*)

(Gleichzeitiges Platzwechseln der Einzelnen des nebenstehenden Paares. Vor- und Vorhochheben, Vor- und Rückpreizen.)

- A. 1—8: Jeder Einzelne geht, sich nach links wendend, an der Rückseite seines Nachbarn vorüber bis auf den entsprechenden Platz in dem links von ihm stehenden Paare. Jeder Erste hat sich auf seinem neuen Platze so aufzustellen, daß er, wie vorher, das Gesicht nach außen gewendet hat; ebenso hat sich jeder Zweite auf seinem neuen Platze (mit Drehung rechts) so aufzustellen, daß er, wie vorher, das Gesicht nach innen gewendet hat. Auf diese Weise wird der Erste des 1. Paares auf denselben Platz gelangen, den vorher der Erste des 3. Paares inne hatte; der Zweite des 1. Paares auf den Platz des Zweiten im 2. Paare; der Erste im 2. Paare auf den Platz des Ersten im 1. Paare u. s. f. Unterwegs weichen sich die Einzelnen nach r. aus. **Abbild. 149.**



Abbild. 149.

- 9: Vorheben d. A. 10: Verharren.

*) Bei der Zusammenfassung sämtlicher 4 Gruppen erfolgt diese Drehung bereits in der letzten Zeit der vorhergehenden Gruppe (also auf 113 D. 16).

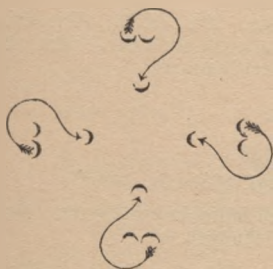
- 11: Hochheben und Vorspreizen I. 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Senken d. A. 16: B.
- B. 1—8: Platzwechseln wie bei A. Jeder Einzelne gelangt auf den Platz desjenigen, der ihm in der ursprünglichen Aufstellung gegenüber stand.
 9—16: wie 1—8, aber mit Vorspreizen rechts.
- C. 1—8: Platzwechseln wie bei A.
 9: Vorhochheben beider Arme. 10: Verharren.
 11: Vorsenken und Rückspreizen I. 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Vortiefsenken d. A. 16: B.
- D. 1—8: Platzwechseln wie bei A. Jeder Einzelne gelangt auf seinen früheren Standort.
 9—16: wie bei C, aber mit Rückspreizen rechts.
- Zusammenfassung von A—D.

Nr. 115. (120.)

Aufstellung wie bei Nr. 113. (Abbild. 148.)*

(Vor- und Hinterreihen der Zweiten, Platzwechseln der Ersten.
 Vor- und Hochstoßen - und Fußwippen.)

- A. 1—8: Jeder Zweite (rechts Stehende) reißt sich I. vor den



Abbild. 150.



Abbild. 151.
 Hockstand, die Arme
 sind vorgestoßen.

*] Vergl. die Fußnote auf der vorigen Seite.

Ersten des Paares und zwar hinten vorüber mit Öffnen zu einem Schritt Abstand. **Abbild. 150.*)**

- 9: Armbeugen zum Stoß. 10: Verharren.
 11: Die Ersten stoßen mit beiden Armen aufwärts und heben den Körper in den Zehenstand, die Zweiten stoßen vorwärts und beugen die Kniee zur ganzen Tiefe. **Abbild. 151.** 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Abw. Strecken d. A. 16: B.
- B. 1—8: Jeder Erste wechselt mit dem ihm gegenüberstehenden Ersten seinen Platz, indem er auf einem Kreisbogen nach links (rechte Körperseite nach der Mitte des Vierecks gewendet) um das von den Zweiten gebildete (kleine) Viereck herumgeht und das Gesicht schließlich (auf „7“ und „8“) mit Drehung r. nach der Mitte wendet.
 9: Armbeugen zum Stoß. 10: B.
 11: Die Ersten stoßen vorw. und beugen die Kniee, die Zweiten stoßen aufw. und heben den Körper in den Zehenstand. 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Abw. Strecken d. A. 16: B.
- C. 1—8: Die Zeiten gehen auf ihren früheren Standort zurück und zwar durch Nebenreihen rechts neben die Ersten hinten vorüber mit Schließen. (Links Antreten und l. Drehen.)
 9—16: wie bei A.
- D. 1—8: Platzwechseln der ersten wie bei B. (Die Ersten bewegen sich auf einem Kreisbogen nach l. durch das Viereck auf ihren früheren Standort.)
 9—16: wie bei B.

Zusammenfassung von A—D.

Nr. 116. (121.)

Aufstellung wie bei 114. Vergl. **Abbild. 149.**)**

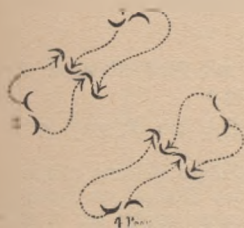
(Platzwechseln der sich öffnenden und schließenden Paare. Armstoßen, Schreiten, Ausfall.*)

- A. 1—8: Das 1. und 3. Paar wechseln gegenseitig, 8 Schritte vorwärts gehend, ihre Plätze in folgender Weise. Bei

*) Nach der Ordnungsübung bei A und C müssen sich die Einzelnen nach vorn einrichten.

**) Siehe die Anmerkung auf Seite 157 unten.

den ersten Schritten dreht sich der Erste eines jeden Paares (der das Gesicht nach außen gewendet hat) $\frac{3}{8}$ Drehung rechts herum nach seinem neuen Standorte hin und entfernt sich dabei zugleich bis auf 1 Schritt Abstand von dem Zweiten, welcher mit kleinen Schritten nach seinem neuen Platze hin geht. In der Mitte des Weges begegnen sich die geöffneten Paare: der Zweite geht durch den Abstand des entgegenkommenden Paares und stellt sich dann mit Drehung rechts (das Gesicht nach innen wendend) an seinem neuen Platze auf; der Erste geht außen (links) vorbei und wendet sich, sobald das entgegenkommende Paar vorüber ist, sofort nach rechts, um sich neben dem Zweiten aufzustellen, wie in der ursprünglichen Aufstellung, bei welcher der Erste und zweite die l. Schulter einander zugekehrt haben. — Das 2. und 4. Paar haben gleichzeitig auf dieselbe Weise die Plätze zu wechseln. — Abbild. 152 stellt die erste Hälfte der Übung dar (bis zum Begegnen), Abbild. 153 die zweite Hälfte.



Abbild. 152.



Abbild. 153.

- 9: Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung (weit!) und Schrägvorhochheben l. und Rückheben r. 10: Verharren.
 11: Beugen des l. Knies und Schrägvorhochheben r., Abschwingen und Rückheben l. 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: Schlusstritt l. und Armsenken. 16: B.
- B. 1—8: Platzwechseln wie bei A, aber zwischen dem 1. und 2. Paare einerseits und dem 3. und 4. Paare andererseits.
 9—16: wie bei A, aber rechts.

- C. 1—8: Platzwechseln zwischen dem 1. u. 3., 2. u. 4. Paare.
 9: Ausfall l. vorw. und Schrägheben wie bei A. 9.
 10: B.
 11: Ausfall r. vorw. und Armheben wie bei A. 11.
 12: B.
 13: Rückbewegung. 14: B.
 15: wie bei A. 16: B.
 D. Platzwechseln zwischen dem 1. und 2., 3. und 4. Paare,
 wodurch jedes Paar wieder auf seinen alten Platz
 gelangt.
 9—16: wie bei C, aber rechts.
 Zusammenfassung von A—D.

C. Stabübungen.

Auf ähnliche Art wie bei den vorhergehenden Beispielen sind die Turner in einer Säule von geöffneten Reihen aufzustellen. — Sämtliche Übungen gelangen mit Zwischenzeiten zur Darstellung.

Nr. 117. (127.)

(Überheben, Ausfall seit- und vorw. mit Wechselbeugen der Kniee und Drehung.)

Der Stab ist wagerecht vor dem Leibe mit Ristgriff gefaßt (Tiefhaltung vorlings).

- A. 1: Überheben des Stabes zur schrägen Haltung rücklings. Es erfolgt zunächst Heben des Stabes zur Hochhehalte, dann sofort rückw. Senken, wobei der l. Arm schräg abw. gerichtet, der r. zum spitzen Winkel gebeugt wird.
 2: Rückbewegung.
 3 und 4: wie 1 und 2, aber nach rechts.
 5—8: wie 1—4.
 9: Überheben des Stabes zur wagerechten Haltung hinter den Schultern. Abbild. 58, Seite 55.
 10: Rückbewegung.
 11 und 12: wie 9 und 10.
 13—16: wie 9—12.
 B. Armübung wie bei A. Dazu auf
 1: Ausfall r. seitw.

- 2: Schlußtritt r.
- 3 und 4: dasjelbe l.
- 5—8: wie 1—4.
- 9: Ausfall r. vorw.
- 10: Schlußtritt r.
- 11 und 12: dasjelbe l.
- 13—16: wie 9—12.

- C. 1: Überheben des Stabes wie bei A. 1.
- 2: Abwärts Strecken des r. Armes (hinter dem Rücken) und unmittelbar darauf Beugen des l. Armes, sodaß der Stab wieder in eine schräge Haltung gelangt, aber von der vorigen entgegengesetzt.
- 3: Rückbewegung.
- 4: Überheben des Stabes nach vorn zur Ausgangshaltung.
- 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- 9: Überheben wie bei A. 9.
- 10: Abw. Strecken beider Arme zur wagerechten Haltung des Stabes hinter dem Leibe.
- 11: Rückbewegung.
- 12: Überheben nach vorn zur Ausgangshaltung.
- 13—16: wie 9—12.

D. Armübung wie bei C. Dazu auf

- 1: Ausfall r. seitw.
- 2: Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung l. seitw. (Die Bewegung erfolgt auf den Fußspitzen.)
- 3: Rückbewegung.
- 4: Schlußtritt r.
- 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- 9: Ausfall r. vorw.
- 10: Wechselbeugen d. Kniee mit halber Drehung l. in die Ausfallstellung.
- 11: Rückbewegung.
- 12: Schlußtritt r.
- 13—16: wie 9—12, aber widergleich.



Abbild 154.
Ausfallstellung l. vorw.,
der Stab befindet sich in
der Tiefhaltung rücklings.

Zusammenfassung von A—D.

Nr. 118.

(Stellen, Spreizen, Ausfall mit Wechselbeugen der Kniee. Heben, Stoßen, Überheben, Winden, Umlegen.)

A. Tiefhaltung vorl. mit Ristgriff.

- a) 1: Seitstellen l. und Seitheben l., Stab wagerecht.
- 2: Seitstellen l. nach innen hinten her und Hochheben (wagerecht).
- 3: Ausfall l. seitw. und Senken des Stabes r. schräg abwärts.
- 4: Wechselbeugen der Kniee (Auslage) und Stoßen des Stabes l. schräg aufwärts.
- 5: Wechselbeugen der Kniee (Ausfallstellung) und Überheben des Stabes r. schräg abwärts.
- 6: Schlußtritt l. und Überheben vorw. in die Tiefhaltung.
- 7—12: widergleich.
- b) 1: Vorstellen l. und Vorheben mit beiden Armen.
- 2: Rückstellen l. und Hochheben.
- 3: Ausfall l. vorw. und rückw. Senken wagerecht hinter die Schultern.
- 4: Wechselbeugen der Kniee mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. und Heben l. schräg aufwärts, r. Hand vor die Brust.
- 5: Wechselbeugen der Kniee mit $\frac{1}{4}$ Drehung l. und Überheben rückw. in die Tiefhaltung.
- 6: Schlußtritt l. und Überheben vorw.
- 7—12: widergleich.

B. Tiefhaltung vorl. mit Kammgriff.

- c) 1: Seitspreizen l. und Seitheben l., wagerecht.
- 2: Seitsschwingen des l. Beines hinter dem r. her, Kniebeugen r. und Aufziehen l., dazu Schwingen des Stabes r. hin durch die Hochhebhalte wagerecht seitw. r.
- 3: Ausfall l. seitw. und Seitstoßen l. mit Winden l.
- 4: Wechselbeugen der Kniee und Umlegen des Stabes mit Überkreuzen des r. Armes (Arme nach vorn gestreckt und wagerecht).
- 5: Seitsschreiten l. hinten her (wobei das r. Knie gestreckt, dann wieder gebeugt wird) mit Aufziehen l., Zurückwinden l. und, mit Seitbeugen des Rumpfes, Aufstellen des Stabes.
- 6: Aufrichten, Schlußtritt l. und Senken des Stabes.
- 7—12: widergleich.

- d) 1: Vorspreizen l. und Vorheben wagerecht.
 2: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. (Ausfallstellung) und Überheben, wagerecht hinter die Schultern.
 3: Ausfall l. vorw. und Überheben vorw. wagerecht mit Winden l. (beide Arme vorw. gestreckt).
 4: Wechselbeugen der Kniee und Umlegen mit Armkreuzen.
 5: Weites Rückschreiten l. (Aufziehen) mit Kniebeugen r., Vorbeugen des Rumpfes, Zurückwinden l. und abwärts Strecken d. A.
 6: Aufrichten und Schlußtritt l.
 7—12: widergleich.

Nr. 119. (124.)

Schultern des Stabes wie bei Nr. 117.

(Rückschwingen, Armkreuzen. Überheben. Ausfall.)

- A. a) 1: Rückschwingen des Stabes nach l. zur wagerechten Haltung, in welcher der l. Arm gestreckt, der r. gebeugt ist. Die l. Schulter wird zurückgenommen.
 2: Armkreuzen l. nach oben und vorn bis zur wagerechten Haltung des Stabes. (Der l. Arm bleibt gestreckt, der Stab bewegt sich in einer senkrechten Ebene durch die Hochhehalte hindurch und gleitet in der l. Hand. Die r. Hand bleibt vor der l. Schulter.)
 3: Hochstrecken beider Arme.
 4: Vortieffenken.
 5—8: widergleich.
- b) Armübung wie bei a. Dazu auf
 1: Vorstellen r. (Aufziehen).
 2: Rückstellen r.
 3: Ausfall r. vorw.
 4: Schlußtritt r.
 5—8: dasselbe links.
- c) Armübung wie bei a. Dazu auf
 1: Ausfall r. vorw.
 2: Weites Rückschreiten r. mit Wechselbeugen der Kniee.
 3: Ausfall r. vorw. und Vorbeugen des Rumpfes (Arme wagerecht).
 4: Rumpfstrecken und Schlußtritt r.
 5—8: dass. links.
- B. a) 1: Rückschwingen l. schräg aufwärts, l. Schulter zurück.
 2: Schwingen des Stabes nach unten und vorn mit

Strecken des r. Armes und (Um-)legen des Stabes auf den l. Arm, wobei der l. Arm gestreckt nach vorn geschwungen, der r. wieder gebeugt wird. R. Hand (ellengriffs) auf der l. Schulter, Stab wagerecht.



Abbild. 155.
Ausfallstellung r. (durch Rückschreiten l. und Kniebeugen r.). Der Stab ist schrag aufwärts nach hinten geschwungen.



Abbild. 156.
Ausfall l. vorw., der l. Arm ist vorgeschwungen, der r. über den l. gelegt.

3: Umlegen des Stabes unter den l. Arm: die r. Hand bewegt sich im Bogen nach vorn und dann unter den l. Oberarm, der l. Arm bleibt gestreckt, bewegt sich, nach unten kreisend, dann wieder nach vorn; Stab wagerecht.

4: Senten in die Tiefhaltung vorl.

5—8: widergleich.

b) Armübung wie bei a. Dazu auf

1: Rückstellen l. (Ausziehen).

2: Vorstellen l.

3: Weites Rückschreiten l. mit Kniebeugen r.

4: Schlußtritt l.

5—8: dasf. rechts.

c) Armübung wie bei a. Dazu auf

1: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. **Abbild. 155.**

2: Ausfall l. vorw. **Abbild. 156.**

3: Rückschreiten l. mit Wechselbeugen der Kniee und Vorbeugen des Rumpfes (Stab senkrecht nach unten).

4: Rumpfstrecken und Schlußtritt l.

5—8: dasf. rechts.

Nr. 120. (125.)

Der Stab ist wagerecht vor dem Leibe gefaßt (Tiefhaltung vorl.).

(Umlegen, Unterlegen und Schrägheben. Ausfall mit Wechselbeugen der Kniee, Hochstand, Knieen.)

- A. a) 1: Vorheben und sofort Umlegen mit Kreuzen des l. Armes über den r. (Abbild. 157.) Arme gestreckt!
 2: Umlegen des Stabes mit Kreuzen des r. Armes über den l. (zur wagerechten Haltung).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

- b) 1: Vorheben und sofort Unterlegen des Stabes unter den r. Arm. R. Arm vorw. gestreckt, l. Arm gebeugt.
 2: Vorstrecken l. und Unterlegen unter den l. Arm.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

B. Armübung wie bei A. Dazu auf

- a) 1: Ausfall l. seitw.
 2: Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung r.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

- b) 1: Ausfall l. vorw.
 2: Wechselbeugen der Kniee mit halber Drehung r. in die Ausfallstellung rechts. **Abbild. 158.**
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

- C. a) 1: Schräghochheben l. seitw.
 2: Abschwingen und sofort Vorheben beider Arme mit Überkreuzen r. (wagerecht).
 3: Umlegen und sofort Hochheben in eine Schräghalte an der r. Seite: der l. Arm ist hochgehoben und wenig gebeugt, der r. seitw. gestreckt.
 4: Armsenken.
 5—8: dasselbe widergleich.



Abbild. 157.
 Vorhehalte mit gekreuzten Armen, der l. Arm über dem r.

- b) 1: Schräghochheben l. vorw. mit gleichzeitigem Überheben des r. Armes (der r. Unterarm kommt hinter den Kopf.)



Abbild. 158.

Ausfallstellung r. vorw., der r. Arm ist unter den l. abseht.

- 2: Senken des Stabes und Unterlegen des l. Armes unter den r. (Vorstrecken des r. Armes.)

- 3: Überheben in eine Schräghaltung rückl., l. Arm gebeugt, r. nach hinten gestreckt.

- 4: Überheben in die Tiefhaltung vorl.

- 5—8: dasselbe widergleich.

D. Armübung wie bei C. Dazu auf

- a) 1: Ausfall l. seitw.

- 2: Schlußtritt l. und tiefes Kniebeugen.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.

- b) 1: Ausfall l. vorw.

2: Rückschreiten l. und Niederknien l.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.

Nr. 121. (126.)

Stab wagerecht vor den Leib mit Ristgriff.

(Stoßen und Heben mit Winden. Ausfall, Drehen in die Seitgrätschstellung.)

- A. a) 1: Ausfall l. schräg vorw. nach innen mit Aufziehen r. und Schrägvorstößen r. in der Richtung des Ausfallbeines. Stab wagerecht, r. Arm gestreckt, l. Arm kräftig gebeugt, Ellenbogen in Schulterhöhe.

2: Rückbewegung.

3 und 4: dasselbe widergleich. — 5—8: wie 1—4.

- b) 1: Weites Rückschreiten l. schräg nach innen (Aufziehen l.) mit Kniebeugen r. und Schrägvorstößen r. nach außen. Stab wagerecht, Arme genau in der Haltung wie bei a) 1.

2: Rückbewegung.

3 und 4: dasselbe widergleich. — 5—8: wie 1—4.

- c) 1: wie bei a) 1.

- 2: $\frac{3}{8}$ Drehung r. auf den Fußspitzen mit Kniestrecken l. (in die Seitgrätschstellung) und Vorstrecken auch des l. Armes.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
 d) 1: wie bei b) 1.
 2: $\frac{3}{8}$ Drehung l. auf den Fußspitzen mit Kniestrecken r. (in die Seitgrätschstellung) und Hochheben d. A. (Arme gestreckt, Stab wagerecht).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.

Vorbewegung: „Stab mit Kammgrieff fassen — faßt!“

B. Beinübung und Drehungen wie bei A. Dazu auf

- a) 1: Schrägvorstößen r. in der Richtung des Ausfallbeines mit Winden r. (l. Arm gebeugt).
 2: Rückbewegung.
 3 und 4: dasselbe widergleich. — 5—8: wie 1—4.
 b) dieselbe Armübung wie bei B. a).
 c) 1: wie bei B. a).
 2: $\frac{1}{2}$ Drehung r. auf den Fußspitzen mit Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung rechts, Zurückwinden r., Winden l. und Überheben des Stabes in eine schräge Haltung rücklings, wobei der l. Arm schräg abwärts gerichtet wird.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
 d) 1: wie bei B. b) 1.
 2: $\frac{1}{2}$ Drehung l. mit Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung l., Zurückwinden r., Winden l. und Schwingen des Stabes in wagerechter Ebene nach l. (soweit als möglich) wobei der l. Arm gestreckt, der r. kräftig gebeugt wird.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.

Nr. 122.

(Vorheben mit Winden und Umlegen. Schreiten in die Quergrätschstellung und Ausfall vorw. mit angefügter $\frac{1}{4}$ Drehung.)

Tiefhaltung vorlings mit Kammgrieff.

- A. a) 1: Vorheben beider Arme (wagerecht) mit Winden l.
 2: Umlegen des Stabes mit Armkreuzen, der r. Arm

überkreuzt den l. (Arme gestreckt, Stab wagerecht in Schulterhöhe.)

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.

- b) Armübung wie bei a). Dazu auf
- 1: Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung.
 - 2: Eine Vierteldrehung r. auf den Fersen in die Seitgrätschstellung.
 - 3—8: wie oben (d. h. auf 3 und 4 die entsprechenden Rückbewegungen und auf 5—8 die widergleiche Ausführung.)
- B. a) 1: Vorheben d. A. mit gleichzeitigem Winden l. und Umlegen des Stabes, wobei der r. Arm den l. überkreuzt. (Arme gestreckt, Stab wagerecht in Schulterhöhe.)
- 2: Umlegen des Stabes mit Zurückwinden l., Winden r. und Kreuzen des l. Armes über den r.
 - 3—8: wie oben.
- b) Armübung wie bei B. a). Dazu auf
- 1: Ausfall l. vorw.
 - 2: Eine Vierteldrehung r. auf den Fersen mit Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung r. seitw.
 - 3—8: wie oben.

Nr. 123. (128.)

Schultern des Stabes („Stab auf“) in 2 Zeiten. Diese Übung erfolgt in derselben Weise, wie bei Nr. 45, nur wird die erste, zweite und dritte Bewegung (Heben des Stabes mit der r., Fassen mit der l. Hand in der Mitte und sofort Fassen mit der r. Hand am unteren Ende) auf „1“ ausgeführt.

(Überführen, Heben, Überheben und Umlegen des Stabes zur schrägen Haltung. Auslage und Ausfall seitw. und vorw., Kreuzschrittstellung.)

- A. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
- 2: Senken des Stabes wagerecht vor den Leib.
 - 3: Beugen des l. Armes zum spitzen Winkel, wobei die l. Hand vor die Brust und der l. Ellenbogen in die Höhe des Gesichts gelangt. Der r. Arm ist schräg abwärts nach r. gestreckt, sodaß der Stab schräg vor dem Leibe sich befindet.
 - 4: Umlegen des Stabes zur schrägen Haltung: der l. Arm bewegt sich abwärts nach r., sodaß die l. Hand vor die r. Hüfte gelangt, der r. Arm wird gleichzeitig nach l.

gehoben. Der Stab wird also in senkrechter Ebene um seine Mitte gedreht und kommt in eine schräge Haltung wie bei **Abbild. 159**.

- 5: Überheben des Stabes in eine schräge Haltung hinter dem Rücken, r. Arm gestreckt, l. gebeugt.
- 6: Überheben vorw. in die gewöhnliche Tiefhaltung vorl.
- 7: Schultern des Stabes l.
- 8: Senken der r. Hand.
- 9—16: wie 1—8, aber auf der andern Seite.

B. Armübung wie bei A. Dazu auf

3: Auslage l. seitw.

4: Seitstellen des l. Fußes nach r. vor dem r. Beine her mit Aufzehen. Hierbei wird das r. Knie gestreckt, das l. mäßig gebeugt. Die Fußspitzen sind einander zugetehrt. **Abbild. 159**.

5: Ausfall l. seitw.

6: Schlußtritt l.

11—14: dasselbe rechts.

Zusammenfassung von A und B.

C. 1 und 2: wie bei A.

3: Schräghochstoßen l. vorw., r. Arm scharf gebeugt.

4: Umlegen des Stabes in eine schräge Haltung an der r. Körperseite. Der l. Arm bewegt sich abwärts (l. Hand an die r. Hüfte); der r. Arm ist mäßig gebeugt und nach vorn gerichtet.

5: Überheben des Stabes in die Tiefhaltung rücklings.

6: Überheben (mit gestreckten Armen) in die Tiefhaltung vorlings.

7 und 8: wie bei A.

9—16: dasselbe widergleich.

D. Armübung wie bei C. Dazu auf

3: Ausfall l. vorw.

4: Kreuzschrittstellung l. vorn her.

5: Ausfall l. vorw. (**Abbild. 154**, Seite 161.)

6: Schlußtritt l.

11—14: dasselbe rechts.



Abbild. 159.
Kreuzschritt-
stellung l., der
Stab schräg
vor dem Ober-
körper.

Nr. 124. (129.)

Tiefhaltung vorl. mit Kammgrieff.

(Überheben und Vorstrecken mit Winden. Ausfall seitw., tiefes Kniebeugen.)

- A. 1: Überheben des Stabes mit Winden r. in eine schräge Haltung hinter dem Rücken, (r. Arm gestreckt, l. gebeugt.)
 2: Überheben nach vorn und wagerecht Vorstrecken der Arme mit Zurückwinden r. und Winden l.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- B. 1: Ausfall l. seitw.
 2: Halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze (r. Schulter vor) mit Schlußtritt r. und tiefes Kniebeugen.
 3: Rückbewegung, wobei zunächst das Strecken der Kniee und unmittelbar darauf die Drehung erfolgt.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dasselbe widergleich.



Abbild. 161.
 Tiefer Hochstand. Die Arme sind vorgestreckt, die l. Hand ist gewunden.



Abbild. 160.
 Ausfallstellung l. seitw., der Stab ist übergehoben. Die r. Hand ist gewunden.

C. Gleichzeitige Ausführung der Arm- und Beinthatigkeit. (Abbild. 160 und 161), auch widergleiche Bethätigung der Rotten oder Reihen.

Nr. 125. (130.)

Tiefhaltung vorlings mit Kammgrieff.

(Vor- und Seithochheben, Schrägstößen und Überheben mit Winden, Gehen und Laufen.)

- A. Die Uebenden sind in einer Kreisreihe aufgestellt, die zu einem Schritt Abstand geöffnet ist; Gesicht nach innen.

- a) 1: Vorhochheben d. A.
 2: Vortieffenken.
 3 und 4: wie 1 und 2. — 5—8: wie 1—4.
- b) 1: Seithochheben nach l. (wobei der r. Arm vorübergehend gebeugt wird). Der Stab bleibt in wagerechter Haltung.
 2: Seittieffenken nach l.
 3 und 4: dasselbe widergleich. — 5—8: wie 1—4.
- c) 1: Schräghochstoßen seitw. l. mit Winden l.
 2: Zurückwinden und Armsenken.
 3 und 4: dasselbe widergleich. — 5—8: wie 1—4.
- d) 1: Überheben des Stabes in eine schräge Haltung hinter dem Rücken (l. Arm schräg abw. gerichtet, r. Arm gebeugt) mit gleichzeitigem Winden l.
 2: Rückbewegung.
 3 und 4: dasselbe widergleich. — 5—8: wie 1—4.

B. Die Flankenreihe der Übenden hält Umzug l. und turnt die Übungen unter a, b, c und d dergestalt, daß beim ersten von je 4 Schritten eine Bewegung erfolgt. Also

- a) beim 1. Schritte Vorhochheben d. A.,
 = 5. = Vortieffenken,
 = 9. = Vorhochheben,
 = 13. = Vortieffenken u. s. f.

In gleicher Weise werden die Übungen b, c und d mit Gehen verbunden.

C. Die Flankenreihe hält Umzug l. mit Lauffchritten und turnt die oben bezeichneten Übungen in der Weise, daß beim ersten von je 8 Lauffchritten eine Bewegung erfolgt.

Nr. 126. (131.)

Tiefhaltung vorl. mit Ristgriff.

(Seitstoßen, Seitstellen, Auslage und Ausfall seitw. mit Stellungswechsel.)

- A. a) 1: Seitstoßen l., wagerecht.
 2: Armsenken.
 3 und 4: dasselbe r.
 5—8: wie 1—4.
- b) 1: Seitstoßen l.
 2: = r. (Der Stab wird wagerecht vor der Brust her nach r. gestoßen.)
 3: Seitstoßen l.

- 4: Armsenken.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- B. Armübung wie bei A. Dazu auf
- a) 1: Seitstellen l. (mit Aufziehen).
 2: Schlußtritt l.
 3 und 4: wie 1 und 2, aber rechts.
 5—8: wie 1—4.
- b) 1: Seitstellen l. mit Aufziehen.
 2: Seitstellen des l. Beines nach r. mit Kreuzen hinter dem r. Beine. (Aufziehen.) Vergl. Abbild. 18, Seite 18.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe rechts.
- C. Armübung wie bei A. Dazu auf
- a) 1: Auslage l. seitw.
 2: Schlußtritt l.
 3 und 4: dasselbe r.
 5—8: wie 1—4.
- b) 1: Auslage l. seitw.
 2: Seitstellen des l. Beines nach r. hinter dem r. Beine her mit Aufziehen und Beugen des r. Knies.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe rechts.
- D. Armübung wie bei A. Dazu auf
- a) 1: Ausfall l. seitw.
 2: Schlußtritt l.



Abbild. 162.
 Ausfallstellung seitw., das r. Bein gebeugt, das l. gestreckt und kreuzend seitw. hinter dem r. her nach r. gestellt. Der Stab ist r. seitw. gestoßen.

3 und 4: wie 1 und 2, aber rechts.
 5—8: wie 1—4.

- b) 1: Ausfall l. seitw.
 2: Seiterschreiten l. nach innen und Beugen des r. Knies wie bei C. b) 2, nur wird der Schritt größer ausgeführt, dem Ausfall entsprechend. Abbild. 162.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe rechts.

Merke: Zur Erschwerung mag das Seitstoßen mit Winden des gleichnamigen Armes verbunden werden. Bei b) 2 erfolgt zunächst Zurückwinden l., unmittelbar darauf Winden r.; dem entsprechend ist das Winden auch bei 3, 6 und 7 auszuführen.

— In diesem Falle ist die Ausgangshaltung: Tiefhaltung vorl. mit Kammgrieff.

Nr 127. (132.)

Nachdem zu Sechsen abgezählt ist, erfolgt Vor- und Hinterreihen um die Reihenmitte mit Öffnen und Durchschlingeln wie bei Abbild. 163.

Tiefhaltung vorl. mit Ristgrieff.

(Seithochschwingen. Ausfall und Auslage mit Stellungswechsel.)

A. a) 1: Seithochschwingen des Stabes l. zur senkrechten Haltung. Hierbei bleibt der l. Arm gestreckt und der r. wird so gebeugt, daß die r. Hand vor die l. Schulter gelangt. Der Stab gleitet in der l. Hand.

2: Rückbewegungen (Abschwingen mit kräftigem abwärts Strecken d. A.) und sofort Seithochschwingen r. Der Stab gleitet in beiden Händen.

3: Abschwingen und sofort Seithochschwingen l.

4: Abschwingen zur Tiefhaltung vorl.

5—8: dasselbe widergleich.

b) 1: Überheben des Stabes in eine schräge Haltung wie bei Nr. 117 A. 1.

2: Hochstrecken d. A. und ohne Unterbrechung Senken des r. Armes schräg abwärts hinter den Rücken.

3: Rückbewegung.

4: Überheben in die Tiefhaltung vorlings.

5—8: dasselbe widergleich.

B. Armübung wie bei A. Dazu auf

a) 1: Ausfall l. seitw. (Abbild. 164.)

2: Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung r. seitw.

3 und 4: Rückbewegungen.

5—8: dasselbe widergleich.



Abbild. 163.

Vorreihen l. des Ersten, Zweiten und Dritten vor die Reihenmitte und Hinterreihen r. des Vierten, Fünften und Sechsten hinter die Reihenmitte mit rechts Kreisen und Öffnen zu einem Schritt Abstand. Der Erste und Sechste schlingeln.

- b) 1: Auslage l. seitw., (mit weitem Seitwärtschreiten l.!)
 2: Wechselbeugen der Kniee in die Auslagestellung r. seitw.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- C. a) 1: Seithochschwingen l. wie bei A. a) 1.
 2: Abschwingen des Stabes und Überheben r. schräg hinter den Rücken (r. Arm schräg abwärts.)
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: Überheben l. schräg hinter den Rücken.
 2: Überheben nach vorn, Abschwingen und Seithochschwingen rechts.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- D. Armübung wie bei C. Dazu auf
- a) 1: Ausfall l. seitw.
 2: Schreiten des l. Beines nach innen hinter dem r. her (weit!) mit Wechselbeugen der Kniee und Aufgehen l.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) 1: Auslage l. seitw.
 2: Ausfall l. seitw. nach innen vor dem r. Beine her mit Aufgehen r. (die Körperlast wird weit nach r. gelegt).
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: dasselbe widergleich.

Nr. 128.

(B. Weise.)

Der Stab ist rechts geschultert.

Nachdem zu Bierem abgezählt und somit zugleich die Einteilung in 1. und 2. Paare geschehen ist, erfolgt

8 Schritte vorw. Gehen, die 1. Paare führen beim 5. Schritte, die 2. Paare beim 1. und 5. Schritte $\frac{1}{2}$ Drehung l. aus, dann $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um die Mitte der Doppelpaare, welche jetzt in geteilter Ordnung stehen (Schwennmühle) mit gleichzeitigem Öffnen zu 2 Schritt Abstand; beim letzten Schritte führen die 1. Paare $\frac{1}{4}$ Drehung rechts, die 2. Paare $\frac{1}{4}$ Drehung links aus. Zusammen 16 Beiten.

(Heben, Schwingen, Überheben. Schreiten, Ausfall mit Wechsel der Stellung durch Drehen und Schreiten.)

A. a) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.

- 2: Seitwärtsreiten r. und Seitwärtsheben des r. Armes (l. Hand an die r. Schulter, Stab senkrecht).
- 3: Kniebeugen r. und Überheben des Stabes wagerecht hinter die Schultern (Arme gebeugt).
- 4: Hochstrecken d. A. und Schlußtritt r.
- 5: Ausfall l. seitw. und Senken des Stabes (durch Armbeugen) wagerecht hinter die Schultern.
- 6: Kniestrecken l. und Hochstrecken des l. Armes (r. Hand an die l. Schulter).
- 7: Schlußtritt l. und Schultern des Stabes l.
- 8: Senken der r. Hand.
- 9—16: dasselbe widergleich.

- b)
- 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 - 2: Rückschreiten r. und Heben des r. Armes rückw. wagerecht (r. Schulter zurück).
 - 3: Kniebeugen l. und Hochheben (Stab wagerecht).
 - 4: Schlußtritt r. und rückwärts (Tief-) Senken des Stabes.
 - 5: Rückschreiten l., Kniebeugen r. und Hochheben des Stabes.
 - 6: Kniestrecken r. und Senken des Stabes nach l. rückw. wagerecht (l. Arm gestreckt, r. gebeugt, l. Schulter zurück).
 - 7: Schlußtritt l. und Schultern l.
 - 8: Senken der r. Hand.
 - 9—16: dasselbe widergleich.

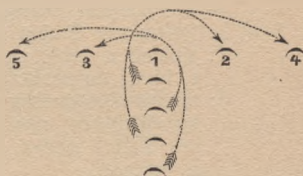
- B. a)
- 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 - 2: Ausfall r. seitw. und Seitwings des Stabes nach r. schräg aufwärts.
 - 3: Weites Seitwärtsreiten r. nach innen hinter dem l. Beine her (Aufziehen) und Kniebeugen l. Dazu Schwingen des Stabes nach l. schräg abwärts (l. Arm gestreckt, r. gebeugt).
 - 4: $\frac{1}{2}$ Drehung r. auf den Fußspitzen, Wechselbeugen der Kniee und Schwingen des Stabes nach r. schräg aufwärts.
 - 5: Weites Seitwärtsreiten r. und Kniebeugen l. wie bei 3, dazu Überheben in eine schräge Haltung rücklings (l. schräg abwärts).
 - 6: $\frac{1}{2}$ Drehung r. und Wechselbeugen der Kniee wie bei 4, dazu Überheben nach vorn in eine schräge Haltung r. schräg aufwärts.
 - 7: Schultern l. und Schlußtritt r.

- 8: Senken der r. Hand.
 9—16: dasselbe widergleich.
- b) 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben.
 2: Ausfall r. vorw. und Vorschwingen des Stabes r. schräg aufwärts.
 3: Rückschreiten r., Kniebeugen l. und Rückschwingen des Stabes r. schrägabwärts. (Der r. Arm bleibt gestreckt).
 4: $\frac{1}{2}$ Drehung r. mit Wechselbeugen der Kniee und Schwingen des Stabes l. schräg aufwärts.
 5: Rückschreiten r. mit Kniebeugen l. und Überheben des Stabes r. schräg abwärts nach hinten (l. Arm gebeugt).
 6: $\frac{1}{2}$ Drehung r. mit Wechselbeugen der Kniee und Senken des Stabes rückwärts (wagerecht tief).
 7: Schlusstritt r. und Schultern l.
 8: Senken der r. Hand.
 9—16: dasselbe widergleich.

Merke: Die Übungen unter B können als Kanon zur Ausführung kommen dergestalt, daß die 1. Rotte in der ersten, die 2. Rotte in der zweiten, die 3. Rotte in der dritten und die 4. Rotte in der vierten Taktzeit ihre Übung beginnt.

Nr. 129. (133.)

Zu Fünfen abgezählt!
 Rechts — um! Nebenreihen des Dritten und Fünften l. neben den Ersten mit l. Kreisen und Öffnen und Nebenreihen des Zweiten und Vierten r. mit r. Kreisen und Öffnen. Der Zweite und Vierte beschreibt einen etwas größeren Bogen. Der Vierte und Fünfte macht anfangs nur mäßig große Schritte. **Abbild. 165.**



Abbild. 165.

(Nach H. Gärtner.)

(Kreis schwingen aus der Vorhehalte und Winden. Ausfall seitw. und Wechselbeugen der Kniee.)

Tiefhaltung vorl. mit Kammgriff.

A. a) 1: Vorheben d. U., wagerecht.

- 2: Die r. Hand wirft den Stab, den Griff aufgebend, kräftig abwärts, während die l. festhält, sodaß das r. Stabende einen ganzen Kreis beschreibt und dann von der r. Hand wieder mit Kammgriff erfaßt wird. Die l. Hand erhält durch die Drehung des l. Armes **Ellgriff**.
 - 3: Rückbewegung. (Die r. Hand wirft den Stab aufwärts.)
 - 4: Armsenken.
 - 5—8: dasselbe widergleich.
- b) Armübung wie bei a. Dazu auf
- 1: Seitwärtsreiten l. in die Gratschstellung (weit!)
 - 2: Kniebeugen l.
 - 3 und 4: Rückbewegungen.
 - 5—8: dasselbe widergleich.
- B. a) 1: Vorheben d. A. mit Binden l. (Arme gestreckt).
- 2: Kreisschwingen des Stabes, wobei die r. Hand den Stab aufwärts wirft, die l. aber griffest bleibt (die r. Hand erfaßt den Stab mit Kammgriff).
 - 3: Kreisschwingen des Stabes, wobei die l. Hand den Stab aufwärts wirft und die r. griffest bleibt (die l. Hand erfaßt den Stab mit Kammgriff, die r. erhält Ellgriff).
 - 4: Armsenken mit Zurückwinden r.
 - 5—8: dasselbe widergleich.
- b) Armübung wie bei B. a. Dazu auf
- 1: Ausfall l. seitw.
 - 2: Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung r. seitw.
 - 3 und 4: Rückbewegungen.
 - 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

Nr. 130. (134.)

Nachdem zu Fünfen abgezählt ist, erfolgt Vorreihen l. des Ersten und Zweiten vor den Dritten und Hinterreihen r. des Vierten und Fünften hinter den Dritten mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand. Hierbei soll der Zweite hinter und der Vierte vor dem Dritten vorüber gehen. Der Erste und Fünfte beginnt seine Schritte erst in der 5. Zeit (also nachdem der Zweite und Vierte bereits 4 Schritte gegangen ist): der Erste bewegt sich zwischen dem Dritten und Zweiten, der Fünfte zwischen dem Dritten und Vierten hindurch

(schlängelnd) und schließt sich der Reihung an. Schließlich soll die 2. und 4. Rotte 2 Nachstellschritte seitw. l. ausführen. **Abbild. 166.**



Abbild. 166.

(Nach **H. Richter.**)

(Stoßen, Winden. Ausfall seitw. mit Stellungswechsel und Drehung in der Form des Schritzwirbelns.)

Tiefhaltung vorl. mit Ristgriff.

Zur Vorbereitung: Schritzwirbeln seitw. l. und r.

A. 1: Ausfall l. seitw. mit Schräghochstoßen seitw. l. **Abbild. 167.**

2: $\frac{1}{2}$ Drehung l. (r. Schulter vor) auf der l. Fußspitze zum Ausfall r. seitw. und Schräghochstoßen seitw. r.

3: $\frac{1}{2}$ Drehung l. (l. Schulter zurück) auf der r. Fußspitze zum Ausfall l. seitw. mit Rumpfbeugen seitw. l. und Schrägtiefstoßen seitw. l. Der Stab berührt den Boden.

4: Aufrichten, Schlußtritt r. und Senken des Stabes vor den Leib.

5—8: wie 1—4, aber widergleich.

Tiefhaltung vorl. mit **Rammgriff.**

B. Beinübung wie bei A. Dazu auf

1: Seitstoßen l. (wagerecht) mit Winden l. **Abbild. 168.**

2: Zurückwinden l. und Seitstoßen r. mit Winden r. **Abbild. 169.**

3: Zurückwinden r., Seit- (Tief)stoßen l. mit Winden links und Aufstellen des Stabes auf den Boden. (Rumpfbeugen seitw. l. wie bei A. 3.) **Abbild. 170.**

4: Zurückwinden links und Senken des Stabes in die Tiefhaltung vorl. **Abbild. 171.**



Abbild. 167.

Ausfallstellung l. seitw., der Stab ist l. seitw. schräg hochgestoßen.



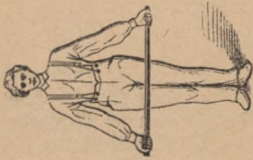
Abbild. 168.



Abbild. 169.



Abbild. 170.



Abbild. 171.



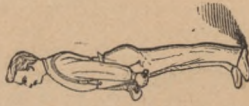
Abbild. 173.



Abbild. 174.



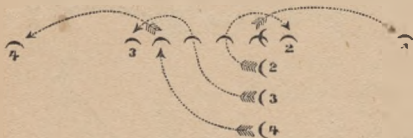
Abbild. 175.



Abbild. 176.

5—8: wie 1—4, aber widergleich.
C. Widergleiche Ausführung in Rotten.

Nr. 131. (135.)



Abbild. 172.

Zu Vieren abgezählt! Sodann nach Maßgabe der **Abbildung 172** Viertelschwenkung rechts zu Vieren, Nebenreihen des Zweiten und Dritten nach außen vorn vorüber

(8 Ztn.) und darnach Nebenreihen des Ersten und Vierten nach außen vorn vorüber mit Öffnen zu 2 Schritt Abstand (8 Ztn.). Also zusammen 16 Ztn. — Hierauf macht die 1. und 3. Rote l., die 2. und 4. Rote r. um und schließlich geht die 2. und 4. Rote 2 Nachstell Schritte seitw. l.

(Nach **H. Richter**.)

(Ausholen zum Wurf und Wurfbewegung. Ausfall mit Stellungswechsel und Drehung.)

Tiefhaltung vorl. mit Ristgriff.

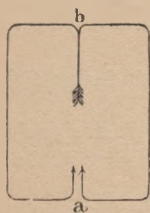
- A. 1: Ausfall l. vorw. und Fassen des Stabes mit der l. Hand in der Mitte (Umgreifen l.). Stab schräg aufwärts nach vorn gerichtet.
- 2: Weites Rückschreiten l. mit Beugen des l. Knies, dazu Ausholen l. zum Wurf: die r. Hand verläßt den Griff und der r. Arm wird wagerecht vorw. gestreckt, der Stab wird im Bogen nach oben rückwärts geschwungen mit Zurücknehmen der l. Schulter und wagerecht Strecken des l. Armes (in Schulterhöhe). Stab wagerecht, Blick nach vorn.
- 3: Ausfall l. vorw. und Wurfbewegung l. (Arm und Stab wagerecht nach vorn gerichtet, Oberkörper vorgebeugt). Der r. Arm wird wagerecht nach hinten geschwungen.
- 4: Schlußtritt l. und Fassen des Stabes mit beiden Händen in die Tiefhaltung vorlings.
- 5—8: dasselbe widergleich.

Vorbewegung: „Die 2. und 3. Rote kehrt l. — um!“

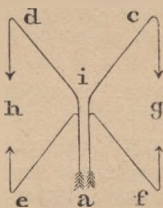
- B. 1: Ausfall l. vorw. und Fassen des Stabes mit der rechten Hand in der Mitte (Umgreifen r.) — Stab schräg aufwärts nach vorn. **Abbild. 173.**
- 2: $\frac{1}{2}$ Drehung r. auf dem l. Fuße (r. Schulter zurück) mit Rückschreiten r. und Wechselbeugen der Kniee. Dazu Ausholen r. zum Wurf (Zurücknehmen der r. Schulter), wagerecht rückw. Strecken des r. Armes. Der l. Arm wird wagerecht nach vorn geschwungen. **Abbild. 174.**
- 3: Weites Rückschreiten l. in die Ausfallstellung r. vorw. und Wurfbewegung r. nach vorn. Der l. Arm wird nach hinten geschwungen. **Abbild. 175.**
- 4: Schlußtritt l. und Fassen (Fangen) des Stabes mit beiden Händen in die Tiefhaltung vorl. **Abbild. 176.**
- 5—8: dasselbe widergleich.

Nr. 132. (136.)

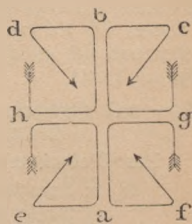
Aufmarsch: Die Turner marschieren in einer Flankenreihe von a nach b (**Abbild. 177**). Hier wendet sich jeder Erste l., jeder Zweite r. zum Umzug. Bei a vereinigen sich die Einzelnen zu



Abbild. 177.



Abbild. 178.

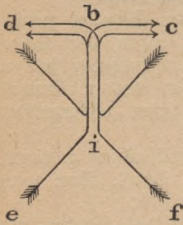


Abbild. 179.

Stirnpaaren und ziehen nach der Mitte des Übungsraumes. (**Abbild. 178.**) Von i aus (**Abbild. 178**) zieht der l. Führer des 1. Paares über d nach h, der r. Führer desselben Paares über c nach g; der l. Führer des 2. Paares über e nach h, der r. Führer desselben Paares über f nach g (**Abbild. 178.**) Das 3. Paar folgt dem ersten, das 4. dem zweiten u. s. f.

Die (sich bei h und g entgegenkommenden) Einzelnen vereinigen sich zu Stirnpaaren (**Abbild. 179**), ziehen bis zur Mitte des Raumes und verfolgen den bei **Abbild. 179** angegebenen Weg,

welcher sie schließlich von den Ecken aus nach i führt (Abbild. 180). Hier vereinigt sich zunächst der erste Turner, welcher von d her kommt,



Abbild. 180.

mit demjenigen, welcher von c her kommt, zu einem Stirnpaare, indem beide das Gesicht nach b wenden. Diesem 1. Paare folgt das 2., dessen l. Führer von e und dessen r. Führer von f her der Mitte zuschreitet. Das 3. Paar bildet sich aus den nächsten von d und c herkommenden 2 Turnern und folgt dem 2. Paare; die Einzelnen des 4. Paares kommen wieder von e und f her und folgen dem 3. Paare u. s. f., sodaß also der bei Abbild. 178 unterbrochene Durchzug der Paare durch die Mitte (von a aus) nun fortgesetzt wird (bis b). Abbild. 180.

Nun wiederholt sich das Ganze (Abbild. 177, 178 und 179), nur mit dem Unterschiede, daß an die Stelle der Einzelnen die Paare treten.

Sind dann schließlich die Viererreihen bei b angelangt (Abbild 180), so ergeht an jede 1. Viererreihe der Befehl, Umzug links zu halten, während jede 2. Viererreihe Umzug rechts ausführt. Bei a bilden sich Achterreihen, welche gerade durch die Mitte (über i) ziehen und sich gleichzeitig nach außen zu 1 bis 2 Schritt Abstand öffnen. Halt!

(Vor- und Hochheben, Winden. Kreuzschritt- und Seitgrätschstellung, Wechselbeugen der Kniee.)

Der Stab ist mit Kammgriff wagerecht vor dem Leibe gefaßt.

- A. 1: Kreuzschrittstellung l. vor dem r. Beine her (l. Knie mäßig gebeugt) und Vorheben d. A.
- 2: Eine halbe Drehung r. mit Fußwippen.
- 3: Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
- 4: Kniebeugen l. und Seitstrecken des l. Armes mit Winden l. (Stab wagerecht).
- 5: Kniestrecken l., Zurückwinden l. und Senken d. A.
- 6: Kniebeugen r. und Seitheben des r. Armes mit Winden r. (Stab wagerecht).
- 7: Kniestrecken r., Zurückwinden r. und Senken d. A.
- 8: Hüpfen in die Grundstellung.
- 9—16: wie wie 1—8, aber widergleich.
- B. 1: Kreuzschrittstellung l. vor dem r. Beine her und Vorhochheben d. A.

- 2: Eine halbe Drehung r. mit Fußwippen.
- 3: Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
- 4: Kniebeugen l. und Seitstrecken des l. Armes mit Winden l. (Stab wagerecht).
- 5: Wechselbeugen der Kniee, Zurückwinden l. und sofort Winden r. mit Seitstrecken r.
- 6: Zurückwinden r., sofort Winden l. mit Seitstrecken l., Überheben l., Wechselbeugen der Kniee und Seitbeugen des Kumpfes mit Niederstellen des Stabes. **Abbild. 181.**
- 7: Kumpfstrecken, Kniestrecken l., Zurückwinden l. und Hochheben d. A.
- 8: Hüpfen in die Grundstellung und Vortieffenken d. A.
- 9—16: wie 1—8, aber widergleich.



Abbild. 181.

Ausfallstellung l., der Kumpf ist seitgebeugt, der l. Arm gewunden und übergehoben, der Stab hinter dem l. Fuße auf den Boden gestellt.

Nr. 133. (137.)

Rechts um! Nebenreihen zu Dreien vorn vorüber mit Öffnen zu 2 Schritt Abstand (8 Bn.): der Zweite reißt sich l. neben den Ersten, l. kreisend und den größeren Bogen beschreibend; der Dritte reißt sich r. neben den Ersten, r. kreisend und dicht an dem Ersten vorübergehend. **Abbild. 182.**



Abbild. 182.

(Überheben mit Winden, Ausfall seitw. mit Stellungswechsel. Zeit- und Vorstrecken eines Beines im Hochstand.)

Tiefhaltung vorl. mit Kammgriiff.

- A. a) 1: Überheben des Stabes zu einer schrägen Haltung hinter dem Rücken mit Winden l. (der l. Arm ist schräg abwärts gerichtet, die r. Hand kommt hinter den Nacken.)
- 2: Überheben des Stabes nach vorn zu einer schrägen Haltung, wobei der r. Arm vor die Brust gelangt und der l. Arm schräg aufwärts nach l. gerichtet wird.

- 3: Rückbewegung (Stab hinter den Rücken).
 4: Überheben nach vorn und Zurückwinden l. (in die Tiefhaltung vorlings).
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) Vorbewegung: Stab links „bei Fuß“ — senkt! (Die r. Hand verläßt den Griff, das sich senkende Ende des Stabes wird neben dem l. Fuße auf den Boden gestellt.)
- 1: Tiefes Kniebeugen und Fassen des Stabes mit der r. Hand unter der l. ~~Hand~~
 2: Vorstrecken des r. Beines.
 3 und 4: Rückbewegungen.
 5—8: wie 1—4, aber mit Seitstrecken des r. Beines (statt des Vorstreckens). **Abbild. 183.**
- B. Vorbewegung: Heben des Stabes in die Tiefhaltung vorlings mit Kammgrieff — hebt!
- a) Armübung wie bei A. a). Dazu auf
 1: Ausfall l. seitw.



Abbild. 183.

Im tiefen Hockstand ist das r. Bein seitw. gestreckt. Der Stab dient als Stütze.



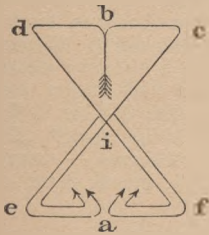
Abbild. 184.

Siehe Nr. 133 B. a) 2.

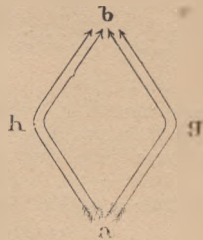
- 2: Weites Seitwärtschreiten l. hinter dem r. Beine her mit Aufzehen und Vierteldrehung l. (l. Schulter zurück); gleichzeitig Kniebeugen r. (Ausfallstellung r.) — der l. Arm ist schräg aufw. nach vorn gerichtet. **Abbild. 184.**
- 3: Rückbewegung.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dasselbe widergleich.
- b) wie bei A. b, aber widergleich.

Nr. 134. (138.)

Aufmarsch: Die Flankenreihe der Turner zieht von a nach b (Abbild. 185). Von b aus schreitet jeder Erste über d nach i, jeder Zweite über c nach i. Bei i vereinigen sich die von l. und r. kommenden Einzelnen zu Stirnpaaren; jedes erste Paar zieht über f nach a, jedes zweite Paar über e nach a (Abbild. 185). Nun gehen die 1. Paare (von a aus) über g nach b, die 2. Paare über h nach b (Abbild. 186).



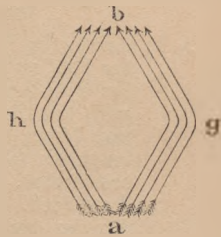
Abbild. 185.



Abbild. 186.



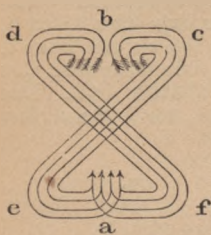
Abbild. 187.



Abbild. 188.

Bei b (Abbild. 187) wenden sich die Paare wiederum nach außen und die 1. Paare ziehen über c nach i, die 2. Paare über d nach i. Bei i vereinigen sich die von l. und r. kommenden Stirnpaare zu Viererreihen; jede 1. Viererreihe zieht über e nach a, jede 2. Viererreihe über f nach a (Abbild. 187). Von a aus marschieren die 1. (links stehenden) Viererreihen über h nach b, die 2. (rechts stehenden) Viererreihen über g nach b (Abbild. 188).

Bei b (Abbild. 188) wenden sich die Viererreihen nach außen; die links marschierenden ziehen über d und f nach a, die rechts marschierenden über c und e nach a. Hierbei kreuzt sich der Weg der Reihen in der Mitte des Übungsraumes: die 1. Viererreihe überschreitet zu nächst die Mitte, dann die 2., dann die 3. und f. Abbild. 189.



Abbild. 189.



Abbild. 190.

Von a aus (Abbild. 189) erfolgt nun Durchzug durch die Mitte zu Vieren (1. Viererreihe voran) bis b. Bei b: Gegenzug der Paare nach außen bis a, dann nochmals Gegenzug der Paare nach außen bis die 1. Paare in die Nähe von b angelangt sind (Abbild. 190.) „Halt!“ „Öffnet die Paare seitw. nach innen zu 2 Schritt Abstand — marsch!“ „Alle links — um!“ „Seitwärts Gehen der 1. und 3. Rotte r. in 4 Zeiten — marsch!“

Tiefhaltung vorlings mit Ristgriff.

(Kopf- und Seithieb. Ausfall vor- und seitw. mit Wechselbeugen der Kniee.)

- A. 1: Ausholen l. zum Kopfhieb. Der Stab wird über den Kopf nach hinten geschwungen, wobei die r. Hand den Griff verläßt und dicht neben der l. (mit Speichgriff) den Stab erfäßt, welcher in eine senkrechte Haltung hinter dem Rücken gelangt. Die Arme sind gebeugt, die Hände hinter dem Kopfe am oberen Ende des Stabes.
- 2: Kopfhieb. Der Stab wird in senkrechter Ebene mit Strecken der Arme nach vorn geschwungen bis zur wagerechten Haltung. Dazu Ausfall l. vorw.
- 3: Rückbewegung.
- 4: Stab vor den Leib. Die r. Hand verläßt wiederum den Griff, um den Stab rasch am Ende mit Ristgriff zu fassen.
- 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- B. 1: Ausholen zum Seithieb nach links. Der Stab wird über die r. Schulter nach hinten geschwungen, wobei die r. Hand wie bei A. 1 den Griff wechselt. Die

Hände gelangen über die r. Schulter, der Stab ist hinter dem Rücken schräg abw. nach l. gerichtet.

- 2: Seithieb nach l. Der Stab wird in wagerechter Ebene mit Armstrecken über die l. Schulter geschwungen. Die Hände gelangen über die l. Schulter, der Stab ist schräg abwärts nach r. gerichtet. Dazu Ausfall l. seitw.



Abbild. 191.

Ausfallstellung r. seitw., der Kopf ist l. gedreht, der Stab zum Ausholen über die r. Schulter geschwungen.

- 3: Rückbewegung.
 - 4: Stab vor den Leib.
 - 5—8: wie 1—4, aber widergleich. **Abbild. 191.**
- C. 1: Rückschreiten l. mit Kniebeugen r. und Ausholen zum Kopfhieb wie bei A. 1.
- 2: Ausfall l. vorw. und Hieb gerade vorw. und nach unten an der r. Seite vorbei mit Beugen d. A., Stab schräg aufw. nach hinten gerichtet.
 - 3: Rückbewegung.
 - 4: Schlußtritt l. und Stab vor den Leib.
 - 5—8: wie 1—4, aber widergleich.
- D. Armübung wie bei B. Dazu auf
- 1: Ausfall l. seitw. mit Kopfdrehen r.
 - 2: Weites Seitenschreiten l. hinten her mit Aufgehen l. und Kniebeugen r.
 - 3 und 4: Rückbewegungen.
 - 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

Nr. 134 II.

(Schreiten und Hüpfen in den Liegestütz [Stab als Stütze].)

Tiefhaltung vorl. mit Kammgriff.

- A. a) 1: Tiefes Kniebeugen und Stellen des Stabes auf den Boden vor den Füßen, wobei die l. Hand den Griff ein wenig höher nimmt (l. Hand unten).
- 2: Rückstellen l.
 - 3: Rückstellen r. (Fersen geschlossen: Liegestütz vorl.).
 - 4—6: Rückbewegungen.
 - 7—12: dasselbe widergleich.

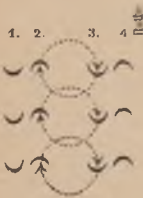
- b) 1: wie a) 1, aber der Stab wird (l. hin) hinter die Füße gestellt.
 2: Vorstellen r.
 3: Vorstellen l. (Fersen geschlossen: Liegestütz rückl.).
 4—12: wie bei a.
- B. a) 1: wie A. a 2.
 2: Hüpfen rückw. in den Liegestütz vorl.
 3: Seitgrätschen (hüpfend).
 4—12: wie oben.
- b) 1: wie A. b 1.
 2: Hüpfen vorw. in den Liegestütz rückl.
 3: Seitgrätschen (hüpfend).
 4—12: wie oben.

Bei den folgenden 2 Übungsgruppen wechselt je eine Ordnungsübung von 16 Zeiten mit einer Stabübung von gleicher Dauer.

Nr. 135. (139.)

Die Übenden bilden eine Stirnsäule von geöffneten Viererreihen mit geteilter Stirnstellung der Paare. Abbild. 192. Der Abstand zwischen der 1. und 2. Rote beträgt fast einen Schritt, ebenso zwischen der 3. und 4. Rote, dagegen ist die 2. Rote von der 3. zwei Schritt entfernt.

„Stab auf“ (in 2 Zeiten).



Abbild. 192.

(Platzwechseln der 2. und 3., 1. und 4. Rote. Überführen, Vorstoßen, Hochheben. Ausfall vorw. mit Stellungswechsel.)

- A. 1—8: Die 2. und 3. Rote wechseln gegenseitig ihre Plätze, indem sich der Einzelne, auf einer Halbkreislinie mit 8 kleinen Schritten vorwärts gehend, nach rechts auf den Platz seines Nachbarn zur Rechten begiebt.

Links Antreten. **Abbild. 192.**

- 9—16: Die 1. und 4. Rote wechseln in gleicher Weise die Plätze. Der Einzelne bewegt sich, einen (flachen) Kreisbogen beschreibend, durch vorw. Gehen nach links. — Während des Platzwechsels führt der vorw. Gehende allmählig eine halbe Drehung aus (2. und 3. Rote

rechts, 1. und 4. links), jedoch er zum Schluß das Gesicht nach der entgegengesetzten Seite gewendet hat. **Abbild. 193.**

- B. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben. 2: B(erharren).
 3: Stab Hochheben (durch aufwärts Strecken beider Arme) und sofort Schultern des Stabes l. 4: B.
 5: Ausfall l. vorw. und Vorstoßen mit beiden Armen (Stab wagerecht). 6: B.



Abbild. 193.

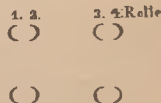
- 7: Ausfall r. vorw. und Hochheben d. A. 8: B.
 9: Rückbewegung. 10: B.
 11: Schlußtritt l. und Schultern des Stabes r. 12: B.
 13: Hochheben und sofort Schultern des Stabes l. 14: B.
 15: Senken der r. Hand. 16: B.
 C. Flagwechselln wie bei A, wodurch jeder Einzelne wieder auf seinen früheren Standort gelangt.

D. Wie B, aber widergleich.

Zusammenfassung von A—D.

Nr. 136. (140.)

Die Üben den stehen in einer Flankensäule von geöffneten Viererreihen so geordnet, daß die Einzelnen eines Paares sich gegenseitig den Rücken zuehren. Die Paare sind geschlossen, die 2. Rote ist von der 3. zwei Schritt entfernt. **Abbild. 194.**



„Stab auf“ in 2 Zeiten.

Abbild. 194.

(Kreisen der 2. und 3. Rote um die 4. und 1. und umgekehrt. Überführen, Schräghochstoßen. Ausfall seitw. mit Stellungswechsel und halber Drehung.)

- A. 1—16: Der Zweite und Dritte jeder Viererreihe (2. und 3. Rote) gehen gleichzeitig vorwärts, weichen sich nach l. aus und kreisen dann l. um den Feststehenden: der Zweite um den Vierten, der Dritte um den Ersten. Nach dem Kreisen kehren der Zweite und Dritte, sich gegenseitig nach links ausweichend und schließlich eine halbe Drehung rechts ausführend, auf ihren früheren

Standort zurück. **Abbild. 195** stellt den Weg des Zweiten, **Abbild. 196** den Weg des Dritten dar.



Abbild. 195.



Abbild. 196.

- B. 1: Fassen des Stabes mit der l. Hand oben. 2: B.
 3: Seitheben des r. Armes. (wagerecht), l. Hand in Schulterhöhe. 4: B.
 5: Ausfall l. seitw. und Schräghochstoßen l. seitw. 6: B.
 7: Halbe Drehung l. auf der l. Fußspitze (r. Schulter vor) und Seitwärtschreiten r. zum Ausfall r. seitw. Dazu Schräghochstoßen r. seitw. Hierbei wird der l. Arm gebeugt, der r. schräg aufwärts gestreckt. 8: B.
 9: Rückbewegung. 10: B.
 11: Schlusstritt l. und Seitstoßen r. (wagerecht). 12: B.
 13: Schulkern des Stabes l. 14: B.
 15: Senken der r. Hand. 16: B.
- C. 1—16: Der Erste und Vierte (1. und 4. Rotte) bewegen sich gleichzeitig auf einer Halbkreislinie nach links um den Feststehenden (Zweiten und Dritten), gehen, sich nach links wendend, vorwärts und kreisen dann rechts:



Abbild. 197.



Abbild. 198.

der Erste um den Dritten, der Vierte um den Zweiten. Nach dem Kreisen gehen beide gerade aus, wenden sich vor dem Feststehenden (Zweiten und Dritten) nach rechts und kreisen auf einer Halbkreislinie l. um denselben, wodurch sie auf den alten Standort gelangen. **Abbild. 197** stellt den Weg des Ersten, **Abbild. 198** den Weg des Vierten dar.

D. Wie B, aber widergleich.

Zusammenfassung von A—D.

Nr. 137. (141.)

Je 2 Turner üben mit einem Stabe.

Die Übenden werden in einer Stirnlinie von Viererreihen aufgestellt; jeder Zweite und Vierte hat einen Eisenstab r. „bei Fuß“.

Ordnungsübung:

8 Schritte vorw. Gehen; mit dem 1. Schritte führt jeder Dritte und Vierte eine halbe Drehung l. aus, mit dem 5. Schritte erfolgt die gleiche Drehung, aber von allen (8 Ztn.),

ganze Schwenkung der Viererreihen rechts um ihre Mitte (8 Ztn.), 8 Schritte vorw. Gehen, mit dem 1. Schritte führt jeder Zweite und Dritte, mit dem 5. Schritte führen alle eine halbe Drehung l. aus (8 Ztn.),

gegenseitiges Umkreisen der Einzelnen rechts und schließlich Bilden einer Gasse, wobei sich die Abenden mit halber Drehung rechts auf Schrittweite gegenüberstellen (Stirn gegen Stirn) (8 Ztn.).

Jeder Erste und Dritte wird in Folgendem mit A, jeder Zweite und Vierte mit B bezeichnet.

(Ausfall mit Wechselbeugen der Knieer und Stellungswechsel; Heben, Umlegen, Binden. Hangstand, Liegestütz und Handstand.)

Die taktmäßige Ausführung der Übungen geschieht dergestalt, daß nach jeder Bewegung (in der 1. Zeit) drei Zwischenzeiten (in der 2., 3. und 4. Zeit) erfolgen.

I.

- 1: B hüpfst in die Seitgrätschstellung, nimmt den Stab wagerecht vor die Oberschenkel (ristgriffs) und beugt die Arme ein wenig. A schreitet mit dem l. Beine vorw. in die Quergrätschstellung und faßt den Stab mit beiden Händen in der Mitte (ristgriffs).
- 2: A schreitet r., dann l. vorw. zwischen den gegrätschten Beinen des B hindurch und nimmt Hangstand an dem Stabe, wobei die Arme scharf gebeugt und die Hüften gestreckt sind.
- 3 und 4: Rückbewegungen in die Grundstellung, nur nimmt A auf „4“ den Stab an die r. Seite des Körpers.
- 5—8: dasselbe mit Rollen-tausch.



Abbild. 199.

II.

- 1: B schreitet mit dem l. Beine rückw. in die Quergrätschstellung, faßt den Stab mit beiden Händen kammgriffs und hebt ihn

wagerecht in die Höhe des Gesichts, Arme gebeugt. A führt Ausfall l. vorw. aus und faßt den Stab (in der Mitte) mit beiden Händen ristgriffs.

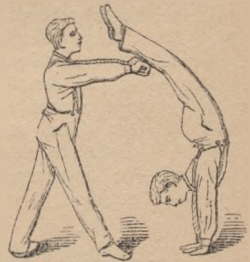
- 2: A schließt das l. Bein an das r. (durch Rückschreiten l.) und senkt den Körper in den Hangstand. **Abbild. 199.**
- 3 und 4: Rückbewegungen in die Grundstellung, nur nimmt A auf „4“ den Stab an die r. Seite des Körpers.
- 5—8: daselbe mit Rollentausch.

III.

- 1: B schreitet l. rückw., beugt das r. Knie und bringt den Stab in die Tiefhaltung vorl. mit wenig gebeugten Armen (kanngrißs). A führt $\frac{1}{2}$ Drehung l. auf dem l. Fuße aus, stellt die Hände auf den Boden, beugt das l. Knie und legt den r. Fuß (durch Spreizen rückw.) auf den Stab,
- 2: A legt auch den l. Fuß auf den Stab (Lieggestütz), B hebt die Füße des A und streckt beide Arme vorw.
- 3 und 4: Rückbewegungen in die Grundstellung. Nach der 4. Bewegung wirft B den Stab zu A hinüber.
- 5—8: daselbe mit Rollentausch.

IV.

- 1: A und B schreiten l. rückw. in die Quergrißstellung, dazu hat A Vorhochheben d. A., B wagerecht Vorheben des Stabes (Schulterhöhe, Arme gestreckt) mit Ristgriff auszuführen.
- 2: A stellt die Hände auf den Boden, schwingt die Beine rückw. auf ($\frac{1}{2}$ Drehung vorw. in den Handstand) und legt die Unterschenkel an den Stab. **Abbild. 200.**
- 3 und 4: Rückbewegungen in die Grundstellung und Hinüberwerfen des Stabes wie bei III, 4.
- 5—8: daselbe mit Rollentausch.



Abbild. 200.

Nr. 138.

Aus einer Stirnlinie von Paaren erfolgt:

8 Schritte vorw. Gehen (8 Ztn.), nochmals 8 Schritte vorwärts Gehen mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. beim 1. Schritte (8 Ztn.); in der 7. und 8. Zeit erfolgt die Bildung einer Gasse von Zweierreihen, wobei alle Ersten 2 Schritte an Ort gehen, alle Zweiten 2 Schritte vorwärts mit einer halben Drehung links beim letzten Schritte.

Diese 16 Zeiten währende Ordnungsübung wird als Kanon ausgeführt, wobei das innenstehende (mittelste) Paar beginnt und die nach außen stehenden Paare nach je 2 Zeiten nachfolgen.

Jeder Turner faßt den Stab des gegenüberstehenden Genossen am andern Ende (Tiefhaltung seitlings).

(Heben, Schwingen, Überheben. Spreizen, Rumpfbeugen, Ausfall, Knicken.)

I.

- a) 1: Ausfall seitw. nach dem ersten Paare hin und Seitheben d. A.
- 2: Wechselbeugen der Kniee in die entgegengesetzte Ausfallstellung und Hochheben d. A. *)
- b) 1: Ausfall l. vorw. mit Vorheben des l. und Rückheben des r. Armes (rechte Schulter zurück). Die l. Hand hält den Stab fest, während die r. am Stabe hingleitet. Arme und Stäbe in wagerechter Haltung.
- 2: Eine Vierteldrehung rechts auf den Fußspitzen mit Wechselbeugen der Kniee und Hochheben d. A. Hierbei gleitet die r. Hand zurück.

II.

Vorbewegung: Bilden einer Säule von Viererreihen durch Vor- bzw. Rückwärtsgehen.

- a) 1: Seit spreizen der Ersten r., der Zweiten l. und Seitheben d. A.
- 2: Schwingen des gespreizten Beines nach innen hinter dem Standbeine her (weit!) mit Aufzehen; Beugen des

*) Die 3. und 4. Bewegung sind Rückbewegungen. Die 5., 6., 7. und 8. Bewegung enthalten die widergleiche Darstellung der 1., 2., 3. und 4. Bewegung. Dies gilt auch für alle folgenden Übungen. Die taktmäßige Ausführung der Übungen erfolgt im Vierteltakt: auf „1“ die Bewegung, auf „2, 3 und 4“ Verharren.

Standbeines, Seitbeugen des Rumpfes (die Ersten beugen den Kumpf r., die Zweiten l.), Senken des r. (l.) Armes, so daß die Hand den Boden berührt und Heben des andern Armes senkrecht nach oben.

- b) 1: Vorspreizen l. mit gleichzeitiger Vierteldrehung r. auf der Fußspitze (wodurch das Vorspreizen in eine Seit spreizhalte führt), Vor- (Seit-)heben des l. und Rück (Seit-)heben des r. Armes, wagerecht.
- 2: Schwingen des l. Beines seitw. nach innen (weit!) mit gleichzeitiger Vierteldrehung l. auf der rechten Fußspitze (wodurch das Seit spreizen zum Rück spreizen wird) mit Aufziehen l., Vorbeugen des Rumpfes und entsprechender Rückbewegung des l. und Vorbewegung des r. Armes in eine schräge Haltung der Stäbe.

III.

Vorbewegung: Je 4 Paare bilden einen Stern durch entsprechendes Seit-, Vor- oder Rückwärtsgehen der Einzelnen. **Abbild. 201.**

- a) 1: Ausfall seitw. der Äußeren l., der Inneren r. mit Schrägheben d. A., der l. (r.) Arm schräg aufwärts, der r. (l.) Arm schräg abwärts gerichtet.



Abbild. 201.

- 2: Schreiten mit dem Standbein vor dem andern Beine her und weiter zum Ausfall (mit Wechselbeugen der Kniee) und gleichzeitiger halber Drehung der Äußeren l., der Inneren r. Dazu Schwingen (Heben) des oberen Armes über den Kopf hinweg in eine Schräghaltung nach unten und Schwingen des unteren Armes unten durch in eine schräge Haltung nach oben. (Die gestreckten Arme beschreiben einen Halbkreis.)

Vorbewegung: Je 4 Paare bilden ein Viereck durch eine Viertelschwenkung der Paare um ihre Mitte (Seitwärtsgehen l.). **Abbild. 202.**



Abbild. 202.

- b) 1: Ausfall seitw. mit Schrägheben (wie bei a) nach außen.
- 2: Schreiten des Ausfallbeines hinter dem Standbeine her mit entsprechender

$\frac{1}{2}$ Drehung und Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung nach außen. Dazu Halbkreis der äußeren Arme nach innen (oben herüber) und Halbkreis der inneren Arme nach außen (unten durch).

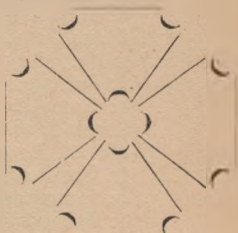
IV.

Vorbewegung: Je 9 (oder 12) Turner bilden einen Doppelring, bestehend aus 3 (oder 4) Dreiecken mit nach innen gerichteter Spitze. Die zu einem Dreieck gehörigen Einzelnen fassen gegenseitig die Stäbe. **Abbild. 203.**

a) 1: Die Inneren: Ausfall l. vorw. mit Heben beider Arme schrägaufwärts nach vorn.

Die Äußeren: Ausfall nach der Mitte des Doppelringes hin, der linksstehende l., der rechtsstehende r., dazu Heben der äußeren Arme über den Kopf des Inneren (senkrecht).

2: Alle: Rückwärtsschreiten mit dem Ausfallbeine u. Niederknien l. (r). Dazu Seitheben d. A.



Abbild. 203.

Vorbewegung: Jeder Einzelne bewegt sich durch 2 Nachstellschritte seitw. l. auf den Platz seines Nebners.

b) 1: Ausfall vorw. wie bei a) 1. Dazu die Inneren: Heben d. A. über die Köpfe der Äußeren. Die Äußeren: Heben des äußeren Armes über den Kopf des Inneren (senkrecht).

2: Rückschreiten und Niederknien mit dem Ausfallbeine und Vorheben d. A. (die Stäbe bilden ein Dreieck).

D. Langstabiübungen.

Nr. 139. (142.)

Nachdem zu Bierern abgezählt ist, reihen sich die geradzahligcn Biererreihen r. hinter die ungeradzahligcn, sich auf 4 Schritt von diesen entfernend. Öffnen der Reihen seitw. nach außen bis zu einem halben Schritt Abstand. Hierauf fassen je 4 zu einer Reihe gehörige Turner einen Springstab mit Ristgriff vor dem Leibe (Arme abw. gestreckt).

(Armstößen, Vorschreiten; Armheben, Rückschreiten in die Ausfallstellung; Rumpfbeugen.)

Ausführung mit Zwischenzeiten.

- A. a) 1: Armbeugen zum Stoß.
 2: Vorstoßen.
 3: Armbeugen.
 4: Arme abw. Strecken.
 5—8: wie 1—4.
- b) wie a. Dazu auf
 2: Vorschreiten l. in die Quergrätschstellung.
 3: Rückbewegung.
 6 und 7: dasselbe r.
- c) wie a. Dazu auf
 2: Rumpfvorbeugen.
 3: Rumpfstrecken.
 6 und 7: wie 2 und 3.
- d) wie a. Dazu auf
 1: Vorschreiten l.
 2: Rumpfvorbeugen.
 3: Rumpfstrecken.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: dasselbe r.
- B. a) 1: Vorhochheben.
 2: Vorsinken (wagerecht).
 3: Hochheben.
 4: Vortiefsinken.
 5—8: wie 1—4.
- b) wie a. Dazu auf
 2: Rückschreiten l. (weit!) und Kniebeugen r.
 3: Schlußtritt l.
 6 und 7: dasselbe widergleich.
- c) wie a. Dazu auf
 2: Rumpfvorbeugen (Arme nach unten gerichtet).
 3: Rumpfstrecken.
 6 und 7: wie 2 und 3.
- d) wie a. Dazu auf
 1: Rückschreiten l. und Kniebeugen r.
 2: Rumpfvorbeugen. **Abbild. 204.**
 3: Rumpfstrecken.
 4: Schlußtritt l.
 5—8: wie 1—4, aber widergleich.

Nr. 140. (143.)

Die Stirnreihe der Abenden wird in erste und zweite Dreierreihen eingeteilt. Die Letzteren gehen 4 Schritte rückw. Jeder r.

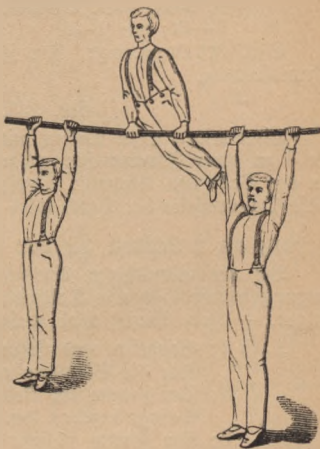


Abbild. 204.

und 1. Führer einer Dreierreihe geht einen Nachstellschritt seitw. nach außen. Je 3 Turner fassen einen Springstab vor dem Leibe.*)
(Heben eines am Stabe hängenden oder auf demselben stützenden Genossen.)

Die Bewegungen erfolgen zunächst auf besonderen Zuruf, dann im Takte wie bei Nr. 137. — Jede Übung ist mehrmals auszuführen.

- A. 1: Armbeugen zum Stoß.
- 2: Der Zweite springt in den Stütz auf dem Stabe.
- 3: Der Erste und Dritte strecken die Arme aufwärts. **Abbild. 205.**
- 4: Rückbewegung.
- 5: Der Zweite springt in den Stand auf dem Boden.
- 6: Arme abwärts Strecken.



Abbild. 205.

*) Die folgenden Übungen können auch zur Erleichterung in Fünferreihen ausgeführt werden, wobei dann der Mittlere (Dritte) von den Übrigen (Ersten, Zweiten, Vierten und Fünften) getragen wird.

7—12: wie 1—6.

Vorbewegung: Der Zweite und Dritte wechseln ihren Platz.

B. 1: Armbeugen zum Stoß.

2: Der Dritte springt in den Gang mit Anrissen der Füße bei gebeugten Knien (Abhang).

3: Der Erste und Zweite strecken die Arme aufw.

4: Rückbewegung.

5: Der Dritte senkt die Beine in den Stand.

6: Arme abwärts Strecken.

7—12: wie 1—6.

Vorbewegung: Der Erste und Dritte wechseln ihren Platz.

C. 1: Armbeugen zum Stoß.

2: Der Erste gelangt durch Felgauffschwung in den Stütz.

3: Der Zweite u. Dritte strecken die Arme aufw. Abbild. 205.

4: Rückbewegung.

5: Der Erste gelangt durch Felgabschwung in den Stand.

6: Arme abw. Strecken.

7—12: wie 1—6.

Schlußbewegung: Der Zweite und Dritte hüpfen in die Grundstellung.

Nr. 141. (144.)

Hinterreihen r. zu Dreien mit Öffnen zu 1 Schritt Abstand. — Je 3 zu einer Flankendreiecke gehörige Turner fassen 2 Springstäbe an der Seite des Körpers: Tiefhaltung seitlings mit Ellengriff. (Die Daumenseite der Hand wird nach außen und hinten gedreht.)

(Gang an 2 Stäben, die von 2 Turnern getragen werden.)

Bei der taktmäßigen Ausführung der Übungen soll jede Bewegung in der 1. von 4 Taktzeiten (also mit 3 Zwischenzeiten) erfolgen. — Jede Übung wird mehrmals geturnt.

A. a) 1: Seitheben und (sofort) Beugen d. A., sodas die Hände über die Schultern gelangen.

2: Der Zweite der Reihe springt in den Beugehang mit Seitgrätschen der Beine.

3: Der Zweite schließt die Beine und springt nieder in den Stand (ohne den Griff aufzugeben).

4: Senken d. A. (in die Tiefhaltung seitlings).

b) Vorbereitung: „Tiefes Anbeugen und Niederlegen der Stäbe auf den Boden — beugt!“ „Strecken der Kniee — streckt!“ „Platzwechseln durch Vorwärtsgehen — marsch!“ Abbild. 206. Der Vornstehende (Erste)

gelaugt an den Platz des Hintenstehenden (Dritten), dieser an den Platz des in der Mitte stehenden (Zweiten), welcher seinerseits den Platz des Vornstehenden einnimmt. Tiefes Kniebeugen, Fassen des Stabes (wie oben beschrieben) und Strecken der Kniee.

- 1: wie bei a) 1.
- 2: Der Dritte (in der Mitte Stehende) springt in den Beugehang mit Fersenheben (mit beiden Beinen).
- 3: Rückbewegung.
- 4: Senken d. A.



Abbild. 206.

c) Vorbewegung wie bei A. b. (Der Erste kommt in die Mitte.)

- 1: wie bei a) 1.
- 2: Der Erste (in der Mitte Stehende) springt in den Beugehang mit Knieheben.
- 3: Rückbewegung.
- 4: Senken d. A.

B. a) Vorbewegung wie bei A. b.

- 1: Seitheben und Beugen d. A. wie bei A. a) 1 und Hüpfen in die Seitgrätschstellung.
- 2: Der Zweite nimmt Hang und legt die Unterschenkel von außen her auf die Stäbe (Kniee gebeugt).
- 3: Der Erste und Dritte beugen das l. Kniee.
- 4: " " " " strecken " " "
- 5: " " " " beugen " r. "
- 6: " " " " strecken " " "
- 7: Der Zweite senkt die Beine in den Stand.
- 8: Senken d. A. und Hüpfen in die Grundstellung.

b) Vorbewegung wie bei A. b.

- 1—8: wie B. a), nur soll auf „2“ der in der Mitte Stehende (Dritte) die geschlossenen Beine von innen über den Stab zur Linken legen. (Kniee gebeugt, l. Knie vor der l. Hand).

c) Vorbewegung wie bei A. b.

- 1—8: wie bei B. a), nur soll auf „2“ der in der Mitte Stehende (Erste) die geschlossenen Beine über den Stab zur Rechten legen.

C. a) Vorbewegung wie bei A. b.

- 1: wie bei A. a) 1.

- e) Der Zweite und Erste wechseln ihren Platz.
 1: Der Erste springt in den Streckstüz und stellt beide Füße (bei gegrätschten Beinen) hinter die Hände.
 2: Der Erste springt nieder.
- B. a) Der Erste und Fünfte wechseln ihren Platz. — Der Fünfte springt in den Streckstüz, schwingt mehrmals und springt dann nieder.
- b) Der Fünfte und Vierte wechseln ihren Platz. — Der Vierte springt in den Streckstüz, schwingt mehrmals, legt die Füße hinter den Händen zum Liegestüz auf die Stäbe und springt dann nieder.
- c) Der Vierte und Dritte wechseln ihren Platz.
 Der Dritte verfährt ebenso wie vorher der Vierte, beugt und streckt die Arme im Liegestüz und springt dann nieder.
- d) Der Dritte und Zweite wechseln ihren Platz.
 Der Zweite schwingt im Streckstüz und führt schließlich die Wende l. aus.
- e) Der Zweite und Erste wechseln ihren Platz.
 Der Erste schwingt im Streckstüz und führt schließlich die Wende r. aus.

Nr. 142 II.

(W. Kirgling-Pirna.)

Aufstellung in 3 Stirnsäulen von geöffneten Dreierreihen, die

1. Säule.

2. Säule.

3. Säule.



Abbild. 208.

2. Säule rückt einen Schritt vor. **Abbild. 208.** Tiefhaltung vorl. — Jede Übung wird zunächst auf Zurus, dann im Takte l. und r. ausgeführt, wobei in der ersten von je 4 Taktzeiten eine Bewegung erfolgt. Schließlich werden die Übungen auch wechselgleich dar-

gestellt: die 1. und 3. Säule beginnen mit a und zwar mit dem äußeren Beine, die 2. Säule beginnt mit b.

I.

- a) 1: Seitwärtschreiten l. in die Grätschstellung und Seitheben des Stabes l. mit der l. Hand.
 2: Armkreisen l. nach oben und weiter (vorlings) in die Seithehalte.
 3: wie 2.
 4: Schlußtritt l. und Armsenkten l.
- b) 1: Tiefes Kniebeugen und Vorheben des Stabes mit beiden Händen.
 2: $\frac{1}{2}$ Armkreisen l. rückw. mit dem Stabe (nach oben und weiter); der r. Arm verharret in der Vorhehalte.
 3 und 4: Rückbewegungen.

II.

- a) 1: wie I. a) 1.
 2: Kniebeugen r., Kumpfsseitbeugen r. und Aufstützen der r. Hand auf den Boden, der Stab bleibt in Schulterhöhe.
 3 und 4: Rückbewegungen.
- b) 1: wie I. b) 1.
 2: Rückwärtsstrecken des l. Beines und Aufstützen der l. Hand, der r. Arm (mit dem Stabe) verbleibt in der Vorhehalte.
 3 und 4: Rückbewegungen.

III.

- a) 1: wie I. a) 1.
 2: Armkreisen l. (nach oben und weiter), Aufstützen beider Hände r. vom r. Fuße und mit $\frac{1}{4}$ Drehung r. rückw. Strecken des r. Beines in den Liegestütz vorl.
 3 und 4: Rückbewegungen.
- b) 1: wie II. b) 1.
 2: $\frac{1}{2}$ Armkreisen r. rückw.
 3 und 4: Rückbewegungen.

E. Keulenübungen.

((Zusammengestellt von **W. Bier.**)

Nr. 143. (146.)

Aufstellung: Geöffnete Flankenlinie von Dreierreihen.

Ausführung: In der ersten Doppelzeit werden die Arme gebeugt und die Keulen senkrecht (mit dem Körper nach oben) erhoben, „aufgetippt“; in den nächsten beiden Doppelzeiten folgen dann die unten angegebenen Übungen, in der vierten Doppelzeit kehren die Arme in die Senkhalte zurück.

- 1) Seitstrecken und Beugen d. A.
- 2) Seitstrecken mit gleichzeitigem Drehen d. A. in die Ellenhaltung (der Körper der Keulen kommt nach unten) und entsprechende Rückbewegung.
- 3) Seitstrecken d. A. mit gleichzeitigem Neigen der Keulen („Umkippen“) nach außen bis zur wagerechten Haltung und entsprechende Rückbewegung.
- 4) Seitstrecken d. A. mit gleichzeitigem Umkippen der Keulen nach innen bis zum Aufliegen auf den Oberarmen und entsprechende Rückbewegung.
- 5) bis 8) folgt statt des Seitstreckens ein Vorstrecken d. A., und statt der Drehung in die Ellenhaltung bei 2 geschieht bei 6 ein Drehen in die Kammhaltung (mit dem Körper der Keule nach unten).

Nr. 144. (147.)

Aufstellung: Ein gleichzeitiges Nebenreihen der Zweiten rechts mit r. Kreisen und der Dritten links mit l. Kreisen mit 8 Schritten führt zu einer Stirnsäule von geöffneten Dreierreihen.

Ausführung: In der ersten und zweiten Doppelzeit werden die Arme gebeugt (wie bei Nr. 143) und hochgestreckt (Körper der Keulen nach oben); in den nächsten vier Doppelzeiten folgen dann die unten bezeichneten Übungen; in der siebenten und achten Doppelzeit kehren die Arme in die Senkhalte zurück.

- 1) Kreisen beider Arme viermal vorlings nach links.
- 2) Dasselbe nach rechts.
- 3) Kreisen beider Hände viermal rücklings nach links. (Beim Handkreisen rücklings werden die Arme etwas gebeugt.)
- 4) Dasselbe nach rechts.
- 5) Kreisen beider Arme vorlings nach links im Wechsel mit Kreisen beider Hände rücklings nach links; zweimal.
- 6) Dasselbe rechts.
- 7) Kreisen beider Arme vorlings (widergleich) nach außen (Kreuzen d. A. in der Senkhalte) im Wechsel mit Kreisen beider Hände rücklings (widergleich) nach außen; zweimal.
- 8) Dasselbe nach innen (Kreuzen d. A. in der Hochhebbhalte).

Nr. 145. (148.)

Aufstellung: Eine halbe Drehung (kehrt!) der Einzelnen der ersten Dreierreihen versetzt die Stirnsäule in eine geteilte Ordnung, (Gegenstellung) der Reihen.

Ausführung: In der ersten und zweiten Doppelzeit Beugen d. A. mit Umkippen der Keulen nach außen (Kopf gegen Kopf) und Hochstrecken mit Aufkippen (Körper nach oben); in den folgenden vier Doppelzeiten werden die unten aufgeführten Übungsfälle geübt; in der siebenten und achten Doppelzeit geschehen die den Anfangsbewegungen entsprechenden Rückbewegungen.

- 1) Kreisen des linken Armes vorlings nach l. und der rechten Hand rücklings nach r. gleichzeitig; viermal.
- 2) Wechsel.
- 3) Kreisen des linken Armes vorlings nach r. und der rechten Hand rücklings nach l. gleichzeitig; viermal.
- 4) Wechsel.
- 5) Kreisen des linken Armes vorlings nach l. und der rechten Hand rücklings nach r. gleichzeitig (wie 1), dann Kreisen des rechten Armes vorlings nach r. und der linken Hand rücklings nach l.; zweimal.
- 6) Kreisen des rechten Armes vorlings nach r. und der linken Hand rücklings nach l. gleichzeitig, dann Kreisen des linken Armes vorlings nach l. und der rechten Hand rücklings nach r. gleichzeitig; zweimal.
- 7 und 8) in gleicher Weise wie 5 und 6, nur wird das Arm- und Handkreisen nach innen ausgeführt.

Nr. 146. (149.)

Aufstellung: Eine Vierteldrehung der Einzelnen der zweiten und dritten Rote nach außen stellt eine geteilte Ordnung der Reihenglieder her.

Ausführung: In der ersten und zweiten Doppelzeit Beugen d. A. mit Umkippen der Keulen nach innen (Fuß gegen Fuß) und Seitstrecken beider Arme schräg aufwärts nach links, bez. nach rechts; die nächsten vier Doppelzeiten bringen wiederum die einzelnen Übungen wie folgt: in der siebenten und achten Zeit folgen die entsprechenden Schlußbewegungen.

- 1) Armschwingen l. rücklings (hinter dem Rücken vorüber, ähnlich dem Handkreisen rückl.) und r. vorlings (unten hin) nach r. in die entgegengesetzte Schräghaltung, Armschwingen r. rücklings (hinter dem Rücken vorüber) und

1. vorlings (unten hin) in die ursprüngliche Schräghaltung: zweimal.
- 2) Wechsel (von der r. Seite beginnend).
- 3) Armschwingen l. vorlings (unten hin) und r. rückl. nach r., Armschwingen r. vorlings und l. rückl. (in die entgegengesetzte Schräghaltung); zweimal.
- 4) Wechsel.
- 5) Kreisen beider Arme vorl. nach unten beginnend und in dieselbe Schräghaltung zurück, dann Armschwingen l. rückl. und r. vorl. (wie bei 1) in die entgegengesetzte Schräghaltung, Kreisen beider Arme vorl. (nach unten beginnend), dann Armschwingen r. rückl. und l. vorl. in die Schräghaltung nach l.
- 6) Wechsel (von der r. Seite beginnend).
- 7) Kreisen beider Arme vorl., dann Armschwingen l. vorlings und r. rückl. in die Schräghaltung nach r., Kreisen beider Arme vorl., dann Armschwingen l. rückl. und r. vorl. in die Schräghaltung nach l.
- 8) Wechsel.

Nr. 147.*)

(Zusammengestellt von einigen Mitgliedern des Dresdner
Turnlehrervereins.)

1.

- A. a) 1: Vorheben beider Arme und Aufstippen der Keulen aus der wagerechten in die senkrechte Haltung.
2 und 3: Außenhandkreis l. vorwärts 2 mal;
4: Umstippen der Keulen vorwärts und Senken d. A.
5—8: widergleich.
- b) 1: wie bei a.
2 u. 3: Außenhandkreis beider Arme vorwärts 2 mal.
4: wie bei a.
5—8: dasselbe (d. i. 1—4) wiederholt.
- c) 1: wie bei a.
2 und 3: Außenhandkreis l. rückwärts 2 mal.
4: wie bei a.
5—8: widergleich.
- d) 1: wie bei a.
2 u. 3: Außenhandkreis beider Arme rückwärts 2 mal.

*) Diese Übungen wurden von den Gauturnwarten des XIV. Turnkreises zu Ostern 1894 in Kirchberg geturnt.

4: wie bei a.

5—8: dasselbe (d. i. 1—4) wiederholt.

B. Wiederholung der Übungen unter A; und zwar:

- a) Mit (weitem) Vorschreiten l. in der 1. Zeit in die Quergrätschstellung und Schließen l. in der 4. Zeit; dasselbe r. in der 5. und 8. Zeit.
- b) In gleicher Weise mit (weitem) Ausfall vorwärts statt des Vorschreitens.
- c) Mit (weitem) Rückschreiten l. in der 1. Zeit in die Quergrätschstellung und Schließen l. in der 4. Zeit; dasselbe r. in der 5. und 8. Zeit.
- d) In gleicher Weise Rückschreiten mit Beugen des Standbeines in die Ausfallstellung vorwärts.

II.

- A. a) 1: Seitheben beider Arme in die wagerechte Haltung d. A. und Keulen.
 - 2 und 3: 2mal Handkreis l. nach l. rücklings (d. i. nach außen und hinter dem Arm vorüber) und gleichzeitiges Hin- und Herschwingen r. vorlings nach unten bis zur wagerechten Haltung des Armes und der Keule.
 - 4: (Hin-) Schwingen beider Arme vorlings nach unten bis zur wagerechten Haltung mit Kreuzen d. A. vor der Brust (l. Arm vorn);
 - 5: (Her-) Schwingen beider Arme in die wagerechte Haltung seitwärts.
 - 6 und 7: die 2. und 3. Bewegung widergleich.
 - 8: Senken d. A.
 - b) wie a, das Schwingen d. A. geschieht aber stets rücklings statt vorlings, wobei die Unterarme in eine wagerechte Haltung hinter dem Rücken gelangen.
 - c) wie a, statt des Schwingens mit dem Arme in der 2. u. 3., 6. u. 7. Zeit folgt ein je 2maliges Kreifen vorlings in der Schwungrichtung.
 - d) wie c, statt des Armkreuzens vorlings in der 4. Zeit geschieht dasselbe rücklings wie bei b.
- B. Wiederholung der Übungen unter A; und zwar:
- a) mit (weitem) Seiterschreiten l. in der 1. Zeit in die Seitgrätschstellung und Schließen l. in der 4. Zeit; dasselbe r. in der 5. und 8. Zeit.
 - b) In gleicher Weise mit (weitem) Ausfall seitwärts statt des Seiterschreitens.

- c) Mit (mäßigem) Seitwärtschreiten l. hinten vorüber nach r. in die Kreuzschrittstellung in der 1. Zeit und Schließen in der 4. Zeit; dasselbe r. in der 5. und 8. Zeit.
- d) In gleicher Weise weiteres Seitwärtschreiten mit Beugen des Standbeines in die Ausfallstellung seitwärts.

III.

- A. a) 1: Beugen d. A. mit Aufstippen der Keulen.
2: Hochstrecken d. A.
3 und 4: Armkreisen l. vorwärts 2 mal.
5 und 6: Armkreisen r. vorwärts 2 mal.
7: Beugen d. A.
8: Strecken d. A. abwärts und Senken der Keulen.
Die Anfangs- und Schlußbewegungen in der 1. u. 2., 7. u. 8. Zeit ist bei den folgenden Teilen dieser Übung die gleiche.
- b) In gleicher Weise das Armkreisen rückwärts.
- c) 3 u. 4: auf der linken Seite des Körpers 2mal Kreisen mit beiden Armen vorwärts.
5 u. 6: auf der rechten Seite 2mal Kreisen mit beiden Armen vorwärts.
- d) In gleicher Weise das Kreisen beider Arme rückwärts.
- B. a) 3: auf der rechten Seite Armkreisen l. vorwärts.
4: auf der linken Seite Kreisen beider Arme vorw.
5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- b) 3: auf der linken Seite Armkreisen r. vorwärts.
4: auf der rechten Seite Kreisen beider Arme vorw.
5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- c) d) In gleicher Anordnung wie bei a und b geschieht das Armkreisen rückwärts.

IV.

Die Anfangs- und Schlußbewegung in der 1. u. 2., 7. u. 8. Zeit ist wie bei der III. Übung.

- A. a) 3: Kreisen des l. Armes vorlings nach l.
4: Kreisen der l. Hand rücklings nach l.
5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- b) Dasselbe Arm- und Handkreisen r. nach r.
- c) 3: Kreisen des l. Armes vorlings nach r.
4: Kreisen der l. Hand rücklings nach r.
5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- d) Dasselbe Arm- und Handkreisen r. nach l.

- B. a) 3: Kreisen des l. Armes vorlings nach l.
 4: Kreisen beider Arme vorlings nach l.
 5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- b) 3: Kreisen des r. Armes vorlings nach r.
 4: Kreisen beider Arme vorlings nach r.
 5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- c) 3: Kreisen beider Arme vorlings nach l.
 4: Kreisen beider Hände rücklings nach l. (Handkreis mit mäßigem Armbeugen).
 5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- d) 3—6: In gleicher Weise das Arm- und Handkreisen nach r.

V.

- A. a) 1: Beugen d. A. mit Aufstippen der Keulen.
 2: Hochstrecken d. A.
 3: Kreisen des l. Armes vorlings nach l.
 4: Kreisen des r. Armes vorlings nach r.
 5 u. 6: 2mal Kreisen beider Arme vorlings nach außen.
 7: Beugen d. A.
 8: Senken d. A. und Abtippen der Keulen.

Die Anfangs- und Schlußbewegung in der 1. u. 2., 7. u. 8. Zeit ist bei den folgenden Übungen die gleiche.

- b) wie a, das Armkreisen geschieht jedoch nach innen (d. i. der l. Arm r., der r. Arm l.)
- c) 3: Kreisen beider Arme vorlings nach außen.
 4: Kreisen beider Hände rücklings nach außen (mit Kreuzen der Hände und leichtem Armbeugen).
 5 u. 6: dasselbe (d. i. 3 u. 4) wiederholt.
- d) wie c, das Arm- und Handkreisen geschieht nach innen.
- B. a) 3—6: Kreisen der l. Hand rücklings nach l. und gleichzeitiges Kreisen des r. Armes vorlings nach r. 4mal.
- b) wie a, aber widergleich.
- c) 3—6: Kreisen der l. Hand rücklings nach r. und gleichzeitiges Kreisen des r. Armes vorlings nach l. 4mal.
- d) wie c, aber widergleich.

VI.

- A. a) 1: Beugen d. A. und Aufstippen der Keulen.
 2: Strecken d. A. seitwärts l. schräg nach oben (der r. Arm streckt sich nicht ganz, sondern kommt in eine mäßige Beughalte vor der Brust).
 3: Armschwingen l. rücklings (hinter dem Rücken vor-

über ähnlich dem Handkreisen rücklings) und r. vorlings (unten hin) nach r. in die entgegengesetzte Schräghaltung.

4: Armschwingen r. rücklings (hinter dem Rücken vorüber, ähnlich dem Handkreisen rücklings) und l. vorlings (unten hin) in die Schräghaltung wie bei 2.

5 und 6: dasselbe (d. i. 3 und 4) wiederholt.

7: Beugen d. A.

8: Strecken d. A. abwärts und Senken der Keulen.

b) wie a, aber widergleich (das Strecken d. A. bei 2 erfolgt seitwärts r. in die schräge Haltung nach oben).

c) 1: Beugen d. A. und Aufklippen der Keulen.

2: Hochstrecken d. A.

3: Gleichzeitiges Handkreisen l. rücklings und Armkreisen r. vorlings, beides nach außen.

4: Gleichzeitiges Handkreisen r. rücklings und Armkreisen l. vorlings, beides nach außen.

5 und 6: dasselbe (d. i. 3 und 4) wiederholt.

7 und 8: wie bei a.

d) wie c, aber widergleich (das Handkreisen rücklings beginnt r., das Armkreisen vorlings beginnt l., beides nach außen).

B. a) Die Anfangs- und Schlußbewegung bei 1 und 2, 7 und 8 ist wie in A, a).

3: Armschwingen l. vorlings (unten hin) und r. rücklings (hinter dem Rücken vorüber, ähnlich dem Handkreisen rücklings) nach r. in die entgegengesetzte Schräghaltung.

4: Armschwingen r. vorlings (unten hin) und l. rücklings (hinter dem Rücken vorüber, ähnlich dem Handkreisen rücklings) in die Schräghaltung wie bei 2.

5 und 6: dasselbe (d. i. 3 und 4) wiederholt.

b) wie a, aber widergleich.

c) Die Anfangs- und Schlußbewegung bei 1 und 2, 7 und 8 ist wie in A, c).

3: Gleichzeitiges Handkreisen l. rücklings und Armkreisen r. vorlings, beides nach innen.

4: Gleichzeitiges Handkreisen r. rücklings und Armkreisen l. vorlings, beides nach innen.

5 und 6: dasselbe (d. i. 3 und 4) wiederholt.

d) wie c, aber widergleich (das Handkreisen rücklings

beginnt r., das Armkreisen vorlings beginnt l., beides nach innen.)

VII.*)

Vorbewegungen:

Vorheben beider Arme mit Aufkippen der Keulen.

Außenhandkreis vorwärts und sofortiges Hochheben d. A. (2 Btn.)

- A. a) 1 und 2: Hin- und Herschwingen des l. Armes rücklings bis wieder in die Hochhebhalte mit Kreisen des r. Armes vorlings und Kreisen der r. Hand rücklings nach l.
- 3: Kreisen der l. Hand rücklings nach l. und Kreisen des r. Armes vorlings nach l.
- 4: Kreisen beider Arme vorlings nach l.
- 5—8: dasselbe (d. i. 1—4) wiederholt.
- b) 1: ($\frac{1}{4}$) Rumpfdrehen l. mit Vorsetzen beider Arme und gleichzeitigem Außenhandkreis vorwärts.
- 2 und 3: Außenhandkreis vorwärts 2 mal.
- 4: ($\frac{1}{2}$) Rumpfdrehen r. mit (Hin-) Schwingen beider Arme (unten hin) in die Vorhebhalte d. A. mit Aufkippen der Keulen.
- 5: Außenhandkreis rückwärts.
- 6: ($\frac{1}{4}$) Rumpfdrehen l. mit Hochheben d. A. und Kreisen beider Hände rücklings nach l.
- 7: ($\frac{1}{4}$) Rumpfdrehen l. mit Vorsetzen d. A. und Außenhandkreis vorwärts.
- 8: ($\frac{1}{4}$) Rumpfdrehen r. und Kreisen beider Arme vorlings nach l. in die Hochhebhalte.
- c) 1—4: Ausfall l. seitwärts und Senken d. A. seitwärts in die Schräghaltung nach oben (wie bei VI. A. a) 2.)
- 5—8: $\frac{1}{4}$ -Drehung r. auf den Ferse mit Wechselbeugen der Kniee in die Ausfallstellung r. vorwärts und (Hin-) Schwingen d. A. (unten hin) in die Schräghaltung nach oben mit Auf- und Umkippen der Keulen (die Keulen kommen auf die Oberarme zu liegen).
- d) 1—4: Rückbewegung in die Ausfallstellung bei c) 1.
- 5: Schlußtritt l. und Kreisen beider Arme vorlings nach l.

*) Übung VII und VIII sind von D. Schlenker zusammengestellt.

- 6: Kreisen beider Arme vorlings nach l.
- 7: Beugen d. A.
- 8: Hochstrecken d. A.

B. a—d wie A. a—d, aber widergleich.

Die letzte Bewegung bei d) 8 ist ein Tiefstrecken d. A.

(Die Stellungen unter A. c) und d) und unter B. c) und d) werden in der 1., bez. 5. Zeit eingenommen und in den übrigen drei Zeiten beibehalten.)

VIII.

Vorbewegungen wie bei Übung VII.

- A. a) 1: Schwingen beider Arme nach außen, den l. Arm in die wagerechte Vorlingshaltung (vor der Brust), den r. in die wagerechte Rücklingshaltung (hinter dem Rücken).
- 2: Außenhandkreis der l. Hand nach r. und Schwingen des r. Armes, beides in die Hochhehalte.
- 3 und 4: 2mal Kreisen des l. Armes vorlings nach r. mit (gleichzeitigem) Kreisen der r. Hand rücklings und Kreisen des r. Armes vorlings, beides nach l.
- 5: Schwingen wie bei 1.
- 6: Außenhandkreis der l. Hand nach l. und Schwingen des r. Armes, beides in die Hochhehalte.
- 7: Kreisen beider Hände rücklings nach l.
- 8: Kreisen beider Arme vorlings nach l.
- b) 1—8: 4mal „Mühle“ l. mit Kreisen vorlings und rücklings im Wechsel (d. i. ein Kreisen des r. Armes vorlings nach l. und ein Kreisen der r. Hand rücklings nach l., sowie ein Kreisen des l. Armes vorlings nach l. und ein Kreisen der l. Hand rücklings nach l., dergestalt, daß der l. Arm nach einem halben Kreisschwunge dem r. nachfolgt).
- c) 1—4: (Weites) Seitstellen des l. Beines hinter dem sich beugenden r. Bein vorüber in die Ausfallstellung und Schwingen vorlings (unten hin) in die Schräghaltung beider Arme seitwärts r. nach oben.
- 5—8: Ausfall seitwärts l. und Schwingen vorlings unten hin und weiter bis in die Schräghaltung seitwärts r. nach unten, den l. Arm gebeugt über den Kopf gehoben.
- d) 1—4: Rückbewegung in die Ausfallstellung bei c) 1 (die Arme beginnen den Schwung nach oben).

5: Schlußtritt, l. und Kreisen beider Arme vorlings nach l.

6: Kreisen beider Arme vorlings nach l.

7: Beugen d. A.

8: Hochstrecken d. A.

B. a—d wie A, a—d, aber widergleich.

Die letzte Bewegung bei d) 8 ist ein Tiefstrecken d. A.

(Die Stellungen unter A. c und d und unter B. c und d werden in der 1. bez. 5. Zeit eingenommen und in den übrigen drei Zeiten beibehalten.)

Nr. 148 I. *)

(B. Richter.)

Aufmarsch: 5 Achterreihen sind an der Langseite des Übungsplatzes in einer Stirnlinie aufgestellt (Keulen „geschultert“). Die Ordnungsübung wird in der Weise ausgeführt, daß dieselbe von den Achterreihen nach einander begonnen, aber gleichzeitig beendet wird, und zwar soll die 3. (mittelpste) Achterreihe den „Reigen“ eröffnen; ihr schließen sich nach 8 Zeiten die 2. und 4. Achterreihe und nach 16 Zeiten die 1. und 5. Achterreihe an.

A. Die 3. (mittelpste) Achterreihe hat zu turnen:

a) 1—8: 8 Schritte vorw. gehen.

b) 1—16: 16 Schritte vorw. gehen mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. beim 5. und 13. Schritte.

17—32: dasselbe (1—16) noch einmal.

c) 1—16: Die Achterreihe teilt sich in 2 Viererreihen, von denen jede 16 Schritte vorw. zu gehen hat: die 1. Viererreihe mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. beim 5. und 13. Schritte, die 2. Viererreihe mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. beim 1., 5. und 13. Schritte.

d) 1—8: $\frac{1}{4}$ Schwankung der Achterreihe l. um die Mitte.
9—16: Öffnen der Achterreihe von der Mitte aus, die beiden äußeren Kotten beginnen; mit dem Schlußtritt auf 16 verbinden alle $\frac{1}{4}$ Drhg. r. bezw. l.

B. Dafür, daß die 2. und 4. Achterreihe 8 Zeiten später beginnen als die 3., kürzt sich für diese beiden Reihen die ganze Ordnungsübung um 8 Zeiten und zwar kommt in Wegfall:

b) 25—32.

Bei c) 1—16: tritt für die 2. und 4. Achterreihe eine Änderung

*) Diese Übungen wurden geturnt beim 30. Stiftungsfest des Dresdner Turnlehrervereins am 17. September 1893.

insofern ein, als die 1. Viererreihe beim 1., 5. u. 13. Schritt, die 2. Viererreihe aber nur beim 5. und 13. Schritt zu drehen hat.

- C. Die 1. und 5. Achterreihe beginnen 16 Zeiten später als die 3.; dafür kommen für diese
c) 17—32 in Wegfall.

Zum Schluß treten die Rotten auf besonderen Befehl in widergleicher Richtung 1 großen Schritt seitw. und die Keulen werden gesenkt.

Vorbemerkung zu den Keulenübungen:

In der 1. Zeit Armbeugen und „Aufstippen“ der Keulen (Keulen stehen senkrecht nach oben), in der 2. Zeit Hochstrecken d. A.; in der 3. bis 6. Zeit folgen dann die unten angegebenen Übungen; in der 7. u. 8. Zeit lehren die Arme durch die den Anfangsbewegungen entsprechenden Rückbewegungen in die Senkhalte zurück.

A.

I. a) 3: Kreisen der l. Hand l.*) rücklings (hinter der l. Schulter, den l. Arm dabei etwas beugen) und gleichzeitig Kreisen des r. Armes l. vorlings.

4: Kreisen der r. Hand r. rücklings und des l. Armes r. vorlings.

5—6: dasselbe noch einmal.

Bem.: Die Keulen sind vor Beginn des Schwingens bei Ia. nicht genau senkrecht nach oben, sondern etwas schräg nach l., bez. r. zu halten.

b) 3—6: widergleich (r. beginnen).

II. a) 3: Armkreisen mit beiden Armen l. vorl.

4: Handkreisen mit beiden Händen l. rückl.

5—6: dasselbe noch einmal.

b) 3—6: widergleich.

III. a) 3: Kreisen des l. Armes l. vorl. und gleichzeitig der r. Hand r. rückl.

4: Kreisen des r. Armes r. vorl. und gleichzeitig der l. Hand l. rückl.

5—6: dasselbe noch einmal.

b) 3—6: widergleich.

IV. a) 3: Kreisen des l. Armes l. vorl. und des r. Armes r. vorl.

4: Kreisen der l. Hand l. rückl. und der r. Hand r. rückl.

5—6: dasselbe noch einmal.

b) 3—6: dasselbe (a) noch einmal.

*) D. i. der Bewegung eines Uhrzeigers entgegen.

B.

- I. a) 3: $\frac{3}{4}$ Kreis beider Arme l. bis in die Seithebbhalte r., (r. Arm gestreckt, l. Arm gebeugt auf dem Rücken, Keulen wagerecht).
 4: Rückbewegung.
 5 und 6: dasselbe widergleich.
 b) 3—6: widergleich von a.
- II. a) 3: $\frac{3}{4}$ Kreis des l. Armes l. wie Ia 3, (die Keule ist am Ende des Schwunges etwas schräg nach oben gerichtet), dazu gleichzeitig Kreisen des r. Armes l. vorl. (bis zur Hochhebbhalte).
 4: während der l. Arm zurückschwingt, wiederholt der r. Arm das Kreisen l. vorl.
 5—6: Kreisen beider Arme gleichzeitig und zwar des l. Armes r. und des r. Armes l. vorl. 2 mal.
 b) 3—6: widergleich.
- III. a) 3: Der l. Arm schwingt wie bei IIa 3, dazu Kreisen des r. Armes r. vorl.
 4: Der l. Arm schwingt zurück, dazu Kreisen der r. Hand r. rückl.
 5: Kreisen beider Arme r. vorl.
 6: Kreisen des l. Armes r., vorl. und der r. Hand r. rückl.
 b) 3—6: widergleich.
- IV. a) 3 und 4: IIIa 3—4.
 5: Kreisen der l. Hand r. rückl. und des r. Armes r. vorl.
 6: Kreisen des l. Armes r. vorl. und der r. Hand r. rückl.
 b) 3—6: widergleich.

C.

Die Keulen befinden sich in der Senkhalte.

- I. a) 1 und 2: Ausfall seitw. l. und Schwingen beider Arme seitw. l. in die Schräghochhebbhalte (l. Arm gestreckt, r. gebeugt vor der Brust).
 3 und 4: Wechselbeugen der Kniee und Schwingen beider Arme nach unten und seitw. r. in die Schräghochhebbhalte.
 5—8: Rückbewegungen.
 b) 1—8: widergleich.
- II. a) 1 und 2: Ausfall vorn. l., Schwingen beider Arme vorn. in die Schräghochhebbhalte.
 3 und 4: Wechselbeugen der Kniee mit $\frac{1}{2}$ Drehung r., Schwingen der Keulen nach unten und vorn wieder in die Schräghochhebbhalte.

5—8: Rückbewegungen.

b) 1—8: widergleich.

III. a) 1 und 2: wie I 1 und 2, aber die Keulen Auflegen auf die l. Schulter.

3 und 4: Seitwärtschreiten des l. Beines r., kreuzend hinter dem r. Beine vorüber, in die Ausfallstellung r., Schwingen d. A. wie bei I 3 und 4.

5—8: Rückbewegungen.

b) 1—8: widergleich.

IV. a) 1 und 2: wie II 1 und 2, aber Auflegen der Keulen auf die Oberarme.

3 und 4: Rückwärtschreiten l. in die Ausfallstellung r., Rückschwingen d. A. an der l. Seite des Körpers vorbei in die Schräghochhebbhalte.

5—8: Rückbewegungen.

b) 1—8: widergleich.

Bemerkung: Die Übungen unter C sind auch in Gegenstellung der Rotten bez. Reihen zu turnen.

Reihenfolge der Übungen: A I. B I. A II. B II. C I. u. II.

A III. B III. A IV. B IV. C III u. IV.

Nr. 148 II.

(3. Weise.)

Vorbemerkung: In der 1. Zeit Armbeugen und „Aufkippen“ der Keulen, in der 2. Zeit Hochstrecken d. A., in der 3. bis 6. Zeit folgen dann die nachstehend verzeichneten Übungen I bis IV; in der 7. und 8. Zeit kehren die Arme durch die den Anfangsbewegungen entsprechenden Rückbewegungen in die Senkhalte zurück. Bei den Übungen V bis VIII sind die Anfangs- und Schlußbewegungen besonders angegeben.

I. a) 3: $\frac{3}{4}$ Kreis beider Arme l. bis in die Seithebbhalte r.

4: $\frac{1}{2}$ Kreis des l. Armes (nach unten) in die Seithebbhalte l.

5 u. 6: 2 mal Außenhandkreis beider Hände rückl. (also hinter dem Arme); nach dem 2. Male Hochstrecken d. A.

b) 3—6: Wiederholung von a, aber das Armkreisen beginnt r.

II. a) 3: $\frac{3}{4}$ Armkreis beider Arme bis in die Seithebbhalte (der l. Arm kreist r., der r. Arm l.).

4: $\frac{1}{2}$ Kreis des l. Armes (nach unten) in die Seithebbhalte r. mit Rumpfdrehen r.

5 u. 6: 2 mal Außenhandkreis beider Hände rückw.; nach dem 2. Male Hochstrecken d. A.

- b) 3—6: Wiederholung dieser Übung. In der 4. Zeit hat der r. Arm $\frac{1}{2}$ Kreis auszuführen.
- III. a) 3: $\frac{3}{4}$ Armkreis beider Arme l. in die Seithebbalte r., der l. Arm kreist rückl.
- 4: $\frac{1}{2}$ Kreis des l. Armes (nach unten) in die Seithebbalte l. mit gleichzeitigem Außenhandkreis r. rückl. der r. Hand.
- 5: $\frac{3}{4}$ Armkreis beider Arme (nach unten beginnend) in die Hochhebbalte.
- 6: Kreisen beider Hände rückl. nach außen (mit Kreuzen der Hände und leichtem Armbeugen).
- b) 3—6: Wiederholung von III a, aber das Armkreisen beginnt r.
- IV. a) 3: $\frac{3}{4}$ Armkreis beider Arme; der l. Arm kreist l. rückl., der r. Arm r. vorl.
- 4: $\frac{1}{2}$ Kreis des l. Armes (nach unten) in die Seithebbalte l. mit gleichzeitigem Handkreis r. vorw. an der Außenseite des r. Armes.
- 5: $\frac{3}{4}$ Armkreis l. beider Arme in die Hochhebbalte.
- 6: Kreisen beider Hände l. rückl. (die Arme werden leicht gebeugt).
- b) 3—6: Wiederholung von IV a, der r. Arm beginnt mit Kreisen rückl.
- V. a) 1 u. 2: Auslage l. seitw. und Seitheben d. A. l.
- 3 u. 4: Ausfall l. seitw., ($\frac{5}{8}$) Armkreisen r. (nach unten) und Heben des l. Armes in die Seitschräghochhebbalte (die Arme schräg nach außen gerichtet) mit „Umkippen“ der Keulen.
- 5 u. 6: Schlußtritt l., „Aufkippen“ der Keulen und ($\frac{5}{8}$) Armkreis nach außen bis in die Seithebbalte mit Armkreuzen vor der Brust.
- 7 u. 8: Senken d. A.
- b) 1 u. 8: Widergleich.
- VI. a) 1 u. 2: Auslage l. seitw. und Seitheben d. A. (nach außen).
- 3 u. 4: Ausfall l. seitw. mit Rumpfdrehen l., ($\frac{5}{8}$) Kreis des r. Armes und Heben des l. Armes in die Schräghochhebbalte mit Umkippen der Keulen.
- 5 u. 6: Schlußtritt l., Aufkippen der Keulen und $\frac{5}{8}$ Armkreis beider Arme nach r. (unten durch).
- 7 u. 8: Senken d. A.
- b) 1—8: Widergleich.
- VII. a) 1 u. 2: Ausfall l. seitw. und Seitschräghochheben d. A. l.

3 u. 4: Wechselbeugen der Kniee, $\frac{3}{4}$ Kreis des r. Armes in die Seitwärts-hochhehalte r. und Innenhandkreis beider Hände.

5 u. 6: Kniestrecken r., Schlußtritt l. und $\frac{5}{8}$ Kreis beider Arme (nach unten) in die Seitwärts-halte mit Armkreuzen auf dem Rücken.

7 u. 8: Senten d. A.

b) 1—8: Widergleich.

VIII. a) 1 u. 2: Ausfall l. seitw. und Seitwärts-hochheben d. A.

3 u. 4: Wechselbeugen der Kniee mit Kumpfdrehen r., $\frac{3}{4}$ Kreis des l. Armes (nach unten) in die Seitwärts-hochhalte r. und Außenhandkreis beider Hände rückw.

5 u. 6: Kniestrecken r., Schlußtritt l. mit (Zurück-) Drehen des Kumpfes, $\frac{3}{4}$ Armkreis beider Arme r. in die Seitwärts-hochhehalte l. (der r. Arm kreist rückl.).

7 u. 8: Senten d. A.

b) 1—8: Widergleich.

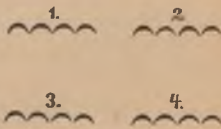
Reihenfolge der Übungen: I, II, V, VI, III, IV, VII, VIII.

F. Reigen.

Nr. 149.

Reigen zu dem Liede: „Ich hab' mich ergeben“.

Nachdem zu Achten abgezählt ist, erfolgt von allen rechts um und Nebenreihen r. zu Achten. Hierauf werden die Abstände der Achterreihen von einander durch Vorwärtsgang um die Hälfte verringert, so daß dann der Abstand einer Achterreihe von der andern gleich ist der Länge einer Viererreihe. Schließlich entfernen sich die 2. (rechts stehenden) Viererreihen seitw. r. bis auf 2 Schritt Abstand von den links stehenden. (Abbild. 209.)



Abbild. 209.

(A. Vorwärtsgang, ganze Schwenkung der Zweier- und halbe Schwenkung der Viererreihen.)

a. 1) 8 Schritte vorw. Gehen. 8 Ztn.

2) Ganze Schwenkung der Paare nach außen. 8 Ztn.

3) Halbe Schwenkung der Viererreihen nach außen. 8 Ztn.

- b 1) 8 Schritte vorw. Gehen. 8 Ztn.
 2) Ganze Schwenkung der Paare nach innen. 8 Ztn.
 3) Halbe Schwenkung der Viererreihen nach innen. 8. Ztn.

Zusammenfassung der Übungen in 6×8 Zeiten mit Gesang der 1. Strophe des Liedes.

(B. Vorreihen und halbe Schwenkung der Viererreihen.)

- a 1) Vorreihen der 3. Viererreihe vor die 1. und der 4. vor die 2. in 8 Ztn. Der rechte und linke Führer der 3. Reihe gehen im Bogen nach außen mit 8 Schritten auf ihren neuen Platz. Der Zweite und Dritte der 3. Reihe gehen mit 8 Schritten gerade aus, auf 1. R. „8“ sich wieder mit dem rechten und linken Führer vereinigend. Der Zweite und Dritte der ersten Reihe reihen sich auf „1“ und „2“ nach außen hinter den linken und rechten Führer der ersten Reihe und gehen auf „7“ und „8“ auf den alten Platz zurück. (Abbild. 210.)
 3. R. auf den alten Platz zurück. (Abbild. 210.)
 Ebenso verfährt die 2. und 4. Reihe.



Abbild. 210.

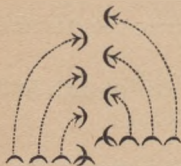
- 2) Vorreihen der ersten Reihe vor die 3. und der 2. vor die 4. in gleicher Weise wie bei 1. — 8 Ztn.
 3) Halbe Schwenkung der Viererreihen nach außen. 8 Ztn.
 b. 1) wie a) 2.
 2) wie a) 1.
 3) Halbe Schwenkung der Viererreihen nach innen. 8 Ztn.

Zusammenfassung der Übungen in 6×8 Zeiten mit Gesang der 2. Strophe des Liedes.

Vorbewegung: Die links stehenden Viererreihen gehen einen Schritt rückwärts.

(C. Viertelschwenkung mit Öffnen und Schließen, Nebenreihen.)

- a. 1) Viertelschwenkung der Viererreihen nach innen mit



Abbild. 211.



Abbild. 212.



Abbild. 213.

- gleichzeitigem Öffnen der Reihen zu einem Schritt Abstand. 8 Ztn. (Abbild. 211.) Der Einzelne darf nicht eher als auf „8“ seinen neuen Platz erreichen.
- 2) Weitere Viertelschwenkung der Viererreihen, aber mit Schließen derselben. 8 Ztn. (Abbild. 212.) Außer dem sich an Ort drehenden Führer gehen zunächst alle gerade aus und schließen, nachdem sie die Abstände der entgegenkommenden Reihe durchschritten haben, schwenkend nach dem feststehenden Führer.
- 3) Die Viererreihen, welche anfangs (Abbild. 211) links standen (jetzt vorn), haben Nebenreihen r. vorn vorüber, die übrigen aber Nebenreihen l. hinten vorüber auszuführen. 8 Ztn. Jede Reihe gelangt dadurch auf ihren früheren Platz, nur mit dem Gesicht nach der entgegengesetzten Seite gewendet. (Abbild. 213).

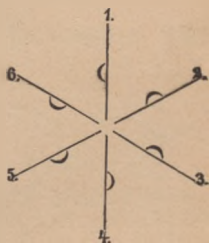
b. Wie a, aber aus der bei 3) entstandenen Stellung.

Zusammenfassung mit Gesang der 3. Strophe des Liedes.

Nr. 150.

Reigen zu dem Liede: „Hinaus in die Ferne“.

24 Turner sind in einer Stirnreihe aufgestellt, machen r. um und halten Umzug l. Nebenreihen l. zu Bierern. Die 1. Reihe schwenkt von der Umzugsbahn ab und geht nach dem Mittelpunkt des Übungsraumes, um sich l. schwenkend um denselben zu bewegen. Die übrigen 5 Reihen folgen der ersten und verfahren ebenso wie diese. Der Befehl „Halt!“ unterbricht die Bewegung. Die 6 Reihen sind so zu einer Aufstellung in Sternform gelangt, bei welcher die Reihenabstände gleich sind und die l. Führer nach der Mitte hin stehen, sich ziemlich mit der l. Schulter berührend. (Abbild. 214.) (— bezeichnet die Stirnseite einer Reihe.)



Abbild. 214. Stern.

(Schwenken im Stern von 6 Strahlen.)

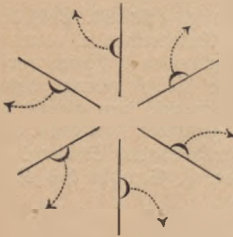
A. 1—4: 4 Schritte an Ort. (Betonen des 1. Schrittes.)

5—8: Viertelschwenkung der Viererreihen links um die Mitte des Sterns. — Dies 4 mal in 32 Ztn.

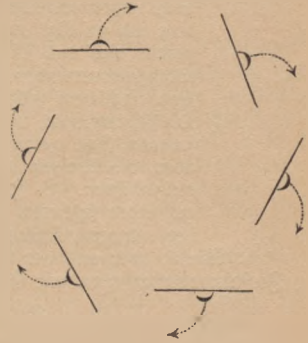
Vorbewegung: Sämtliche Reihen gehen mit 3 kleinen Nachschritten seitw. r. 6 Ztn. (Abbild. 215.)

B. 1—4: 4 Schritte an Ort.

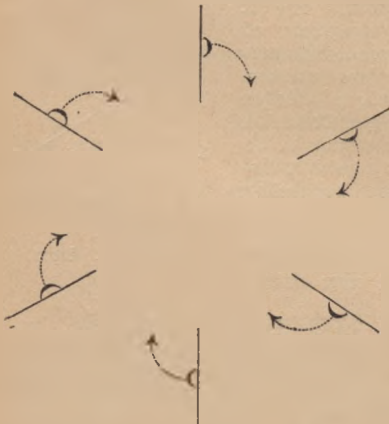
5—8: Viertelschwenkung rechts (um den r. Führer). Dies
4 mal in 32 Btn. (Abbild. 215, 216 und 217.)



Abbild. 215.



Abbild. 216.



Abbild. 217.

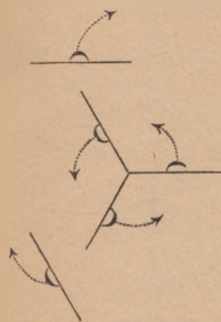


Abbild. 218.

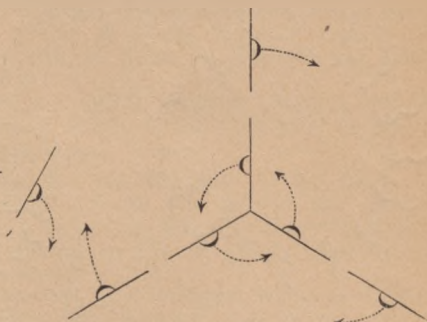
Vorbewegung: Die ungeradzahligcn Reihen gehen 3 kleine Nachstellschritte seitw. l. 6 Ztn.

C. 1—4: 4 Schritte an Ort.

5—8: Viertelschwenkung der ungeradzahligcn Reihen um die Sternmitte und der geradzahligcn um den rechten



Abbild. 219.



Abbild. 220.

Führer. — Dies 4 mal in 32 Ztn. (Abbild. 218, 219 und 220.)

Nr. 151.

Ringreigen

zu dem Liede: „Turner, auf zum Streite!“

- A. 16 Stirnpaare betreten, hinter einander geordnet (Stirn-
säule von Paaren), den Übungsplatz und halten Kreis-
umzug links, wobei sich das erste Paar an das letzte
schließt. (Abbild. 221.) Während dieses Umzugs
wird die 1. Strophe des Liedes: „Turner auf zum
Streite“ gesungen. Nach Beendigung des Gesanges
wird der Umzug ohne Unterbrechung fortgesetzt.

Befehl: „Hinterreihen l. der Zweiten hinter die Ersten —
marsch!“, worauf sich der r. Führer eines jeden Paares in 2
Zeiten hinter den l. reißt. Dadurch ist eine Flankelinie ent-
standen.

- B. a) Jede Achterreihe beschreibt, dem Führer folgend, einen

Kreis nach I., dessen Mittelpunkt zwischen der Umzugslinie und dem Mittelpunkte des großen Kreises der (Umzugslinie etwas näher) liegt: 16 Zeiten. („Nicht mit fremden Waffen — Schutz“). Abbild. 222.



Abbild. 221.



Abbild. 222.

- b) Jede Achterreihe hält, den kleinen Kreis verlassend, Kreisumzug I. auf der großen Kreislinie: 16 Zeiten. („Was uns anerschaffen — Trutz.“)
- c) Der Erste, Dritte, Fünfte und Siebente einer jeden Achterreihe beschreiben, hintereinander her gehend, einen kleinen Kreis nach innen (wie bei a), während gleichzeitig der Zweite, Vierte, Sechste und Achte einen kleinen Kreis nach außen beschreiben: 16 Zeiten („Bleibt Natur — stark und frei!“)
- d) Die Einzelnen kehren, dem Führer folgend, in die frühere Umzugsbahn zurück und schreiten auf derselben weiter: 16 Zeiten. („Bleibt Natur — stark und frei!“)

Nach Beendigung des Gefanges wird der Kreisumzug ohne Unterbrechung fortgesetzt.

- C. a) Jede Achterreihe hält Winkelzug I. nach der Kreismitte hin bis zu einem Schritt Abstand des Führers von derselben: 8 Zeiten. („Wie zum Turnerspiele“.) Dann hält jede Achterreihe Gegenzug bis zur Kreislinie: der Erste, Dritte, Fünfte und Siebente

der Reihe l., die übrigen rechts: 8 Zeiten. („Zieh'n wir in die Welt!“)

- b) Jede Achterreihe hält, ihrem Führer folgend gewöhnlichen Umzug l. auf der Kreislinie: 16 Zeiten. („Der gelangt — tapfer hält“.)
- c) Jede Viererreihe hält Winkelzug l. nach der Kreismitte hin: 8 Zeiten. („Männern stark und wahr“.) Dann hält jede Viererreihe Gegenzug l. nach der Kreislinie hin. 8 Zeiten. („Strahlt der Himmel klar“.)
- d) Jede Viererreihe hält gewöhnlichen Umzug l. auf der Kreislinie. 16 Zeiten. („Männern stark — klar“.)

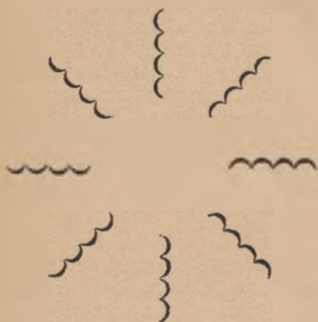
Fortsetzung des Kreisumzugs.

- D. a) Jede Achterreihe hält Winkelzug l. wie bei C. a, aber gleichlaufend mit den Wänden des Saales. 8 Zeiten. („Auf denn, Turner, ringet“.) Hierauf folgen 8 Schritte an Ort. 8 Zeiten. („Prüft der Sehnen Kraft“.)
- b) Jede Achterreihe hält wiederum Winkelzug l. nach der Kreislinie hin. 8 Zeiten. („Doch zuvor umschlinget“.) Hierauf 8 Schritte an Ort. 8 Zeiten. („Euch als Bruderschaft“.)
- c) Jede Achterreihe hält Umzug l. auf der Kreislinie, wobei der Führer genau den 4. Teil derselben zurückzulegen hat. 8 Zeiten. („Großes Werk gedeiht“.) Hierauf 8 Schritte an Ort. 8 Zeiten. („Nur durch Einigkeit“.)
- d) Jede Achterreihe hält Winkelzug l. nach der Kreismitte hin. 8 Zeiten. („Großes Werk gedeiht nur durch“.) Hierauf nochmals 8 Schritte an Ort, aber beim l. Schritte hat jeder Einzelne eine Viertel-drehung l. auszuführen, 8 Zeiten. („Einigkeit“.)

Hierdurch ist ein 4 strahliger Stern entstanden, aus Achter- (Stirn-)reihen bestehend. Nach Beendigung des Gefanges wird der Gang an Ort fortgesetzt.

- E. a) Jede Viererreihe führt eine halbe Schwenkung l. aus; die innen (r.) stehenden Viererreihen haben sich während derselben zugleich hinter die äußeren (l.) stehenden Viererreihen zu reihen: die äußeren Viererreihen 8, die inneren 12 Zeiten. („Turner auf zum Streite“.) Es ist hierdurch ein Ring ent-

standen, welcher aus Vierer(Stirn-)reihen besteht. (Abbild. 223.) Nun folgen 8 Schritte an Ort



Abbild. 223.

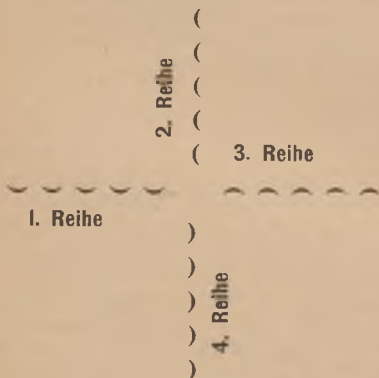
seitens der äußeren, 4 Schritte an Ort seitens der (vorher) inneren Reihen: 8 (4) Zeiten. („Tretet in die Bahn“.)

- b) Sämtliche Reihen gehen auf der Kreislinie weiter und verlassen schließlich, der ersten Reihe folgend, die Kreisbahn zum Abmarsch. 48 Ztn. („Kraft und Mut — führt unjer Spiel“.)

Nr. 152.

Reigen mit langen Springstäben.

Bei dem folgenden Reigen sind 20 Turner in einer Stirnjaule



Abbild. 224.

von 4 Fünferreihen aufgestellt. Die Einzelnen stehen 20 cm von einander entfernt, und die Mitglieder einer jeden Reihe haben einen etwa $3\frac{1}{2}$ m langen Springstab mit Ristgriff wagerecht vor dem Leibe gefaßt (Tiefhaltung vorlings).

Es folgt zunächst durch Vorwärtsziehen der Säule u. entsprechendes Schwanken der einzelnen Reihen die Bildung eines vierstrahl. Sterns, welcher die Ausgangsstellung für die vier Teile des Reigens bildet. **Abbild. 224.**

Bei jedem Teile wechselt eine Ordnungsübung in der Dauer von 16 Taktzeiten mit einer eben so lange andauernden Stabübung, bei welcher je vier Turner den Stab heben, während der Fünfte (in der Mitte der Reihe Stehende) eine Übung am Stabe ausführt.

I.

- a) 1—8: Alle gehen 8 Schritte an Ort.
 9—16: Eine Viertelschwenkung sämtlicher Reihen um die Mitte des Sterns (durch Vorwärtsgehen). Jede Reihe gelangt auf den Platz der vor ihr stehenden Reihe.
- b) 1: Alle beugen die Arme wie zum Stoß (Stab vor die Brust).
 2—4: Verharren in dieser Haltung.
 5: Der Mittlere (Dritte) in jeder Reihe springt in den Streckfuß auf dem Stabe.
 6—8: Verharren.
 9: Der Dritte springt in den Stand auf dem Boden.
 10—12: Verharren.
 13: Alle strecken die Arme abwärts (Stab vor die Oberschenkel).
 14—16: Verharren.
- c) wie a.
- d) wie b, nur führt der Dritte auf „9“ statt des Niedersprunges Felgabjchwung vorwärts in den Stand aus.
- e) wie a.
- f) 1: Alle führen Vorhochheben mit gestreckten Armen aus.
 2—4: Verharren.
 5: Der Dritte nimmt Beugehang am Stabe.
 6—8: Verharren.
 9: Der Dritte stellt sich auf den Boden (Niederlassen).
 10—12: Verharren.
 13: Alle senken den Stab mit gestreckten Armen in die Tiefhaltung vorl.
 14—16: Verharren.
- g) wie a.
- h) wie f, nur soll der Beugehang mit Knieheben beider Beine erfolgen.

II.

- a) 1—4: Alle Reihen führen eine Viertelschwenkung links um ihre Mitte aus. (Hierbei geht jeder Erste und

- Zweite rückwärts, jeder Vierte und Fünfte vorwärts.)
 Zu gleicher Zeit wechseln der Dritte und Zweite ihre Plätze, sodaß nun der Zweite die Reihenmitte bildet.
- 5—8: Alle Reihen führen eine Viertelschwenkung rechts um ihre Mitte aus, also wieder zurück.
- 9—16: Eine Viertelschwenkung der Reihen um die äußeren Führer durch Vorwärtsgehen (also Schwenkung rechts um den rechten Führer).
- b) 1: Alle beugen die Arme wie zum Stoß. Zugleich schreitet jeder Einzelne, welcher l. von der Reihenmitte steht, mit dem linken, jeder r. von der Reihenmitte Stehende aber mit dem rechten Fuße auf kleine Schrittweite vor.
- 2—4: Verharren.
- 5: Der Mittlere nimmt mit Durchhocken l. Knieliegehang l. zwischen den Händen (Körper wagerecht).
- 6—8: Verharren.
- 9: Der Mittlere hockt zurück und stellt sich auf den Boden.
- 10—12: Verharren.
- 13: Alle strecken die Arme abwärts, zugleich erfolgt Schlußtritt links, bez. rechts.
- 14—16: Verharren.
- c) wie a.
- d) wie b, nur erfolgt der Knieliegehang an beiden Knien.
- e) wie a.
- f) 1: Vorschreiten links, bez. rechts wie b) 1, dazu führen alle Vorhochheben mit gestreckten Armen aus.
- 2—4: Verharren.
- 5: Der Mittlere nimmt Knieliegehang rechts zwischen den Händen.
- 6—8: Verharren.
- 9: Der Mittlere senkt den Körper mit Zurückhocken rechts und nimmt Stand auf dem Boden.
- 10—12: Verharren.
- 13: Senken der gestreckten Arme und Schlußtritt.
- 14—16: Verharren.
- g) wie a.
- h) wie f, nur soll der Mittlere statt des Knieliegehanges den Nesthang ausführen.

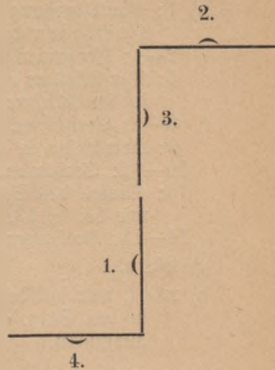
III.

- a) 1—8: Alle gehen 4 Schritte vor-, dann 4 Schritte rück-

wärts. Gleichzeitig wechseln der Zweite und Vierte ihre Plätze, sodaß nun der Vierte die Reihenmitte bildet.

9—16: Die 1. und 3. Reihe führt eine Viertelschwenkung um die Mitte des Sterns, die 2. und 4. Reihe eine Viertelschwenkung um den äußeren Führer aus. (Abbild. 225.)

b) 1: Jeder Einzelne, welcher l. von seiner Reihenmitte steht, führt eine Vierteldrehung rechts aus und schreitet mit dem linken Beine auf mäßige Schrittweite seitwärts; die rechts von der Reihenmitte Stehenden drehen sich entsprechend links und schreiten mit dem rechten Beine seitwärts. Gleichzeitig nehmen alle den Stab auf die linke bez. rechte Schulter; die Hände nehmen Speichgriff. (Der Mittlere verharret in seiner Stellung und behält Rißgriff.)



Abbild. 225.

2—4: Verharren.

5: Der Mittlere führt einen Felgausschwung in den Stütz aus.

6—8: Verharren.

9: Felgabschwung in den Stand.

10—12: Verharren.

13: Senken des Stabes und Vierteldrehung l. (r.) mit Schlußtritt l. (r.) in die ursprüngliche Stellung.

14—16: Verharren.

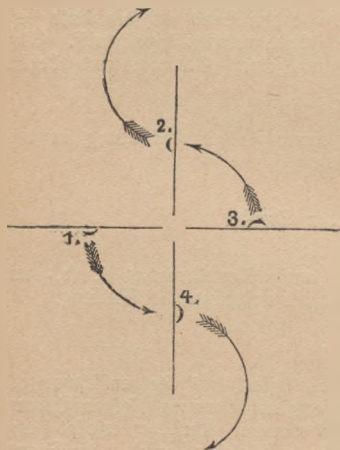
c) wie a.

d) wie b, nur soll auf „5“ statt des Felgausschwunges: Durchstoßen und Kreuzausschwung (Felgausschwung rücklings) ausgeführt werden. Auf „9“ erfolgt Felgabschwung rückl. rückw. (mit hohlem Kreuz) in den Stand.

- c) wie a.
 f) 1: Vierteldrehung und Seitsschreiten wie bei b) 1, dazu Hochheben der gestreckten Arme (Speichgriff).
 2—4: Verharren.
 5: Der Mittlere hebt die gestreckten und geschlossenen Beine in den Abhang.
 6—8: Verharren.
 9: Beinsenkten in den Stand.
 10—12: Verharren.
 13: Senken des Stabes und Schlußtritt mit Vierteldrehung wie bei b) 13.
 14—16: Verharren.
 g) wie a.
 h) wie f, nur soll der Mittlere auf „5“ Felgaufschwung in den Stütz, auf „9“ Felgabschwung in den Stand ausführen.

IV.

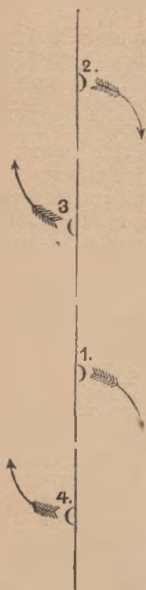
- a) 1—16: Die zweite und vierte Reihe führt eine halbe Schwenkung um den äußeren Führer aus (r.) Die erste und dritte Reihe zugleich eine Viertelschwenkung um die Mitte des Sterns, sodaß schließlich alle in einer Linie stehen. — Während der ersten 8 Schritte wechseln der Vierte und Fünfte ihre Plätze, sodaß nun der Fünfte die Reihenmitte bildet. *Abbild. 226 und 227.*



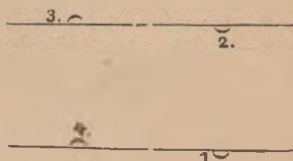
Abbild. 226.

- b) 1: Vierteldrehg., Seitsschreiten und Heben des Stabes wie bei b) 1 im III. Teil.
 2: (Also unmittelbar nach „1“) führt der Mittlere Felgaufschwung in den Stütz aus.
 3—4: Verharren.

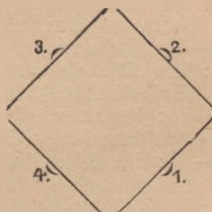
- 5: Alle strecken die Arme aufwärts und heben dadurch den Mittleren hoch.
 6—8: Verharren.
 9: Beugen d. A. (Auflegen des Stabes auf die Schultern).
 10—12: Verharren.



Abbild. 227.



Abbild. 228.



Abbild. 229.

- 13: Der Mittlere springt wieder in den Stand; die Übrigen nehmen Schlußtritt mit Vierteldrehung und strecken die Arme abwärts.
 14—16: Verharren.
 c) 1—8: Alle gehen 4 Schritte vorw., dann 4 Schritte rückw.
 9—16: Alle Reihen führen eine Viertelschwenkung rechts

(um die Mitte je zweier Reihen) aus, sodaß zwei Linien entstehen, wie bei **Abbild. 228.**

- d) 1: Vierteldrehung, Seitsschreiten u. s. w. wie bei b) 1 im III. Teil.
 2: Der Mittlere führt die Rippe in den Stütz aus.
 3 und 4: Verharren.
 5—16: wie b) 5—16 im IV. Teil.
- e) 1—8: Alle gehen 4 Schritte vor, dann rückwärts.
 9—16: Die erste und dritte Reihe hat eine Achterschwenkung l. um den r. Führer (durch Rückwärtsgehen) auszuführen. Die zweite und vierte Reihe führt gleichzeitig eine $\frac{3}{8}$ Schwenkung l. um ihre Reihenmitte aus. Während der letzten 4 Schritte bewegt sich zugleich die zweite und vierte Reihe ein wenig rückwärts, sodaß ein Viereck entsteht, bei welchem die Turner das Gesicht nach außen gerichtet haben, wie bei **Abbild. 229.**
- f) 1: Vierteldrehung, Seitsschreiten und Hochheben des Stabes wie f) 1 im III. Teil.
 2—4: Verharren.
 5: Der Mittlere führt einen Felgaufschwung in den Stütz aus.
 6—8: Verharren.
 9: Der Mittlere senkt den Körper rückw. in den Beugehang mit Vorhehalte der gestreckten Beine.
 10—12: Verharren.
 13: Der Mittlere nimmt Stand auf dem Boden, die Ubrigen: Schlußtritt mit Vierteldrehung und Armsenken.
 14—16: Verharren.
- g) 1—8: Alle gehen 4 Schritte vorw.
 9—16: $\frac{3}{8}$ Schwenkung der einzelnen Reihen l. um die Reihenmitten zur Bildung eines vierstrahligen Sterns.
- h) 1: wie f) 1 im IV. Teil. Unmittelbar nach dem Hochheben führt der Mittlere die Rippe in den Stütz aus.
 2—4: Verharren.
 5: Felgaufschwung rückw. in den Stütz (seitens des Mittleren).
 6—8: Verharren.
 9: Felgabschwung vorwärts in den Stand.
 10—12: Verharren.
 13: Schlußtritt mit Vierteldrehung und Senken des Stabes.
 14—16: Verharren.

Hieran schließt sich der Abmarsch.

Noch sei darauf hingewiesen, daß der jeweilige Mittlere seine Übung möglichst ruhig ausführen soll, besonders im III. und IV. Teil. — Die Ausführung des Reigens erfolgt mit Musikbegleitung. Man wähle hierzu einen Marsch, dessen Takteinteilung der rhythmischen Gliederung des Reigens genau entspricht, sodasß also mit dem Beginne eines neuen Reigenabschnittes auch eine neue „Kaufe“ des Marsches beginnt.

Nr. 153.

Reigen mit Gruppenstellungen.

(B. Richter.)

24 Teilnehmer stehen in einer Flankenreihe und ziehen:

I. Teil.

I.

1. $\frac{1}{2}$ Kreisumzug r. in einem Kreise, dessen Durchmesser 6,50 m beträgt	32	Zeiten.
2. Nebenreihen r. zu Vierern und $\frac{1}{2}$ Kreisumzug r.	16	=
3. Hinterreihen l. zu Paaren und $\frac{1}{4}$ Kreisumzug r.	8	=
4. Hinterreihen l. der Zweiten hinter die Ersten zur einfachen Flankenlinie und $\frac{1}{4}$ Kreisumzug r.	8	=
	<hr/>	
	64	Zeiten.

II.

- A. a) Ausfall seitw. l., die Ersten mit $\frac{1}{2}$ Drehung r. (nach innen), die Zweiten ohne Drehung (nach außen), mit Seitheben d. A. zur Schräghalte (l. auf, r. abwärts).
 b) Schreiten des r. Beines seitwärts l. (kreuzend hinter dem l. Beine vorüber) in die Ausfallstellung l., der r. Arm stützt auf dem Boden, der l. Arm gelangt in die Hochhebbhalte.
 c) $\frac{1}{2}$ Drehung r. und Kniebeugewechsel in die Ausfallstellung r., Seitheben d. A. in die Schräghalte (r. auf, l. abwärts).
 d) Schlußtritt l., Armsinken.
 B. a) bis d) dasselbe, aber ohne Drehung der Ersten bei a.
 C. a) Ausfall seitw. r., Seitheben d. A. in die Schräghalte (r. auf, l. abwärts).
 b) Schreiten des l. Beines seitwärts r. (kreuzend hinter dem r. Beine vorüber) in die Ausfallstellung r., l. Arm schrägauf, r. schrägabwärts.

c) $\frac{1}{2}$ Drehung l. und Kniebeugewechsel in die Ausfallstellung l., die l. Hand stützt auf dem Boden (tiefes Kniebeugen l.), der r. Arm ist gesenkt.

d) Schlußtritt r.

D. a) bis d) dasselbe.

Beim Schlußtritt alle Ersten $\frac{1}{2}$ Drehung l. = 64 Zeiten.
(Jede Stellung dauert 4 Zeiten).

III.

Gruppen von je 3 Turnern.

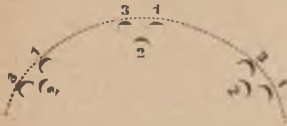


A. a) Aufstellung:

Die Ersten: l. um und einen Schritt seitwärts l.

Die Dritten: l. um und einen Schritt seitwärts r.

Die Zweiten: l. um und einen kleinen Schritt rückwärts. **Abbild. 230.**



Abbild. 230.

b) Gruppe:

Die Ersten und Dritten: Hochheben der inneren Arme.

Die Zweiten: Sturzhang mit Ristgriff an den inneren Schultern (von 1 und 3).

c) Rückbewegung von b.

d) Rückbewegung von a, aber ohne Drehung der Einzelnen (Stirnring, Gesicht nach außen).

B. a) Aufstellung: wie bei A. a.

b) Gruppe:

Die Zweiten: Stütz auf den inneren Schultern.

Die Ersten und Dritten: Seitheben der äußeren Arme.

c) Rückbewegung von b.

d) Rückbewegung von a.

C. a) Aufstellung:

Die Ersten: Vorreihen.

Die Dritten: Hinterrücken.

b) Gruppe:

Die Zweiten: Stütz auf den Schultern der Ersten.

Die Dritten erfassen die Unterschenkel der Zweiten und heben die Arme hoch, sodaß die Zweiten in den Diegestütz gelangen.

Die Ersten: Seitheben d. A.

c) und d) Rückbewegung von b und a.

D. a) Aufstellung: wie bei A. a.

b) Gruppe:

Die Ersten und Dritten: Auslage seitwärts nach außen.
Die Zweiten: Streckstand auf den Oberschenkeln; die Ersten und Dritten umfassen mit dem inneren Arme die Unterschenkel der Zweiten. Die Ersten und Dritten Rundhochheben der freien Arme; die Zweiten stützen auf die Köpfe der Ersten und Dritten.

c) und d) Rückbewegung von b und a.

Jede Gruppe a—d dauert 16 Zeiten = 64 Zeiten.

a) = 4 Zeiten.

b) = 8 "

c) = 2 "

d) = 2 "

a—d = 16 Zeiten;

II. Teil.

I.

1.	$\frac{1}{2}$ Kreisumzug r.	16	Zeiten.	
2.	Ziehen in 2 Kreisen r., die je einen Durchmesser			
von	3,20 m haben ($\frac{1}{1}$ Kreisumzug)	16	"	
3.	$\frac{1}{2}$ Kreisumzug r. im großen Kreise	16	"	
4.	Ziehen in 4 kleinen Kreisen r.	16	"	
		<hr/>	64	Zeiten.

II.

- A. a) $\frac{1}{4}$ Drehung r. und Ausfall vorwärts l. mit Vorheben d. A. schrägaufwärts.
 b) Rückschreiten l. in die Ausfallstellung r., Rückschwingen d. A. schrägabwärts.
 c) und d) Rückbewegung von b und a (ohne die $\frac{1}{4}$ Drehung bei a).
- B. a) Rückschreiten r. in die Ausfallstellung l., Vorheben d. A. schrägaufwärts.
 b) $\frac{1}{2}$ Drehung r., Kniebeugewechsel in die Ausfallstellung r., Rumpfvorbeugen, Umschließen des r. Oberschenkels mit den Armen.
 c) und d) Rückbewegung von b und a.
- C. a) 1, 3, 5: Ausfall vorwärts l. } Vorheben d. A.
 2, 4, 6: $\frac{1}{2}$ Drehung l. u. Ausf. vorw. l. } schrägaufwärts.
 b) wie B. b.
 c) und d) Rückbewegung von b und a.

- D. a) Wie B. a.
 b) Rückschreiten l. in den Biegestuß vorlings.
 c) und d) Rückbewegung von b und a.

64 Zeiten.

III.

Gruppen von je 3 Turnern.

Nach dem Schlußtritt bei D. d gelangen alle mit 3 Schritten auf die große Kreislinie zur A. a Aufstellung:

- b) 1: Ausfall seitwärts r. 3
 3: Ausfall seitwärts l. 1
 2: Rückschreiten l. in die Ausfallstellung r. und Erfassen der Oberschenkel von 1 und 3 (Arme gebeugt). 2

- c) Gruppe:
 2: Handstehen mit gebeugten Armen.
 1 und 3: erfassen mit den inneren Armen die Unterschenkel von 2 und heben die äußeren Arme schräg aufwärts.

- d) Rückbewegung von c.
 e) Rückbewegung von b.
 f) 1: $\frac{1}{2}$ Drehung l. und 1 kleinen Schritt seitwärts l.
 3: $\frac{1}{2}$ Drehung l. und 1 kleinen Schritt seitwärts r.
 2: 1 Schritt vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drehung l. 2

- B. a) Aufstellung: 3 1
 b) 1 und 3: Rückschreiten mit dem inneren Beine in die Ausfallstellung r. bez. l.; 2: Rückschreiten l. in die Ausfallstellung r.; 3: faßt mit der l. Hand die r. Hüfte und mit der r. Hand die r. Schulter von 2;
 1: faßt in widergleicher Weise 2 an der andern Seite;
 2: faßt die r. Schulter von 1 und die l. von 3.

- c) Gruppe:
 2 springt in d. Handstehen auf d. Schultern von 1 u. 3.

- d) Rückbewegung von c.
 e) Rückbewegung von b.
 f) Rückbewegung von a. 2

C. Gruppen von je 6 Turnern.

- a) Aufstellung: 6 3 4 5 (1)

- b) Gruppe:
 3: Sitz auf den Schultern von 4.

c) Gruppe:

5: Seitheben d. A.

4: Seitheben d. A.

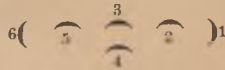
3: Heben der Beine unter die seitwärts gehobenen Arme von 5; Rücksenken des Oberkörpers und Hochheben d. A. (wagerecht).

1, 2 und 6: Handstehen (werden hierbei von 3, 4 und 5 an den Unterschenkeln gehalten).

d) Rückbewegung von c.

e) Rückbewegung von b.

f) Rückbewegung von a.)



D. a) Aufstellung:

b) Gruppe:

3: Knien und Aufstellen der Hände auf den Boden.

1 und 6: Hockstand und Aufstellen der Hände.

c) Gruppe:

2 und 5: Ausfall seitwärts nach 3 hin.

4: Streckstand auf dem Rücken von 3 und Handefassen mit 2 und 5.

1 und 6: Liegestütz mit Stütze der Hände auf dem Boden und Auflegen der Füße auf den wagerecht gehaltenen Unterarm von 2 bez. 5.

d) Rückbewegung von c.

e) Rückbewegung von b.

f) Rückbewegung von a.

96 Beiten.

a) = 4 Beiten

b) = 4 =

c) = 8 =

d) = 2 =

e) = 2 =

f) = 4 =

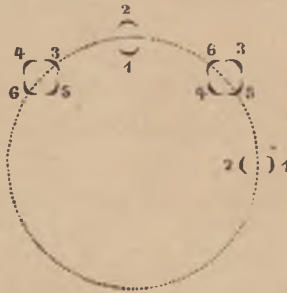
a)—f) = 24 Beiten.

III. Teil.

I.

1. $\frac{1}{2}$ Kreisumzug r. im großen Kreise 8 Beiten.
2. Winkelzug r. in 4 Linien nach der Kreismitte 8 =
3. (Nach $\frac{1}{4}$ Drehung l.) $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. um die Kreismitte 8 =
4. (Jede Sechserreihe geteilt in 2 Dreierreihen), die inneren Dreierreihen $\frac{1}{2}$ Drehung l. und $\frac{1}{4}$ Schwenkung

I. um die Kreismitte, die äußeren Dreierreihen schwenken r. weiter $\frac{1}{4}$ Kreis	8 Zeiten.
5. In den neugebildeten Sechserlinien $\frac{1}{2}$ Schwenkung r. um die Reihenmitte	8 =
6. $\frac{1}{4}$ Schwenkung der Dreierreihen in widergleicher Richtung um die Kreismitte (jede Dreierreihe schwenkt vorwärts)	8 =
7. In den 4 Sechserlinien wiederum $\frac{1}{2}$ Schwenkung r. um die Reihenmitte	8 =
8. Gehen zu folgender Aufstellung (Abbild. 231):	8 =
	64 Zeiten.



Abbild. 231.

II.

- A. a) Vorfällen mit gestrecktem Körper in den Liegestütz vorlings.
 b) Rückspreizen l.
 c) Rückspreizen r. (Wechseln mit Sprung.)
 d) Vorspringen in den Streckstand.
- B. a) $\frac{1}{2}$ Drehung l. und Vorfällen in den Liegestütz.
 b) Grätschen der Beine.
 c) Schließen der Beine.
 d) Vorspringen in den Streckstand.
- C. a) $\frac{1}{2}$ Drehung l. und Vorfällen in den Liegestütz.
 b) Durchhocken in den Liegestütz rücklings.
 c) $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Liegestütz vorlings und sofort Vorspringen in den Streckstand.
 d) Gehen (4 Schritte) zum großen Stirnring (Gesicht nach innen).

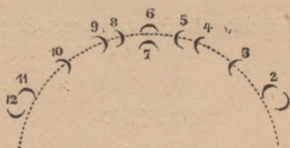
- D. a) Vorfallen in den Liegestütz vorlings.
 b) Durchhocken in den Liegestütz rücklings.
 c) $\frac{1}{2}$ Drehung l. in den Liegestütz vorlings.
 d) Vorspringen in den Streckstand.

64 Beiten.

III.

Gruppen von je 12 Turnern.

- A. a) Aufstellung (Abbild. 232.)



Abbild. 232.

- b) Gruppe:

7: Streckstand auf den Schultern von 6.

5, 4, 3: Liegestütz wie bei Teil III. C.

11 u. 2: Ausfall seitw.

12 u. 1: Liegestütz.

II. Teil III. D. (Nr. 1. 2.)
 5. 6.)

- c) Rückbewegung von b.
 d) Rückbewegung von a.

a. = 8 Beiten.
 b. = 16 =
 c. = 4 =
 d. = 4 =

a.—d. = 32 Beiten.

32 Beiten.

- B. Gruppe von 24 Turnern.

- a) Aufstellung (Abbild. 233):

- b) Gruppe:

3 und 4: Streckstand auf den Schultern von 1 bez. 2.

6: faßt den 5. an den Hüften und hebt ihn in das Handstehen auf seinen Schultern, (4. stützt mit seiner l. Hand die Füße von 5).



Abbild. 233.

- 7: Ausfall seitwärts l. mit Seitheben d. A. zur Schräg-
halte (l. auf-, r. abwärts).
8: Rückschreiten l. in die Ausfallstellung r.
9: Handstehen (wird von 8 am Unterschenkel gehalten) zc.
- | | | | |
|---------|------------------------|------|---------|
| a. | | = 8 | Zeiten. |
| b. | Zum Stellen der Gruppe | = 8 | " |
| | Die Gruppe steht | = 16 | " |
| c. | Rückbewegung von b. | = 4 | " |
| d. | Rückbewegung von a. | = 12 | " |
| | | | 48 |
| Zeiten. | | | |

Bemerkung: Beim Gehen (Ziehen, Schwenken) ist immer links anzutreten.

Nr. 154.

Kingerreigen.

(M. Fischenwirth.)

Teilnehmerzahl: 16. Aufstellung:

1	2	5	6	9	10	13	14	= I. Linie.
3	4	7	8	11	12	15	16	= II. Linie.

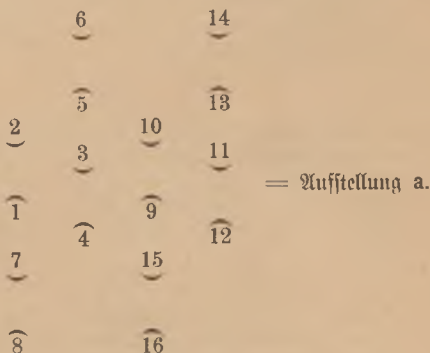
Abbild. 234.

Abkürzung: G. = Geradzahlige.
U. = Ungeradzahlige.

A.

- a) 1—4: Alle 4 Schr. vorwärts.
5—8: Alle 4 Schr. an Ort.
9—12: Alle 4 Schritte vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. beim 1. Schr.
13—16: Alle 4 Schr. an Ort, die II. Linie mit $\frac{1}{2}$ Drh. l. beim 1. Schr.
17—24: Alle 8 Schr. vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. beim 5. Schr.
25—28: Alle $\frac{1}{4}$ Schwenkung zu Vieren um den Ersten (1. 3. 9. 11.) durch Rückwärtsgehen.

29—32: Gehen mit 4 Schr. zur Ausfallstellung a. (Ab-
bild. 235).



Abbild. 235.

b) I. 1: Alle Ausfall l. vorwärts, Handfassung und Schräg-
halte der Arme in der Weise, daß die U. den l. Arm
schrägaufwärts nach vorn, den r. Arm schrägabwärts
nach hinten heben (und dementsprechend die G. den r.
Arm schrägaufwärts nach hinten und den l. Arm
schrägabwärts nach vorn).

2—4: Verharren.

5: Alle Rückschreiten l. mit Wechselbeugen der Kniee und
Schwingen des r. Armes schrägaufwärts nach vorn,
des l. Armes schrägabwärts nach hinten.

6—8: Verharren.

9—16: Rückbewegung.

II. 1: Alle Ausfall l. vorwärts, die U. mit Seitheben der
Arme, die G. fassen die U. unter deren Armen mit
beiden Händen auf dem Rücken.

5: Die U. Ausfall r. vorw., schlagen mit den Unterarmen
von oben her unter den noch grifffesten Armen der

G. hindurch, nehmen mit dieser Handfassung und strecken ihren r. Arm schrägaufwärts nach vorn, den l. Arm schrägabwärts nach hinten.

Die G. Rückschreiten l. mit Wechselbeugen der Kniee; die Armhaltung ergibt sich von selbst.
9—16: Rückbewegung.

B.

a) 1—4: Aus der Aufstellung a Zurückgehen zur geteilten Stellung von je 4 Stirnpaaren (Abbild. 236).

5—8: $\frac{1}{2}$ Schwenkung l. um die Mitte in den Viererreihen bei geteilter Stirnstellung. (Abbild. 236.)

9—16: Die jetzt innen stehenden Paare (das ist der 5. 6; 7. 8; 13. 14; 15. 16.) $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. zu Vieren um die Mitte, die außen stehenden Paare $\frac{1}{4}$ Schwenkung r. um den Außen (d. i. der 1. 3. 9. 11.) (Abbild. 237.)

17—20: Alle $\frac{1}{2}$ Schwenkung l. in Viererreihen um die Mitte. (Viererreihen gebildet durch 1. 2. 5. 6; 3. 4. 7. 8. u. f. w.) (Abbild. 238.)



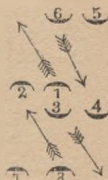
Abbild. 236.



Abbild. 237.



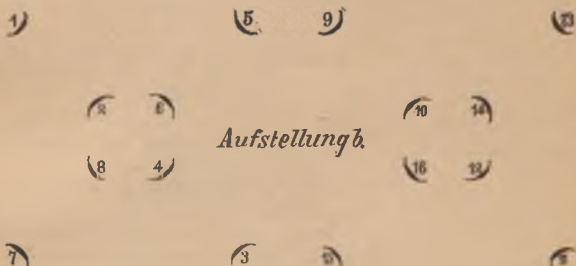
Abbild. 238.



Abbild. 239.

21—24: Alle $\frac{1}{4}$ Schwenkung in den Paaren durch Rückwärtsgehen. **Abbild. 239.**

25—32: Gehen zum vierstrahligen Stern von je 4 Paaren zur Aufstellung b. **Abbild. 240.**



Aufstellung b.

Abbild. 240.

b) I. 1: Alle Ausfall l. vorwärts, r. Unterarm quer vor die Brust des Gegners, die l. Hand faßt das r. Handgelenk des Gegners; Kopf tief gegen die r. Schulter des Gegners gestemmt.

5: Alle Ausfall r. vorwärts (an der l. Seite des Gegners vorbei), die Hände bleiben gegenseitig gefaßt.

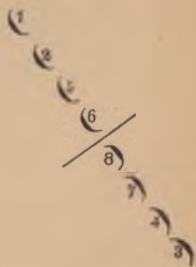
9: Alle $\frac{1}{2}$ Drhg. l. auf dem r. Fuße und weites Rückschreiten l. in die Ausfallstellung r. vorwärts (die Fassung bleibt noch dieselbe).

13: Schlußtritt r. und Lösen der Fassung.

II. 1: wie I 1 und 5.

5: }
9: Alle $\frac{1}{2}$ Drhg. l. auf dem r. Fuße, die G. Rückstellen l. und Niederknieen, dazu den l. Arm zur Deckung über den Kopf gebeugt, den r. Arm auf den Rücken gelegt; die u. Rückschreiten l. in die Ausfallstellung r. vorwärts, l. Arm auf den Rücken gelegt, r. Arm zum Hochrhythieb über den Kopf.

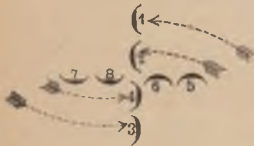
13: Schlußtritt r., Armsenken.



Abbild. 241.

C.

a) 1—4: Mit 4 Schr. Zusammengehen zur Achterreihe in geteilter Stirnstellung u. schräger Richtung. **Abbild. 241.**



Abbild. 242.

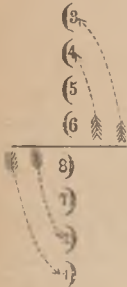
5—8: $\frac{1}{8}$ Schwenkung l. um die Mitte in den Achterreihen.

9—16: $\frac{1}{2}$ Schwenkung l. um die Mitte in den Achterreihen.

17—20: Zusammengehen zum Stern zu Achten. **Abbild. 242.**

21—24: $\frac{1}{4}$ Schwenkung l. im Stern.

25—28: Der 1., 2., 3., 4. u. f. w. gehen wieder zurück zur Linie. **Abbild. 243.**



Abbild. 243.

29—32: Die G. 4 Schr. vorwärts mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l. zum Schlusstritt; der G. 4., 13. und 11. führen auch beim l. Schr. des Vorwärtsgehens $\frac{1}{2}$ Drhg. l. aus. Die U. gehen 4 Schr. an Ort und so entsteht Aufstellung c. **Abbild. 244.**

b) I. 1: Alle weites Rückschreiten l., Kniebeugen r., Seitheben der Arme.

5: Alle Ausfall l. vorwärts und Fassen mit „geteiltem Griff“ (l. Arm oben!), wobei die U. r. Niederknien.

9: Die U. richten sich auf, nehmen Ausfall r. vorwärts und „überwerfen“ die G., sodas deren gebeugtes l. Bein links, das gestreckte r. Bein

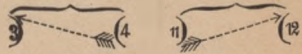
3)	(4	11)	(12
5)	(6	13)	(14
7)	(8	15)	(16
1)	(2	9)	(10

= Aufstellung c.

Abbild. 244.

rechts vom l. Bein der U. sich befindet. (Die G. hängen also am Oberkörper der U. und ruhen auf ihrem l. Bein)

13: Die U. schwingen die G. auf und schleudern sie hinüber auf ihren frühern Standort, sodaß also ein Platzwechsel stattfindet.



II. 1: wie I, 1.

5: wie I, 5 } also eine
6: wie I, 9 } Doppelbewegung.



9: Die G. richten sich auf (wobei ihnen die U. möglichst behilflich sind) und werfen die U. nach l. um, sodaß diese bei $\frac{1}{2}$ Drhg. l. mit dem l.



Abbild. 245.

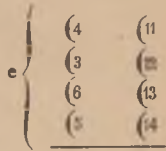
Arm auf den Boden stützen, das r. Bein gebeugt halten, das l. gestreckt etwas seitwärts l. stellen und zum Teil auf dem gebeugten l. Bein der G. ruhen.

13: Schlußstellung mit Platzwechsel in der Weise, daß die G. die U. aufschwingen und hinüberschleudern.

D.

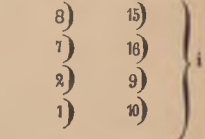
a) 1—4: Die G. der I. Achterreihe und die U. der II. Achterreihe reihen sich l. bez. r. neben ihre U. bez. G. **Abbild. 245.**

5—8: Alle 4 Schr. an Ort, wobei die G. der I. Achterreihe und die U. der II. Achterreihe $\frac{1}{2}$ Drhg. l. ausführen (also Stellung Stirn gegen Stirn der beiden Achterreihen).



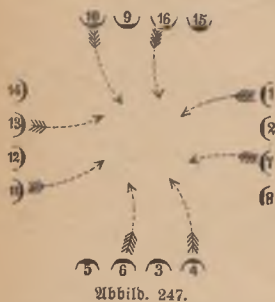
9—12: Alle 4 Schr. vorwärts mit Schließen der Achterreihen nach der Mitte.

13—16: Alle 4 Schr. an Ort, die links stehende Hälfte jeder Achterreihe $\frac{1}{2}$ Drehung l. zum ersten Schritt. **Abbildung 246.**



Abbild. 246.

17—20: Bilden des vierstrahligen Sternes durch $\frac{1}{4}$ Schwengung l. um den l. Führer der Viererreihen e und i mit 4 Schr. vorwärts.



21—24: $\frac{1}{4}$ Schwengung l. im vierstrahligen Stern mit 4 Schr.

25—28: $\frac{1}{4}$ Schwengung l. um den r. Führer in den Viererreihen mit 4 Schr. rückwärts. **Abbild. 247.**

29—32: Bilden des Doppelringes mit 4 Schr. des rechts Stehenden jedes Paares (III). Die andern gehen unterdessen 1 Schr. an Ort und richten sich

ein zur Aufstellung d). **Abbild. 248.**

b) I. 1: Alle Ausfall l. vorwärts, die Äußeren (das sind die, welche den äußern Ring bilden) stecken den Kopf unter den Oberkörper der Innern und fassen mit ihrer Hand von oben her das l. Kniee, mit der l. Hand auf dem Rücken der Innern. Die Letzteren fassen mit ihrer r. Hand auf dem Rücken, mit der l. Hand den r. Oberarm der Äußern.



5: Die Innern werfen die Äußern mit $\frac{1}{4}$ Drehg. r. derselben um und erheben die zur Faust geballte l. Hand zum Hieb, während die Äußern mit der r. Hand auf den Boden stützen. (Beide halten auch in dieser Stellung das l. Bein gebeugt, das r. gestreckt).

9—16: Rückbewegung.

II. 1: wie I. 1, nur umschlingen die Innern mit beiden Armen von oben her den Unterleib der Äußern.

5: Die Innern heben die Beine der Äußern hoch und lehnen sie an ihre r. Schulter, wobei die Äußern mit der r. Hand auf das Kniee der Innern stützen, mit der l. sich am Rücken derselben festhalten.

9—16: Rückbewegung.

Nr. 155.

Reigen

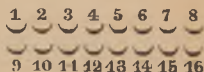
zum Torgauer Marsche.

Zu diesem Reigen, welcher gelegentlich der Feier des 100 jährigen Bestehens des Kgl. Seminars zu Dresden-Friedrichstadt von 16 Schülern dieser Anstalt ausgeführt wurde, ist ein Flächenraum von 5 Metern im Geviert nötig. Er zerfällt der Gliederung des „Torgauer Marsches“ nach in 5 Teile, welche in folgendem mit A, B, C, D, E bezeichnet sind und welche ohne Unterbrechung nacheinander zur Darstellung kommen. — Jeder Teil besteht aus Ordnungs- und sich anschließenden Freiübungen.

Ausgangsstellung: 16 Turner sind in 2 Achterstirnreihen aufgestellt. Die 2. Reihe steht vor der ersten. Die Reihen stehen ziemlich dicht aneinander.*) **Abbild. 249.**

A. (96 Taktzeiten.)

a) 1—8: Alle gehen 4 Schritte vorw., dann (auf 5—8) 4 Schritte an Ort.



9—12: Alle gehen 4 Schritte vorw. mit einer halben Drehung l. beim 1. Schritte.

Abbild. 249.

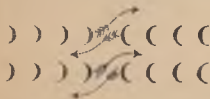
13—16: Alle gehen 4 Schritte an Ort. Die 2. Achterreihe führt beim 1. Schritte eine halbe Drehung l. aus (so daß die beiden Reihen Rücken gegen Rücken stehen).

17—24: Alle gehen 8 Schritte vorw. mit einer halben Drehung l. beim 5. Schritte.

25—28: Alle gehen 4 Schritte vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach innen beim 1. Schritte; das Ausweichen erfolgt nach l., sodaß die Viererflankenreihen an einander vorüber ziehen, wie bei **Abbild. 250.**

*) Die Anzahl der Reigner kann verdoppelt werden, indem eine zweite Schar von 16 Turnern in der Entfernung von 6—8 Schritt ebenfalls in einer Säule antritt und gleichzeitig dasselbe turnt, was die erste Säule ausführt. In diesem Falle ist es zweckmäßig, bei B. b) 17—32 von allen Turnern einen Doppelring (oder auch ein Viereck) bilden zu lassen.

Jede einzelne Viererreihe gelangt auf den Platz der gegenüberstehenden Viererreihe (Abbild. 229).



Abbild. 250.

29—32: Alle gehen 4 Schritte an Ort mit einer halben Drehung rechts, so daß sich die Viererflankenreihen gegenüberstehen, wie bei Abbild. 250.

b) 1: Auslage l. seitw., den l. Arm wie zur Deckung über

den Kopf, den r. Arm hinter den Rücken. 2—4: B.

5: Ausfall l. seitw. (mit einem Tritt) mit Schräghochstoßen l. und Schrägtiefsstoßen r. seitw.

6—8: Verharren.

10—12: Verharren.

13: Schlußtritt l. und Armsenken. 14—16: Verharren.

9: Rückbewegung.

(Die Musik wiederholt die erste „Klausel“ des Marsches, dazu erfolgt:)

c) 1—8: Alle gehen 4 Schritte vorw. mit $\frac{1}{4}$ Drhg. l. beim 1. Schritte. Dann 4 Schritte an Ort mit $\frac{1}{2}$ Drhg. l.

9—12: Alle gehen 4 Schritte vorw.

13—16: Alle gehen 4 Schritte an Ort; die inneren Paare führen hierbei $\frac{1}{2}$ Drhg. l. aus.

17—24: Alle gehen 8 Schritte vorw. mit einer halben Drehung l. beim 5. Schritte.

25—28: Alle gehen 4 Schritte vorw. mit einer Vierteldrehung nach innen beim 1. Schritte. (Vorüberziehen mit l. Ausweichen wie bei a 25—28).



Abbild. 251.

29—32: Alle gehen 4 Schritte an Ort mit einer halben Drehung rechts. (Jeder Einzelne ist auf seinen ursprünglichen Platz gelangt.) Die Viererreihen stehen sich gegenüber wie bei Abbild. 250.

d) Auslage und Ausfall seitw. wie bei b, nur soll die Übung nach außen er-

folgen: der Erste, Zweite, Dritte, Vierte, Dreizehnte, Vierzehnte, Fünfzehnte und Sechzehnte seitw. links, die Übrigen rechts. (16 Zeiten.)

B. (80 Taktzeiten.)

- a) 1—4: Eine Viertelschwenkung der Viererreihen nach außen. Auf „1“ (also beim 1. Schritte) macht jeder Einzelne eine Vierteldrehung nach außen. Die 1. und 4. Viererreihe dreht sich l. und schwenkt l.; die 2. und 3. Viererreihe dreht sich r. (links Antreten!) und schwenkt r. **Abbild. 251.**



Abbild. 252.

- 5—8: Alle gehen 4 Schritte an Ort mit einer halben Drehung l. beim 1. Schritte
 9—12: Eine Viertelschwenkung der Viererreihen: die 1. und 4. Reihe schwenkt l., die übrigen r. **Abbild. 252.**
 13—16: Alle gehen 4 Schritte an Ort mit einer halben Drehung l. beim 1. Schritte.
 17—20: Eine Viertelschwenkung der Viererreihen: die 1. und 4. Reihe schwenkt l., die übrigen r. (zur Gasse). **Abbild. 253.**

- 21—24: Alle gehen 4 Schritte an Ort mit einer halben Drehung l. beim 1. Schritte.

- 25—28: Alle gehen 4 Schritte vorwärts.

- 29—32: Alle gehen 4 Schritte an Ort mit einer halben Drehung l. beim 1. Schritte.

- 33—40: Alle gehen 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte an Ort (ohne Drehung). Die Reihen gelangen zu einer Aufstellung in Gasse: **Abbild. 254.**



Abbild. 253.

Die Musik wiederholt die zweite „Kaufe“ des Marsches, dazu erfolgt:

- b) 1: Die bei **Abbild. 254** mit 1, 3, 9, 11, 6, 8, 14 und 16 bezeichneten Turner haben Ausfall l. vorw.

mit Borneigen des Rumpfes, Schräghochheben des linken Armes nach vorn und Schrägheben des r. Armes nach hinten (Arme in einer Linie) mit geschlossener Faust auszuführen. Die Übrigen (2, 4, 10, 12, 5, 7,

			13 und 15):	Rückschreiten r. mit Kniebeugen r., Rückneigen des Rumpfes, Zurücknehmen der rechten Schulter, Heben des r. Armes nach hinten und Beugen desselben über dem Kopfe und Schrägvorheben des (gestreckten) l. Armes, nach unten (die l. Hand beschreibt den 8. Teil eines Kreis).
1. Reihe.	{	(1) (5)	} 2. Reihe.	
		(2) (6)		
		(3) (7)		
		(4) (8)		
3. Reihe.	{	(9) (13)	} 4. Reihe.	
		(10) (14)		
		(11) (15)		
		(12) (16)		

2—4: Verharren in dieser Stellung.

5: Die Turner 1, 3, 9, 11, 6, 8, 14 und 16 haben

Ansfall r. vorwärts mit Vorneigen des Rumpfes, Schräghochheben des r. Armes nach vorn und Vortiefenten des l. Armes in eine schräge Haltung nach unten und hinten auszuführen. (Die Arme bleiben gestreckt). Die Übrigen: Rückschreiten l. (weit!) mit Wechselbeugen der Kniee, Rückneigen des Rumpfes, Zurücknehmen der l. Schulter und Wechsel der Armhaltung (l. Arm über den Kopf, r. Arm schräg abwärts).

6—8: Verharren.

9: Rückbewegung. — 10—12: Verharren.

13: Schlußtritt und Armsentfen. (Gasse wie bei Abbild. 254.)

14—16: Verharren.

17—32: wie 1—16, aber widergleich (d. h. die Turner 1, 3, 9, 11, 6, 8, 14 und 16 üben Ansfall rechts vorw. u. s. w.: die Übrigen üben Rückschreiten links mit Kniebeugen l. u. s. w.)

c) Bilden eines Sternes in 8 Zeiten.

1—4: Die 1. und 4. Reihe (Abbild. 254) geht einen Nachstellschritt l. vorw., dann 2 Schritte an Ort. Die 2. und 3. Reihe: eine Viertelschwenkung um den inneren Führer, wobei jeder Einzelne auf „1“ (beim 1. Schritte) eine halbe Drehung l. zu machen hat. Die Schwenkung erfolgt also rechts und vermittelt die Bildung eines 4strahligen Sternes: **Abbild. 255.**

5—8: Alle gehen 4 Schritte an Ort.

C. (64 Taktzeiten.)

- a) 1—4: Eine Viertelschwenkung (rechts) um die Mitte des Sternes.
 5—12: 8 Schritte vorwärts
 Gehen mit einer halben
 Drehung l. beim 5. Schritte.
 13—16: Eine Viertelschwenkung l. um die Mitte des Sternes.
 17—20: Nochmals eine Viertelschwenkung l. um die Sternmitte.
 21—28: 8 Schritte vorw. mit einer halben Drehung l. beim 5. Schritte.
 29—32: 4 Schritte an Ort, wobei sich die zu einem Paare gehörigen Einzelnen einander das Gesicht zudrehen wie bei **Abbild. 256.**



Abbild. 255.

(Die Musik wiederholt die 3. „Klaufe“ des Marsches. Dazu auf:)

b) Die äußeren Paare turnen

- 1: Weites Seitwärtsgehen l., Kniebeugen r., (Kreuz hoch!)
 Stellen der r. Hand auf den Boden und gegenseitiges Fassen der l. Hand (l. Arm aufwärts gestreckt.)
 2—4: Verharren.
 5: Kniestrecken r., weites Seitwärtsgehen l. hinter dem r. Beine her mit Aufziehen l., gegenseitiges Fassen der r. Hand (r. Arm aufw. gestreckt) und schräg rückw. Heben des l. Armes bei geschlossener Faust.
 6—8: Verharren.
 9: Rückbewegung. — 10—12: Verharren.) () () () ()
 13: Schlußtritt l. und Armfenken.
 14—16: Verharren in der Grundstellung.
 17—32: wie 1—16, aber wieder gleich.

Abbild. 256.

Die inneren Paare turnen gleichzeitig folgendes:

- 1: Ausfall l. seitw. mit gegenseitigem Fassen der r. Hand (wagrecht) und mit ineinander Legen des l. Armes

(Arm in Arm) mit dem Genossen des nebenstehenden Paares.

2—4: Verharren.

5: Wechselbeugen der Kniee, Stellen der r. Hand auf den Boden (Kreuz *hohl!*) und gegenseitiges Fassen der l. Hand (l. Arm schräg aufwärts gestreckt).

6—8: Verharren.

9: Rückbewegung. — 10—12: Verharren.

13: Schlußtritt l. und Armsinken.

14—16: Verharren in der Grundstellung.

17—32: wie 1—16, aber widergleich.

D. (64 Taktzeiten.)

a) 1—4: Jede Viererreihe bildet durch Vorwärtsgehen einen Stirnring mit Handefassen. Wer das Gesicht nach innen gerichtet hat, geht nach l., die übrigen nach r. (Arme schräg abwärts gestreckt). **Abbild. 257.**

5—8: Alle gehen 4 Schritte an Ort, auf „5“ die Arme hochhebend, wobei die Hände gefast



Abbild. 257.

bleiben.

9—16: Alle führen 4 Nachstellschritte seitw. l. aus (auf der Kreislinie des Stirnringes.)

17—24: Auf „17“ verläßt in jedem Stirnring ein Turner den Griff und wendet sich mit Drehung l. nach der Mitte des Übungsraumes, um hier einen (fünften) Flankenring zu bilden mit gegenseitigem Fassen der l. Hand bei gehobenem Arme: Rad, die r. Hand nimmt Hüftstütz. (**Abbild. 258.**) Von 19—24 führt der innere Ring 6 Schritte vorw. aus. — Die äußeren nunmehr aus nur 3 Turnern bestehenden Ringe führen (von



Abbild. 258.

17—24) 8 Schritte vorw. aus, beim l. Schritte werden die Arme seitw. gestreckt mit gegenseitigem Fassen der l. Hand (Rad), beide Arme wagerecht.

25—32: Bilden einer Säule von geöffneten Viererreihen,

wobei die Einzelnen Gesicht gegen Gesicht stehen wie bei **Abbild. 259.**

Jeder Einzelne geht geradeswegs auf den bei **Abbild. 259** bezeichneten Platz und nimmt sorgfältig Richtung nach der Seite und nach vorn.)

(Die Musik wiederholt die 4. „Klausur“ des Marsches. Dazu auf:)

- | | | | |
|--|-----|----------|-----|
| b) 1: Ausfall l. vorw., ein wenig schräg nach innen, sodaß sich die Gegenüberstehenden mit den Außenseiten ihrer Oberschenkel berühren. Dazu gegenseitiges Fassen der l. Hand (Arm hochgehoben) und rückw. Heben des r. Armes schräg abwärts, Faust geschlossen. | 10) | (9 2) | (1 |
| | 12) | (11 4) | (3 |
| | 14) | (13 6) | (5 |
| | 16) | (15 8) | (7 |

Abbild. 259.

ihren Oberschenkel berühren. Dazu gegenseitiges Fassen der l. Hand (Arm hochgehoben) und rückw. Heben des r. Armes schräg abwärts, Faust geschlossen.

2—4: Verharren.

5: Sprung vorw. mit $\frac{1}{2}$ Drehg. l. in eine weite Ausfallstellung r. mit gegenseitigem Fassen der r. Hand (Arme wagerecht) u. rückw. Heben des l. Armes (wagerecht), Faust geschlossen. Bei dem Sprunge stößt man sich mit dem l. Fuße ab, stellt den r. (aufspringend) weit vor und spreizt während der Drehung l. im Bogen nach außen und hinten. Der Rumpf wird vorgeneigt.

6—8: Verharren.

9: Ausfall l. vorw. mit Hochheben des r. Armes (Hände bleiben gefaßt) und gegenseitigem Fassen der l. Hand, l. Arm gebeugt. Die Gegner wenden einander das Gesicht zu.

10—12: Verharren.

13: Schlußtritt l. und Armsenken.

14—16: Verharren.

17—32: wie 1—16, aber widergleich!

E. (88 Taktzeiten.)

(Die Musik spielt die „1. „Klausur“ des Marsches ohne Wiederholung. Dazu:)

- a) 1—8: 8 Schritte vorw. Gehen, beim 1. Schritte dreht sich jeder Einzelne ein wenig nach l. (schräg). **Abbild. 130,**

Seite 132. Beim fünften Schritte erfolgt von allen eine halbe Drehung l.

1 2 3 4


12)
 11)
 10)
 9)

(5
 (9
 (7
 (8

16 15 14 13

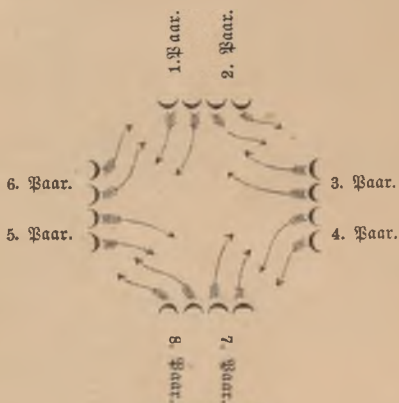

Abbild. 260.

9—16: Es geht jeder geradeßwegs auf den bei **Abbild. 260** bezeichneten Platz (Aufstellung im Viereck, Gesicht nach innen.)
 b) 1—16: Die gegenüberstehenden Paare wechseln gegenseitig ihre Plätze dergestalt, daß das 1. Paar auf den Platz des 8., das 2. Paar auf den Platz des 7., das 3. Paar auf den Platz des 6., das 4. Paar auf den Platz des 5., das 7. Paar auf den Platz des 2., das 8. Paar auf den Platz des 1., das 5. Paar auf den Platz des 4. und das 6. auf den des 3. gelangt. Alle Paare schreiten gleichzeitig auf „1“ aus (beim 1. Schritte erfolgt innerhalb der Paare Armberschränkung vor dem Leibe) und bewegen sich auf einer Schlangellinie vorwärts; hierbei weichen sich die entgegenkommenden Paare (schlängelnd) aus und zwar zunächst nach links (wie bei **Abbild. 261**, welche den Anfang des Schlängelns darstellt), dann nach r., dann nochmals nach links, um sich schließlich mit Schwentung nach innen auf dem oben bezeichneten Plätze aufzustellen.

Also: das erste Paar geht gerade aus (dem 6. Paare nach l. ausweichend, **Abbild. 261**), wendet sich, sobald das 6. Paar vorüber ist, scharf nach rechts, um dem entgegenkommenden 8. Paare auszuweichen; sobald dieses vorüber ist, schwenkt das 1. Paar nach links, um dem 4. Paare auszuweichen und sich dann mit Schwentung links auf den Platz zu begeben, den ursprünglich das 8. Paar inne hatte. — Das zweite Paar wendet sich gleich anfangs schwenkend nach links (außen), um dem 3. Paare auszuweichen (**Abbild. 261**), dann scharf nach rechts um das 7. Paar vorüber zu lassen, dann nochmals nach links um dem 5. Paare den Weg frei zu machen und sich endlich mit einer Rechtschwentung auf den Platz des 7. Paares zu stellen. **Abbild. 262**. — In entsprechender Weise verfahren auch die übrigen Paare.

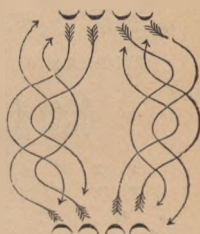
17—32: Die Paare lehren genau in derselben Weise

(schlängelnd) zurück, indem sie beim 1. Schritte (also



Abbild. 261.

auf „17“ die Arme hoch heben, wobei die Hände gefaßt bleiben, verlassen jedoch auf „25“ (die Arme senkend und den Griff lösend) plötzlich ihre Bahn, um einen Doppelring zu bilden, wie bei Abbild. 262. Die geradzahligcn Einzelnen bilden den auf einen halben Schritt Abstand geöffneten inneren Ring (Gesicht nach außen) die ungeradzahligcn den äußeren Ring (Gesicht nach innen). Die zu einem Paare gehörigen Turner stehen einander gegenüber, etwa 2 Schritte von einander entfernt.



Abbild. 262.

(Die Musik spielt die „2. Klausur“ des Marsches ohne Wiederholung. Dazu:)

- c) 1: Ausfall l. vorw. wie bei D. b) 1. Die Ersten (1, 3, 5, 7 u. s. w.), welche dem äußeren Ringe angehören, fassen ihre Gegner mit beiden Händen unter den

Armen wie beim Ringen. Die Zweiten (2, 4, 6, 8 u. f. w.) legen den l. Arm über die r. Schulter ihrer Gegner und heben den r. Arm wagrecht seitw. (Finger gestreckt).



Abbild. 263.

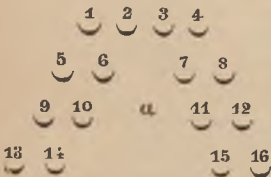
2—4: Verharren.
 5: Die Ersten werfen ihre Gegner seitwärts nach rechts (über ihr l. Knie), ohne den Griff aufzugeben und beugen dabei den Kumpf vorwärts. Die Zweiten lassen sich werfen, führen während des Falles eine halbe Drehung r. (u. d. L.) aus, stützen mit der r. Hand auf den Fußboden, strecken das l. und beugen das r. Knie (mit entsprechender Stellung der Füße), während der l. Arm über die r. Schulter des Gegners gelegt bleibt.
 Abbild. 264.



Abbild. 264.

6—8: Verharren.

9: Rückbewegung. (Die Ersten heben die Zweiten auf, welche ihrerseits die Bewegung durch Stemmen des r. Fußes gegen den Boden und leichtes Aufhüpfen unterstützen. Man gelangt in die unter „1“ beschriebene Stellung.)



Abbild. 265.

10—12: Verharren.

13: Schlußtritt l. und Senken d. A.

14—16: Verharren.

17—32: wie 1—16, aber widergleich (Ausfall rechts statt l.) und dergestalt,

daß die Zweiten ihren Gegner unter den Armen fassen und nach l. werfen (also mit „Rollentausch“).

- d) 1—8: Der Doppelring wird durch Vorwärtzgehen der Einzelnen mit entsprechender Drehung in eine staffelförmige Aufstellung der Paare verwandelt, wie bei **Abbild. 265**.

Bei der Ausführung dieses Reigenz wurde während der letzten 8 Zeiten eine Fahne herbei gebracht, an dem mit a bezeichneten Punkte aufgestellt und alsbald von den Reignern und den übrigen anwesenden Turnern das Lied angestimmt: „O Deutschland, hoch in Ehren!“



Inhalt.

Über die Art der Ausführung der Übungen	1.
Über den Befehl	2.

Erste Stufe.

A. Freiübungen	Nr.	1—21.
B. Ordnungsübungen	Nr.	22—33.
C. Frei- und Ordnungsübungen	Nr.	34—41.
D. Stabübungen	Nr.	42—50 II.

Zweite Stufe.

A. Freiübungen	Nr.	51—70 II.
B. Ordnungsübungen	Nr.	71—76.
C. Frei- und Ordnungsübungen	Nr.	77—80.
D. Stabübungen	Nr.	81—95.

Dritte Stufe.

A. Freiübungen	Nr.	96—102.
B. Hantelübungen	Nr.	103—116.
C. Stabübungen	Nr.	117—138.
D. Langstabübungen	Nr.	139—142 II.
E. Keulenübungen	Nr.	143—148 II.
F. Reigen	Nr.	149—155.





KOLEKCJA
SWF UJ

19

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051532