Lehrstoff
für den Turnunterricht
an höheren Lehranstalten,

nach Klassen geordnet.

Im Auftrage des Berliner Turnlehrervereins

herausgegeben

von

Dr. O. Bohn,
Oberlehrer und Turnlehrer.

E. Kregenow,
Städtischer Turnwart.

R. Pape,
Städtischer Turnwart.

R. Thiede,
Turnlehrer.

Berlin 1897.

R. Gaertners Verlagsbuchhandlung

Hermann Heyfelder.

SW. Schönebergerstraße 26.

Lehrstoff für den Turnunterricht

an höheren Lehranstalten,

nach Klassen geordnet.

Im Auftrage des Berliner Turnlehrervereins

herausgegeben

von

Dr. O. Bohn,
Oberlehrer und Turnlehrer.

C. Kregenow,
Städtischer Turnwart.

R. Pape,
Städtischer Turnwart.

R. Thiede,
Turnlehrer.

Berlin 1897.
R. Gaertners Verlagsbuchhandlung
Hermann Hehfelder.
SW. Schönebergerstraße 26.

Inhalt.

Einleitung.

I. Allgemeines.

„Der Turnunterricht ist nach einem bestimmten Lehrplan zu erteilen.“ Den Anstalten, an welchen der Unterricht wesentlich in der Hand eines, und zwar jahrelang bewährten Lehrers liegt, wird solcher Lehrplan nicht fehlen. Wo mehrere Lehrer sich in den Unterricht teilen, darunter jüngere, welchen die Übersicht über den gesamten Lehrstoff noch fehlen muß, kann ein Lehrplan nur durch Übereinkunft, in den meisten Fällen sicher nur durch autoritative Einwirkung geschaffen werden. In solchen Fällen ein Ratgeber zu sein, ist der Zweck dieses Buches.

Da die Verfasser nicht beabsichtigten, einen Leitfaden zu schreiben, sondern nur den Übungsstoff zusammenzustellen, so fehlen, abgesehen von einigen seltenen Ausnahmen, Anweisungen über Befehlsformen, Ausführung und Hülfestellung. Zur rascheren Orientierung ist aber bei allen Übungen, welche auch in dem Leitfaden für den Turnunterricht in den preußischen Volksschulen (1895) enthalten sind, durch Angabe von Paragraph und Nummer auf diesen verwiesen worden. Deshalb konnten die Verfasser in vielen Fällen sich kürzer fassen, als es ohne solche Vorarbeit möglich gewesen wäre. Daß sie im Ausdruck sich eng an den amtlichen Leitfaden angeschlossen haben, war eine selbstverständliche Pflicht. Sonst haben die Verfasser Anlehnung an eine Vorarbeit vermieden. Maßgebend waren für sie nur die eigenen an Berliner höheren Lehranstalten gemachten Erfahrungen. Diesen

ist gemeinsam, daß die Zahl der von einem Lehrer zu unterrichtenden Schüler eine relativ hohe ist; meist erhalten zwei Klassen von zwei Lehrern gleichzeitig Unterricht. Beiden Umständen, welche die Arbeit an dem einzelnen Schüler erschweren, ist in Auswahl und Ordnung des Stoffes Rücksicht getragen worden. An schwächer besuchten Anstalten und wo der Lehrer den Vorteil hat, allein und nur eine Klasse zu unterrichten, wird ein rascheres Fortschreiten, als in dem Buche vorgesehen ist, möglich sein. Aber auch in solchen Fällen erhoffen die Verfasser einen Nutzen ihrer Arbeit, weil die Ausdehnung eines Klassenzieles durch den Stoff der folgenden Stufe sich unschwer bewirken läßt, und eine Erweiterung des Endzieles hier wie überall die leichteste Aufgabe ist.

In vielen Fällen wird über die Frage, ob eine Übung dieser oder der folgenden Klasse zu überweisen ist, selbst unter Lehrern, welche unter denselben Verhältnissen unterrichten, nicht leicht eine Einigung zu erzielen sein.

Die Verfasser erheben also nicht den Anspruch, daß im einzelnen eine andere Anordnung des Stoffes ausgeschlossen wäre. Sie glauben aber behaupten zu dürfen, daß der vorliegende Lehrplan die Schüler an das dem Turnunterrichte gesteckte Ziel führen kann.

Für jede Klasse sind nur die neu hinzutretenden Übungen aufgeführt. Wie weit jedesmal Wiederholungen leichterer Formen aus dem Stoffe der vorhergehenden Klasse vorzunehmen sind, um die Ausführung einer Zielübung durch Vorübungen vorzubereiten, wird von dem Maße der bereits erlangten Fertigkeit, bei den Geräteübungen auch von der Durchschnittsbefähigung der betreffenden Schülergemeinschaft abhängig sein.

Auch die aus der Verbindung einfacher Formen sich ergebenden zusammengesetzten Übungen aufzuführen, hielten die Verfasser für unnötig. Denn der den Übungsstoff denkend erfassende Lehrer wird selbst darauf geführt werden, passende Vorübungen auszuwählen und gute Verbindungen zusammenzustellen. Einer mechanischen Wiedergabe fremder Anregungen soll dieses Buch nicht Vorschub leisten.

Über das Maß an Zeit, welches innerhalb der drei wöchentlichen Turnstunden jede der drei großen Gruppen schulgemäßer Bewegungsformen: Frei- und Ordnungsübungen, Gerätturnen und das Turnspiel beanspruchen dürfen, sind die Verfasser folgender Ansicht. Auf der Unterstufe, VI—IV, sollen für das Gerätturnen mindestens 20 Minuten jeder Stunde frei bleiben. Die übrige Zeit werde auf Frei- und Ordnungsübungen und das Spiel verwendet. Frei- und namentlich auch Laufübungen sind zusammen mehr zu pflegen als die Ordnungsübungen. — In den Tertiaklassen umfasse die Zeit des Gerätturnens 25—30 Minuten jeder Stunde. Frei- und Ordnungsübungen sind der Zeit nach gleichwertig zu behandeln. In IIb—I ist dem Gerätturnen mindestens je eine halbe Stunde einzuräumen. Die Ordnungsübungen treten hinter den Freiübungen zurück (vergl. S. 5). Für das Turnspiel bleibe auf jeder Stufe wöchentlich eine halbe Stunde frei. Die Verfasser sind überzeugt, daß das Turnspiel seine volle Wirkung nur auf einem freien Platze entfalten kann. Die Turnhalle oder die engen Schulhöfe mit ihrem harten Kiesboden und steinernen Begrenzungen werden die dem richtigen Spielbetriebe unentbehrliche Bewegungsfreiheit stark beschränken, manches Spiel vollkommen ausschließen. Wohl aber ist es möglich, selbst unter wenig günstigen Bedingungen die Schüler zum Spiel anzuleiten, damit sie den freien Spielplatz gut vorbereitet betreten können.*) Daß die Turnstunde eine Turnstunde bleibe und nicht zu einer Spielstunde werde, zu diesem Grundsatze wollen sich übrigens die Verfasser ausdrücklich bekennen.

II. Frei- und Ordnungsübungen.

Falls die Frei- und Ordnungsübungen nicht unter sicherem Befehl in straffer Form zur Ausführung gelangen, verfehlen sie ihren Zweck. Die Freiübungen so zu gestalten,

*) An den höheren Lehranstalten Berlins sind außer den drei Pflichtturnstunden während der Sommermonate wöchentlich zwei Spielstunden für das freiwillige Spiel auf den weiten Plätzen der Stadtumgebung amtlich festgesetzt.

daß sie die Schüler zu einer ausgiebigen körperlichen Thätigkeit zwingen, in den Ordnungsübungen einen straffen Schritt mit guter Haltung zu erzielen, dazu die Fähigkeit, sich rasch in eine Aufstellungsveränderung hineinzudenken, in beiden eine unmittelbare und gleichförmige Ausführung des Befehls zu erreichen, in diesen Aufgaben ist der Zweck dieser Gemeinübungen beschlossen.

Die Erwägung, welche hohen Forderungen der wissenschaftliche Unterricht an die Aufmerksamkeit der Schüler stellt, muß dazu führen, in den Gemeinübungen jede Künstelei zu meiden, welche das Gedächtnis der Schüler belastet; z. B. werden bei den Freiübungen in der Regel Formen zu meiden sein, welche zur einseitigen Ausführung mehr als vier Taktzeiten beanspruchen. Der jedesmal zu erledigende Unterrichtsstoff der Ordnungsübungen ist in seinem Umfange zu beschränken. Jedenfalls hat ein gewissenhafter Lehrer, im Falle daß die Aufmerksamkeit der Schüler nachläßt, sich sofort die Frage vorzulegen, ob er nicht durch die Art der Stoffdarbietung oder die Häufung neuer Formen oder auch durch die Lage der Turnstunde (z. B. am späteren Nachmittage, nach einem Extemporale, einer Klassenprüfung) mehr von den Schülern verlangt, als sie zu leisten imstande sind. Vor der Sitte, in solchen Fällen durch verlängerte, vielleicht bis zum Stundenschluß ausgedehnte Dauer der Frei- und Ordnungsübungen die Schüler zur Aufmerksamkeit zwingen oder sie bestrafen zu wollen, ist ernstlich zu warnen, schon deshalb, weil dadurch die Unlust der Schüler zu derartigen Gemeinübungen bedenklich gefördert wird, während gut ausgewählte und richtig dargebotene Frei- und Ordnungsübungen von den Schülern gern ausgeführt werden sollen und thatsächlich auch ausgeführt werden.

Wird die Stoffbeschränkung in dem von den Verfassern gewünschten Sinne durchgeführt, so kann es kommen, daß bei der Einübung neuer Formen, im allgemeinen namentlich bei den Ordnungsübungen, den Schülern für die Durcharbeitung des Körpers nur wenig geboten wird. In solchen Fällen empfiehlt es sich, den Rest der verfügbaren Zeit nicht durch geistig ermüdende Wiederholung derselben beschränkten

Gruppe, sondern mit irgend einer durchgreifenden Übung auszufüllen, z. B. fortgesetztem Armstoßen oder Kniebeugen, Lauf- oder Geschwindschritt, Wettlauf u. s. w. Laufübungen sollen überhaupt im Vordergrunde stehen; keine Gelegenheit, sie vorzunehmen, bleibe unbenutzt, namentlich wenn die Witterung es gestattet, sich im Freien zu bewegen (vgl. S. 8).

In der Anordnung des Stoffes — um die Übersicht zu erleichtern, sind die Übungen mit den Handgeräten den Freiübungen der betreffenden Klassen angereiht worden — waren die Verfasser bestrebt, durch allmähliche Steigerung der Schwierigkeit und Zufügung neuer Formen das Interesse der Schüler dauernd wachzuhalten. Deshalb beginnen z. B. in der IV die Übungen mit dem Holzstabe, in der IIIb die Eisenstab-, in der IIIa die Hantelübungen; in dieser Klasse sollen die Freiübungen überwiegend, von IIb an fast ausschließlich mit Belastung durch Handgeräte stattfinden. Das Keulenschwingen bleibt der IIa und I vorbehalten. Sichere Einübung der Haltungen und Stellungen auch ihrer einfachen, später schwierigeren Verbindungen ist Lehrziel der Unter- und Mittelstufe bis IIIa. Für die älteren Schüler sind Übungen am geeignetsten, die eine sichtbare körperliche Ermüdung bewirken, namentlich also auch Dauerübungen. Je schneller innerhalb einer Unterrichtsstunde dies Ziel erreicht wird, desto besser! Der Zeitgewinn komme dem Geräturnen zu gute!

Die Ordnungsübungen werden in der IIb durch die Einübung der militärischen Formen abgeschlossen; IIa und I sind für Wiederholungen bestimmt. Ergiebt sich aus ihnen, daß die Schüler eine genügende Fertigkeit besitzen, so verwende man die freiwerdende Zeit zur Kür, dem Pflichtturnen an den Geräten oder zum Spiel. Daß auch auf der Oberstufe die Wiederholungen nie ganz auszusetzen sind, ist selbstverständlich.

III. Gerätübungen.

Bei der Auswahl der Geratübungen gingen die Verfasser von dem Grundsatze aus, nur Übungen aufzunehmen, welche jedesmal von der ganzen Klasse

geleistet werden können, immer natürlich unter der Voraussetzung, daß im Turnunterricht so gut wie im wissenschaftlichen einzelne Schüler infolge mangelnder Befähigung oder nicht zu bekämpfender Trägheit das gesteckte Ziel nicht erreichen werden. Über IIb hinaus sind Klassenziele nicht mehr aufgestellt, weil erfahrungsgemäß in den Oberklassen der Unterschied in der Leistungsfähigkeit größer zu sein pflegt, als daß alle Schüler gemeinsam mit denselben Übungen beschäftigt werden können, ohne die Geübteren und Turnfreudigen unter ihnen in ihrem Streben zurückzuhalten. Auf der Oberstufe empfiehlt es sich also, die Schüler nach ihrer turnerischen Fertigkeit in Riegen zu ordnen und unter Leitung dazu herangebildeter Vorturner turnen zu lassen. Die Geübteren mögen dann mit passenden Erweiterungen des früheren Stoffes beschäftigt werden (Beispiele sind am Schlusse jedes Gerätes kurz zusammengestellt), stets aber unter Ausschluß sogenannter Gipfelübungen, die nur im Vereinsturnen eine Stätte finden sollen. Die minder Geübteren sind durch Wiederholung des früher Gelernten, namentlich auch durch Verbindung einfacher Übungsformen in ihrem Können zu befestigen und weiter zu bilden.

Übungen an künstlich zusammengesetzten Geräten, auch gemischte Sprünge unter Benutzung eines Schwungbrettes lehnen die Verfasser für die Schule ab. Auf der Oberstufe werden gelegentliche Übungen am Bock oder lang gestellten Pferde mit vorgelegter Schnur, am Doppelbock (beide Böcke hintereinander geordnet) oder am Doppelpferd (beide Pferde in Kreuzstellung geordnet) anregend auf die Geübteren wirken. Doch die Zahl der grundlegenden Übungen an einfachen Geräten ist so groß, daß es sorgfältiger Ausnutzung der verfügbaren Zeit bedarf, um in ihnen nicht nur Sicherheit der Ausführung, sondern auch gute Haltung zu erzielen. Denn auf diese unablässig hinzuarbeiten, sobald eine Übung nur gelungen ist, betrachten die Verfasser als eine Hauptaufgabe des Unterrichts, da die Schüler nur zu sehr geneigt sind, sich mit dem Gelingen einer Übung zu begnügen und die Form als unwesentlich zu vernachlässigen.

Ein Kürturnen wird sich dann erst entwickeln können,

wenn die Schüler bereits über einen gewissen Schatz von Übungen zur freien Auswahl verfügen, mit den Gefahren einzelner Bewegungen, auch den Hülfestellungen vertraut sind und sich soweit in die Turnzucht eingelebt haben, daß ihnen selbständige Bewegung gestattet werden darf. Andererseits ist die im Kürturnen zu übende Selbstdisziplin vollständig nur dann zu erzielen, wenn die Schüler schon in den unteren Klassen planmäßig zur Kür angeleitet werden. So können ihnen bereits in der V im Anfange der Stunde einige Minuten zur freien Benutzung des Freispringens, der senkrechten Kletterstangen, des Rundlaufs oder der Schaukelringe gegeben werden, doch immer nur eins dieser Geräte auf einmal, natürlich in einer der Riegenzahl entsprechenden Vervielfachung. Andere Geräte treten von Klasse zu Klasse allmählich hinzu. Für die unteren Klassen wird es sich empfehlen, innerhalb eines Vierteljahres immer eins, später zwei Geräte in den Vordergrund zu stellen.

Ein regelmäßiger Wechsel der Kürgeräte und reichere Ausgestaltung des Kürturnens, auch der Zeit nach, wird frühestens von IIIa an beginnen dürfen. Hier mögen bereits drei verschiedene Geräte, von II an vier freigegeben werden und zwar stets solche, die nicht auf dem Plane der betreffenden Stunde stehen. Die Bestimmung der Kürgeräte ist immer Sache des Lehrers.

Die Verteilung der Geräte auf die einzelnen Klassen ordneten die Verfasser nach dem Gesichtspunkte, daß jede Klasse, bezw. Stufe die ihr angemessenen Geräte erhält. Die Darbietung neuer Geräte auf einer höheren Stufe sichert überdies den Vorteil, die Schüler stets von neuem anzuregen. Es wurden bestimmt für:*)

VI Klettern (Steigen an der senkrechten Leiter), Schaukelringe, Rundlauf, Reck (wagerechte Leiter), schräge Leiter, Barren.

---

*) Die in Klammern gestellten Geräte sollen abwechselnd mit den vorstehenden, aber seltener, die durch einen Strich getrennten gleichmäßig abwechselnd gebraucht werden.

Freispringen, Springkasten, Tiefspringen, Sturmspringen, Schwebestangen, Schwingseil.

V Klettern (Steigen), Schaukelringe, Rundlauf, wagerechte Leiter, schräge Leiter, Reck, Barren.
Freispringen, Tiefspringen, Sturmspringen, Schwebestangen — Schwingseil, Bockspringen.

IV Klettern (senkrechte Leiter), Schaukelringe, Rundlauf, wagerechte Leiter, schräge Leiter, Reck, Barren.
Freispringen, Tiefspringen, Sturmspringen, Stabspringen, Bockspringen, Pferd: Seitensprünge.

IIIb Klettern (senkrechte Leiter), Schaukelringe, Rundlauf, schräge Leiter, wagerechte Leiter, Reck, Barren.
Freispringen, Tiefspringen, Sturmspringen, Stabspringen, Bockspringen, Pferd: Seitensprünge, Pferd: Hintersprünge.

IIIa—I Klettern — schräge (senkrechte) Leiter, Schaukelringe (Rundlauf), wagerechte Leiter, Reck, Barren.
Freispringen (Tiefspringen), Sturmspringen, Stabspringen, Bockspringen, Pferd: Seitensprünge, Pferd: Hintersprünge.

Übungen im Ziehen und Schieben in einfachster Form und Werfen mit kleinen Bällen beginnen in VI, erweitern sich in V und IV durch Hinzunahme von Übungen mit dem Nackenziehseil u. s. w. Stein- und Kugelstoßen werden von IIIb, das Gerwerfen von IIb an geübt.

Ein geordneter Unterricht hat eine feststehende Gerätefolge zur Voraussetzung. Die Notwendigkeit, so viel als möglich im Freien zu turnen, führt von selbst darauf, während des Sommersemesters diejenigen Übungen zu bevorzugen, die entweder wie Stabspringen, Gerwerfen, Kugelstoßen ausschließlich oder wie Freiweitspringen, Sturmspringen mit größerem Erfolge und geringerer Gefahr im Freien vorgenommen werden können. Aber in jeder Jahreszeit wird eine Durchbrechung der Gerätfolge nicht nur unbedenklich, sondern geboten sein, wenn es möglich ist, günstige Witterung für den Turnbetrieb im Freien auszunutzen.

A. Ordnungsübungen.

Sexta.

1. Aufstellung in einer Stirnreihe nach der Größe (§ 5a).
2. Einteilung in Riegen: die Kleineren = letzte Riege vorn! Der Größte rechts! (Stirnsäule).
3. Auflösen und Antreten *a* in Stirnreihen, *b* in Flankenreihen, *c* wie *a* und *b* unter Veränderung des Aufstellungsortes, *d* Aufstellung an den Geräten.
4. Richtung in Stirn- und Flankenstellung.
5. Marsch *a* in Stirnreihen vorwärts, rückwärts, *b* in Flankenreihen vorwärts, rückwärts, seitwärts — beides auch mit gegebener Schrittzahl an Ort und von Ort, z. B. 4 Schritte an Ort im Wechsel mit 4 Schritten von Ort.
6. Öffnen und Schließen der Reihen und Rotten in der Säule (§ 7).
7. Staffeln zu zweien vorwärts, seitwärts.
8. Reihungen in Zweierreihen *a* mit einem Schritte, auch im Umzuge, *b* mit vier Schritten (Halbkreis), *c* mit sechs Schritten (Dreiviertelkreis), *d* Umkreisen mit acht Schritten (§ 8).
9. Viertel-, halbe, Dreiviertel-, ganze Schwenkungen in Zweierreihen, auch im Wechsel mit Gehen an Ort (§ 11a).
10. Ziehen der Flankenreihe: Umzug, Kreiszug, Gegenzug, Schlangenlinie, Schnecke — auch im Laufschritt (§ 9).

Quinta.

1. Aufstellungsveränderungen durch Vierteldrehung eines einzelnen, auf den sich dann die übrigen ausrichten.
2. In der Stirnreihe: Wechsel zwischen Marsch vorwärts und rückwärts mit gegebener Schrittzahl.
3. In der Flankenreihe: *a* Marsch rückwärts, *b* Wechsel zwischen Marsch vorwärts und rückwärts.
4. Staffeln zu dreien, vieren.
5. Reihungen in den Viererreihen (S. 16).
6. Viertel-, halbe Schwenkungen in Viererreihen mit Fassung (S. 24).
7. Ziehen der Flankenreihe: *a* Winkelzug, *b* gegengleiches Ziehen der einzelnen im Gegenzug (§ 9, 8).
8. Aufmarsch: gegengleicher Umzug, Gegenzug bis zur Bildung von Viererreihen.

Quarta.

1. Aufstellungsveränderungen durch halbe Drehung eines Einzelnen (Stellungswechsel in der Säule).
2. Staffeln in der Kreisaufstellung zu dreien, vieren.
3. Fortgesetztes Nebenreihen, Vorreihen, Hinterreihen in den Viererreihen im Wechsel mit einer Vierteldrehung.
4. Reihungen in den Viererreihen mit Kreisen.
5. In der Kreisaufstellung: Nebenreihen, Vorreihen, Hinterreihen in den Viererreihen.
6. Im Umzuge: nacheinander Nebenreihen in den Viererreihen, gleichzeitiges Neben-, Vor- und Hinterreihen.

   Es ist darauf zu achten, daß, während eine Viererreihe sich bildet, alle Folgenden weiter ziehen, bis der Führer der nächsten Reihe den Führer der vorhergehenden erreicht hat.
7. Schwenken der Viererreihen im Wechsel mit Marsch vorwärts.
8. Ziehen der Flankenreihe: Schrägzug, Schrägrückzug (§ 9, 3 u. 6).
9. Durchschlängeln *a* in der Flankenreihe, *b* in der Kreisaufstellung (§ 9, 7).
10. Aufmarsch: gegengleicher Winkelzug, Schrägzug, Schrägrückzug.

Unter-Tertia.

1. Staffeln zu dreien, vieren aus zwei gegenüberstehenden Reihen.
2. Nebenreihen, Vorreihen, Hinterreihen zu einer geöffneten Aufstellung.
3. Gegengleiche Reihungen der Viererreihen.
4. Reihungen in den Viererreihen mit Kreisen im Umzuge.
5. Gegengleiche Schwenkungen der Viererreihen.
6. Schwenkungen um die Mitte einer Reihe.
7. Verwendung der Reihungen und Schwenkungen zu Kreuzbildungen.
8. Aufmärsche.

Ober-Tertia.

1. Reihungen und Schwenkungen in größeren Reihen (zu sechs, acht).
2. Schwenkungen und Reihungen in Doppelviererreihen.
3. Wechsel zwischen Schwenkung und Reihung.
4. Drehungen im Marsch auf den Befehl links—um! rechts—um! linksum—kehrt! (§ 10).
5. Verwendung der Übungen aus IIIb und IIIa zur Viereck-, Sternbildung.
6. Aufmärsche.

Unter-Sekunda.

1. Staffeln in größeren Reihen: *a* vom rechten (l.) Flügel her, *b* vom rechten und linken Flügel her, *c* von der Mitte her — in zweigliedriger Aufstellung auch nach zwei Richtungen.
2. Im Umzuge: Drehungen zu vieren, achten in den Ecken des Raumes.
3. Drehungen im Marsch auf den Befehl: halb links! halb rechts! (§ 10, 1).
4. Schwenkungen und Reihungen (Aufmarschieren und Inreihensetzen) in größeren zweigliedrigen Reihen (Sektionen).

5. Reihungen in Sektionen, Halbzügen, Zügen (Aufmarschieren und Abbrechen).
6. Schwenkungen in Halbzügen, Zügen.

Zu Übung 4—6 vgl. § 12, 5—7.

B. Freiübungen und Übungen mit Handgeräten.*)

Sexta.

I. Armübungen.

1. Legen der Hände an die Hüften (S. 33).
2. Armverschränken vorlings, rücklings (S. 33).
3. Armheben und -senken (§ 16, 1).
4. Armschwingen (§ 16, 2).
5. Armdrehen (§ 16, 3).
6. Armbeugen und -strecken (§ 16, 5).
7. Armbeugen und -stoßen (§ 16, 6).

II. Stellungen und Beinübungen.

1. Grundstellung; Schlußstellung (S. 30).
2. Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärts-, Schrägvorwärts-, Schrägrückwärtsstellen eines Fußes (der Körper ruht auf dem Standbeine, der thätige Fuß wird auf Zehen und Ballen gestellt).
3. Schrittstellungen (der Fuß wird in eine der oben angegebenen Richtungen so gestellt, daß der Körper auf beiden Beinen ruht, wodurch Quer- und Seitgrätschstellungen entstehen).
4. Fersenheben in der Grund- und Schlußstellung; Fußwippen (§ 18, 7).
5. Kniebeugen und -strecken; Kniewippen (§ 18, 4).
6. Beinheben (§ 18, 1).
7. Beinschwingen (§ 18, 2).
8. Beinspreizen vorwärts, rückwärts, seitwärts (§ 18, 3).

---

*) S. Einleitung S. 5.

III. Kopfbewegungen und Rumpfübungen.

1. Kopfdrehen (§ 15, 1).
2. Kopfbeugen und -strecken (§ 15, 2).
3. Rumpfbeugen und -strecken in der Grundstellung (§ 17, 2).
4. Rumpfdrehen in der Grund-, Schlußstellung (§ 17, 1).

IV. Springen.

1. Sprung mit geschlossenen Fersen an Ort (§ 19, 1 A).
2. Sprung mit Vierteldrehung.
3. Sprung in die Seit- und Quergrätschstellung (§ 19, 2 a).

Bei den unter II—IV angegebenen Übungen werden entweder die Hände an die Hüften angelegt oder die Arme verschränkt (S. 33).

V. Verbindungen.

Nur die leichtesten Arten sind zu nehmen, z. B. Fersenheben mit Armheben; Kniebeugen mit Armheben und -schwingen u. s. w.

VI. Drehungen (§ 14; vgl. § 10, 3 b und § 12, 3).

1. Achtel-, Viertel-, Halbe Drehung.
2. Viertel-, Halbe Drehung im Gehen an Ort.
3. Halbe Drehung im Gehen von Ort auf den Befehl: *a* kehrt — marsch! *b* ganze Abteilung — kehrt!

VII. Gangarten.

1. Gewöhnlicher Gang; derselbe im Wechsel mit Stampfen und Handklappen auf einen vorher zu bestimmenden Tritt oder nach Befehl (S. 53).
2. Zehengang; Wechsel zwischen gewöhnlichem Gange und Zehengang (§ 21, 2).
3. Nachstellgang (§ 21, 5).
4. Schrittwechselgang (§ 21, 7).

VIII. Laufen (§ 22).

1. Wechsel zwischen gewöhnlichem Gange und Laufen mit bestimmter Schrittzahl.
2. Dauerlauf allmählich bis zu 5 Minuten.

IX. Gehen im Wechsel und in Verbindung mit Freiübungen (§ 21, 8). Nur die leichtesten Arten sind zu nehmen.

Quinta.

I. Armübungen.

1. Armschwingen, Armbeugen und -strecken, Armbeugen und -stoßen mit je einem Arme nach verschiedener Richtung.
2. Dieselben Übungen mit beiden Armen abwechselnd nach zwei (drei) Richtungen *a* nach Befehl *b* im Marschtakt.
3. Unterarmschlagen aus der *a* Risthaltung *b* Kammhaltung *c* Speichhaltung (§ 16, 7).
4. Armkreisen (§ 16, 4).

II. Beinübungen.

1. Beinspreizen schrägvorwärts, schrägrückwärts.
2. Knieheben (§ 18, 5).
3. Unterschenkelheben (§ 18, 6).
4. Fußkreisen (§ 18, 8).
5. Kniebeugen tief (§ 18, 4 A b).
6. Beugen eines Knies in einer Schrittstellung (§ 18, 4 B).
7. Kreuzstellungen mit Aufstellen *a* der Fußspitze, *b* des ganzen Fußes.

III. Rumpfübungen.

1. Rumpfbeugen und -strecken in der Seit- oder Quergrätschstellung.
2. Rumpfdrehen mit vor- (seit)gehobenen Armen.

IV. Springen.

1. Schlußsprung an Ort mit Viertel-, halber Drehung.
2. Schlußsprung von Ort vorwärts, rückwärts, seitwärts (§ 19, 1 B).
3. Sprung in die Seit- oder Quergrätschstellung und sofort zurück in die Grundstellung. Der Rücksprung erfolgt aus der Kniebeugung des Niedersprungs.

V. Verbindungen.

Kniebeugen mit Armhaltungen und Armübungen; Bein- und Armübungen leichterer Art; Viertel- und halbe Drehungen in die Kniebeugung mit Armübungen u. s. w.

VI. Gangarten.

1. Wechsel zwischen Nachstellgang und gewöhnlichem Gange nach Befehl.
2. Kiebitzhüpfen (Schrittwechselhüpfen), gewöhnlicher Gang und Nachstellgang im Wechsel.
3. Galopphüpfen (§ 21, 6).
4. Hopsergang.
5. Steigegang (§ 21, 4).
6. Spreizgang (§ 21, 3).

VII. Dauerlauf bis zu 8 Minuten.

VIII. Gehen im Wechsel und in Verbindung mit Freiübungen (§ 21, 8).

Quarta.

a) Freiübungen.

I. Armübungen.

1. Armschwingen, Armbeugen und -stoßen als Dauerübung.
2. Armhauen (§ 16, 8).
3. Vorwärtsheben der Arme bis in die wagerechte Haltung, dann Rückschwingen in wagerechter Haltung (Schulterprobe).

II. Beinübungen.

1. Beinheben mit Beugen des Standbeines.
2. Beinspreizen mit Beugen des Standbeines.
3. Beinspreizen aus einer Schrittstellung.
4. Beinheben, dann Führen des gehobenen Beines aus einer Haltung in eine andere z. B.: Vorwärtsheben, dann Seitwärtsführen; Rückwärtsheben, dann Vorwärtsschwingen u. s. w.
5. Knieheben, dann Beinstrecken; Unterschenkelheben, dann Beinstrecken; Beinheben, dann Knieheben u. s. w.
6. Schnelles Unterschenkelheben mit Anfersen.
7. Beinkreisen.

III. Stellungen.

1. Auslagestellung durch Schrägrückwärts-, Schrägvorwärts-, Seitwärtsstellen eines Beines (§ 13 d).

2. Ausfallstellung durch Schrägvorwärts-, Seitwärtsstellen eines Beines (§ 13 e).

Es ist zu beachten, daß der thätige Fuß nur wenig gehoben werde (nicht Steigen!) und beim Zurückstellen geräuschlos in den Fersenschluß komme (mit der Fußspitze Abdrücken, nicht Schleifen!)

IV. Springen.

1. Schlußsprung von Ort nacheinander in zwei verschiedene Richtungen z. B. Schlußsprung vorwärts, dann rückwärts.
2. Spreizsprung *a* an Ort *b* von Ort (§ 19, 3).
3. Sprünge mit Viertel-, halber Drehung in die Seit- oder Quergrätschstellung.
4. Schlußsprung mit Unterschenkelheben (Anfersen).
5. Knie-, Bein-, Unterschenkelheben, dann Stellungwechsel durch Hüpfen.

V. Verbindungen.

1. Sprünge an Ort mit Viertel- und halber Drehung mit Armübungen.
2. In der Quergrätschstellung: Rumpfbeugen vorwärts mit Beugen des vorderen Knies.
3. Rumpfbeugen vorwärts, dann Armbeugen und -strecken.

VI. Dauerlauf bis zu 10 Minuten.

b) Holzstabübungen (§ 23).

1. Antreten mit dem Stabe und Vornehmen des Stabes (S. 62—64).
2. Armheben; Armbeugen und -strecken; Armschwingen.
3. Aus der Tiefhaltung vorlings: Beugen eines Armes und Seitwärtsheben des andern bis in die *a* wagerechte *b* senkrechte Haltung (vgl. zu Üb. 2 u. 3 § 23, 2).
4. Aus der wagerechten Haltung vorlings: Beugen eines Armes und Seitwärtsführen des anderen.
5. Aus der Hochhaltung: Beugen eines Armes vor die Brust hin.

In den Übungen 4 u. 5 ist die Haltung der Arme bezeichnet.

6. Drehen des Stabes um seine Mitte (3).

7. Senken des Stabes nach hinten (4).
8. Senken des Stabes seitwärts (5).
9. Überheben des Stabes (6).
10. Seitstrecken eines Armes (7).
11. Verbindung der unter 2—10 angegebenen Übungen mit Kniebeugen, Schrittstellung, Grätschstand, Rumpfbeugen.

Unter-Tertia.

a) Freiübungen.

1. Auslagestellung nach allen Richtungen, auch mit Viertel- und halber Drehung (§ 13 d).
2. Ausfallstellung nach allen Richtungen, auch mit Viertel- und halber Drehung (§ 13 e).
3. Auslage- und Ausfallstellung aus der Kniebeuge halb tief.
4. Verbindungen zwischen Bein-, Knie-, Unterschenkelheben mit Armübungen.
5. Sprünge mit Armübungen.
6. Dauerlauf bis zu 12 Minuten.

b) Holzstabübungen.

1—5. Verbindung der vorgenannten Freiübungen mit Holzstabübungen.

c) Eisenstabübungen.

1—11. Wiederholung der für Quarta angegebenen Holzstabübungen.

Ober-Tertia.

a) Freiübungen.

1. Sprünge mit Anfersen.
2. Grätschsprünge (§ 19, 2 b).
3. Springen von Ort in die Kniebeugung ganz tief.
4. Kniebeugung ganz tief, dann Sprung in die Seit- oder Quergrätschstellung.
5. Dauerlauf bis zu 15 Minuten. Lauf über Hindernisse.

b) Eisenstabübungen.

1. Unterlegen des Stabes (§ 23, 8).

2. Überlegen des Stabes.
3. Tiefe, hohe Schräghaltung des Stabes; Wechsel aus einer Schräghaltung in die andere.
4—8. Verbindung dieser und früher genannter Stabübungen mit den Freiübungen von Unter-Tertia.

c) Hantelübungen.

1. Armstoßen nach allen Richtungen *a* in der Grundstellung *b* mit Kniebeugen halb tief.
2. Armheben in alle Haltungen *a* in der Grundstellung *b* in Verbindung mit Beinübungen. Übung 1 und 2 sind erst ungleicharmig, dann gleicharmig auszuführen.

Unter-Sekunda.

a) Freiübungen.

Durchgreifende Übungen z. B. Beinheben, dann Beugen des Standbeines; Schlußsprung an Ort mit Dreiviertel- und ganzer Drehung; aus der Kniebeugung ganz tief: Grätschsprung in die Grundstellung oder in die Ausgangsstellung zurück. Laufübungen.

b) Eisenstabübungen.

1. Wechsel von Auslagestellung und Ausfallstellung nach allen Richtungen mit Veränderung der Stabhaltungen.
2. Auslagestellung oder Ausfallstellung aus der Kniebeugung ganz tief in Verbindung mit schon genannten Stabübungen.
3. Sprung in den Grätschstand und Armschwingen seitwärts aufwärts, dann Stabwiegen (S. 66 oben) mit Kniebeugewechsel gleichseitig (ungleichseitig).
4. Übungen mit dem Stabe in einer Hand (vgl. § 23, 12).
5. Verbindung einfacher Arm- und Beinübungen als Dauerübung z. B. Beinspreizen nach allen Richtungen in Verbindung mit Armheben, -schwingen oder Armbeugen und -strecken; Kniebeugen und -strecken mit Unter- oder Überlegen des Stabes u. s. w.

c) Hantelübungen.

1. Armheben, dann drehen in die Speich-, Kamm-, Rist-, Ellenlage in Verbindung mit einfachen Beinthätigkeiten.
2. Fortgesetztes Armdrehen *a* in den verschiedenen Haltungen *b* mit Heben in die verschiedenen Haltungen.
3. Handgelenkbeugen in den verschiedenen Armhaltungen.
4. Speich-, Rist-, Kammhiebe in der Grund- oder Grätschstellung, auch in Verbindung mit Auslage oder Ausfall.
5. Unterarmschlagen.
6. Armkreisen vorwärts, rückwärts, seitwärts *a* mit einem Arme *b* mit beiden Armen.
7. Verbindung einfacher Arm- und Beinübungen als Dauerübung z. B. in der Grätschstellung: Rumpfbeugen mit Schwingen der Arme durch die Beine (Sägemann); Knieheben mit Armstoßen; in der Grätschstellung: Rumpfdrehen mit Armschwingen seitwärts (Sensenmann).

Ober-Sekunda und Prima.

a) Freiübungen.

Wiederholungen unter Steigerung der Dauer.

b) Eisenstabübungen.

1. Gewehrfechtauslage und Ausfall mit *a* wagerechtem Gleitstoß *b* Schräghochstoß *c* Schrägtiefstoß — auch Stoß mit Loslassen einer Hand.
2. Hiebe und die den Hieben entsprechenden Deckungen.
3. Stellungen zum Gerwerfen.
4. Stabwinden in die verschiedenen Haltungen.
5. Stabwinden mit Loslassen der einen Hand und senkrechtes Kreisschwingen des Stabes mit der andern Hand.
6. Dauerübungen.

c) Hantelübungen.

Erweiterung der für Unter-Sekunda genannten Übungen.

d) Keulenübungen.

I. Armheben in die verschiedenen Haltungen, so daß Arm und Keule eine gerade Linie bilden,

mit einer Keule:

1. zur wagerechten Haltung: vorwärts, rückwärts (mit entsprechender Drehung des Oberkörpers), seitwärts nach außen — nach innen;
2. zur senkrechten Haltung: vorwärts-aufwärts, rückwärts-aufwärts, seitwärts-aufwärts nach außen — nach innen.

mit zwei Keulen:

3. zur wagerechten Haltung: vorwärts, rückwärts (so weit es ausführbar ist), seitwärts nach rechts (links) seitwärts nach außen — nach innen (Arme gekreuzt);
4. zur senkrechten Haltung: vorwärts-aufwärts, seitwärts-aufwärts (beide Arme werden nach der gleichen Richtung gehoben) seitwärts-aufwärts nach außen — nach innen.

II. Armstrecken in die verschiedenen Haltungen.

III. Armkreise (die Armbewegungen werden schwunghaft ausgeführt).

a. Halbkreise
(aus der Tiefhaltung)

mit einer Keule:

1. Vor- und Rückschwingen bis zur wagerechten Lage.
2. Seitschwingen bis zur wagerechten Lage vor (hinter) dem Leibe.

mit zwei Keulen:

3. Vor- und Rückschwingen.
4. Dieselbe Übung als Gegenschwingen (der eine Arm schwingt nach vorn, der andere nach hinten).
5. Seitwärtsschwingen: beide Arme schwingen nach derselben Richtung.
6. Seitwärtsschwingen als Gegenschwingen.
7. Übungen 5 und 6 so, daß ein Arm vor, der andere hinter dem Leibe schwingt.

b. Dreiviertelkreise
(aus der Hochhaltung)

mit einer Keule:

1. vorwärts (rückwärts) bis zur wagerechten Haltung rückwärts (vorwärts);

2. seitwärts nach außen (innen) bis zur wagerechten Haltung seitwärts nach innen (außen);
3. seitwärts nach außen hinter dem Leibe;

mit zwei Keulen:

4. seitwärts: beide Arme schwingen in gleicher Richtung, in entgegengesetzter Richtung nach außen — nach innen;
5. seitwärts nach der gleichen Richtung: der eine Arm vor, der andere hinter dem Leibe;
6. seitwärts nach außen hinter dem Leibe.

c. Ganze Kreise
(aus der Hochhaltung)

mit einer Keule:

1. vorwärts, rückwärts, seitwärts nach außen — nach innen;

mit zwei Keulen:

2. seitwärts nach der gleichen Richtung;
3. seitwärts nach entgegengesetzter Richtung nach außen — nach innen.

IV. Auf- und Umkippen der Keulen.

(Die Keulen in der Senkhaltung abwärts.)

Schwingen in die verschiedenen Haltungen mit Auf- und Umkippen.

V. Handkreise.

1. Aus der wagerechten Haltung vorlings (seitlings):
   a äußerer Handkreis abwärts und aufwärts;
   b innerer Handkreis abwärts und aufwärts.
2. Aus der Hochhaltung:
   a äußerer Handkreis vorwärts und rückwärts;
   b Handkreis vorlings und rücklings nach außen — nach innen.

Die Handkreise sind erst mit einem Arme, dann mit beiden Armen zu üben.

VI. Verbindungen

a der Armkreise, *b* der Handkreise, *c* der Arm- und Handkreise, *d* von *a*—*c* mit Beinthätigkeiten.

VII. Armhauen (Hiebe).

1. Senkrechter Hieb von oben nach unten.
2. Schräger Hieb nach außen — nach innen.
3. Wagerechter Hieb.
4. Übung 1—3 in Verbindung mit Schrittstellungen, Ausfall, Auslage.

C. Gerätübungen.

I. Langes Schwingseil (§ 24).

Sexta.

1. Schreiten, Laufen, Springen über das ruhig gehaltene Seil (1).
2. Laufen, Springen über das leicht hin- und hergeschwungene Seil (2).
3. Durchlaufen unter dem geschwungenen Seil *a* bei jedem dritten, *b* bei jedem zweiten, *c* bei jedem Umschwunge, zuerst einzeln, dann zu Paaren u. s. w. zu üben (3).
4. Hüpfen im Seil:
   a beim leichten Hin- und Herschwingen;
   b beim Kreisschwingen (5).

Quinta.

1. Hüpfen im Seil mit Armhaltungen; mit Drehungen (5, Absatz 2).
2. Springen über das geschwungene Seil (4).
3. Verbindung des Laufens oder Springens mit Hüpfen im Seil (6).
4. Der Augenblick im Seil:
   a hineinlaufen, einmal hüpfen, vorwärts hinauslaufen;
   b dieselbe Übung mit halber Drehung.
   Die vorgenannten Übungen auch zu Paaren.

II. Schwebestangen (§ 26).

Sexta.

Übungen von mehreren mit Fassung (A).

1. Aufsteigen zum Schwebestand:
   a zum Querstand, *b* zum Seitstand (1).
2. Im Querstande: Fußlüften; Vor- und Rückstellen eines Fußes (2).
3. Aus dem Querstande:
   a Nachstellgang links (rechts) vorwärts; links und rechts im Wechsel (3 *a*).
   b Gewöhnlicher Gang vorwärts (3 *b*); rückwärts.
   c Kiebitzgang (3 *c*).
   d Verbindungen der Gangarten *a*—*c*.
4. Aus dem Seitstande:
   a Nachstellgang seitwärts (4 *a*).
   b Nachstellgang seitwärts mit Seitspreizen (4 *b*).
   c Dieselbe Übung mit Kniewippen (4 *c*).

Quinta.

I. Übung von mehreren mit Fassung.

1. Aus dem Querstande:
   a Gehen mit Vorspreizen des Beines (3 *h*).
   b Gehen mit Vor- und Rückspreizen des Hangbeines (vgl. 3 *h*).
   c Kniewippgang (vgl. 3 *h*).
   d Steigegang (3 *i*).
2. Aus dem Seitstande:
   a Nachstellhüpfen (4 *d*).
   b Gehen mit Übertreten vorn- oder hintenvorüber.

II. Übungen von einzelnen (B).

1. Alle vorbenannten Übungen, besonders das Vorwärtsgehen im gewöhnlichen Gange.
2. Im Quer- und Seitstande: Viertel- oder halbe Drehung (1. 2).

3. Gehen in Verbindung mit Drehungen:
   a Gewöhnlicher Gang vorwärts im Wechsel mit Nachstellgang seitwärts.
   b Gewöhnlicher Gang vor- und rückwärts im Wechsel.
   Vorbenannte Übungen mit Auswahl auch an schräggestellten Schwebestangen.

III. Freispringen (§ 25, 1).

Sexta.

Aus dem Stande.

1. Aus der Grundstellung: Sprung mit geschlossenen Fersen (Schlußsprung) *a* vorwärts, *b* seitwärts.
2. Aus der Schrittstellung: Spreizsprung.

Mit Anlauf.

3. Spreizsprung mit Absprung rechts und links.
4. Spreizsprung als Hoch- und Weitsprung.

Quinta.

Aus dem Stande.

Schlußsprung als Hoch- und Weitsprung.*)

Quarta.

Sprung. Aus der Kniebeugung des Niedersprunges: Nachsprung mit Viertel-, auch halber Drehung.

Unter- und Ober-Tertia.

Steigerung des Hoch- und Weitsprunges.

Unter-Sekunda.

1. Einfache Hoch- und Weitsprünge ohne Springbrett.
2. Laufsprung als Hoch- und Weitsprung.

---

*) Es ist zu beachten, daß auch bei den Springgeräten nur die für jede Klasse neuen Übungen, nicht die auf jeder Stufe fortzusetzenden einfachen Sprungformen aufgeführt sind. Vgl. Einleitung S. 2.

Ober-Sekunda und Prima.

Schlußsprung mit Anlauf; Sprung über zwei hintereinander gespannte Springschnüre; Fenstersprünge.

IV. Kleiner Springkasten.

Sexta.

1. Aufsteigen, dann aus dem Stande Absprung vorwärts (seitwärts) *a* als Schlußsprung, *b* als Spreizsprung — auch mit Viertel- oder halber Drehung oder mit Armübungen, auch -haltungen.
2. Schlußsprung auf den Kasten vorwärts (seitwärts), Absprung wie bei 1.

   Übungen 1 und 2 auch mit sofortigem Absprunge.
3. Mit Anlauf: Spreizsprung in den Stand auf dem Kasten.
4. Mit Anlauf: Spreizsprung über den Kasten.

Quinta.

1. Schlußsprung über den Kasten.
2. Aufsprung zum Stand auf einem Beine.
3. Hüpfen von einem Kasten auf den andern *a* als Schlußsprung, *b* als Spreizsprung.
4. Dieselbe Übung fortgesetzt über mehrere Kasten.

V. Tiefspringen (§ 25, 2).

Sexta.

Brett hüfthoch:*)

Schluß- und Spreizsprung vorwärts.

Quinta.

Brett bis zur Brusthöhe:

Dieselben Übungen.

---

*) Die Höhenangaben beziehen sich auf die Durchschnittsgrößenverhältnisse der je in einer Riege vereinigten Schüler.

Quarta.

Brett bis zur Schulterhöhe:

Sprung aus dem Sitz.

Unter- und Ober-Tertia.

Brett nicht über Kopfhöhe.

Unter-Sekunda.

Brett in mäßiger Höhe:

Hocksprung; Gratschsprung.

Bei sicherer Ausführung des einfachen Sprunges mäßige Steigerung der Bretthöhe über Kopfhöhe:

Sprung aus dem Hockstande; aus dem Sitz.

Ober-Sekunda und Prima.

Gelegentliche Wiederholungen zur Sicherung des Niedersprunges.

VI. Sturmspringen.

Sexta.

Obere Brettkante kniehoch:

1. Hinauflaufen *a* mit beliebiger, *b* mit bestimmter Schrittzahl.

   Absprung als Schluß- oder Spreizsprung.

2. Sturmsprung mit 3 Tritten.

Quinta.

Obere Brettkante bis hüfthoch:

Sturmsprung mit 3 Tritten.

Quarta.

Obere Brettkante knie- bis hüfthoch:

1. Sturmsprung mit 2 Tritten.

Obere Brettkante bis brusthoch:

2. Sturmsprung mit 3 Tritten.

Unter-Tertia.

Obere Brettkante bis brusthoch:

1. Sturmsprung mit 2 Tritten.

Obere Brettkante bis hüfthoch:

2. Sturmsprung mit 1 Tritte.

Um das Erlernen des Sprunges zu erleichtern, lege man ein kleines Springbrett vor das Sturmbrett.

Ober-Tertia.

Obere Brettkante hüfthoch:

1. Sturmsprung mit 2 Tritten über eine Schnur.

Obere Brettkante bis brusthoch:

2. Sturmsprung mit 1 Tritte.

Unter-Sekunda bis Prima.

1. Sturmsprung *a* mit 2 Tritten, *b* mit 1 Tritte bei Steigerung der Bretthöhe.
2. Sturmsprung über eine Schnur bei unveränderter Bretthöhe *a* mit 2 Tritten, *b* mit 1 Tritte.
3. Sturmsprung seitwärts in den Stand neben dem Brett mit Viertel-, auch halber Drehung.

VII. Stabspringen.

Beide Hände haben den Stab mit Kammgriff gefaßt.

Quarta.

1. Stand auf dem Brett mit Einsetzen des Stabes (der Stab ist genau in der Verlängerung der Mittellinie des Brettes, etwa 1—2 Fußlängen von der Brettkante entfernt, einzusetzen): *a* zum Sprung links, *b* zum Sprung rechts.
2. In dieser Stellung: Vorspreizen des Beines.
3. Aus dieser Stellung: Vorspreizen und Sprung (ohne Drehung).
4. Aus der Stellung mit Einsetzen des Stabes: Auslage des Stabes und Wechsel von Einsatz und Auslage.
5. Einsatz — Auslage — Einsatz und Sprung.

6. Einsatz — Auslage — Rückwärtsgehen in der Auslagehaltung (3—4 Schritte), Vorwärtsgehen, Einsatz und Sprung. Der Anfang der Übung dient dazu, das Maß für die richtige Fassung des Stabes zu nehmen.

Unter-Tertia.

Sprung mit Anlauf: *a* mit Viertel-, *b* mit halber Drehung und Festhalten des Stabes, *c* mit halber Drehung und Zurückwerfen des Stabes.

Ober-Tertia.

Hochsprung über die Schnur bis zu mäßiger Höhe.

Unter-Sekunda.

Hochsprung über die Schnur.

Ober-Sekunda und Prima.

1. Hochsprung.
2. Weitsprung.

VIII. Bockspringen.

Quinta.

Bock hüfthoch:

1. Aus der Schrittstellung vor dem Brett: Sprung auf das Brett und Auflegen der Hände auf den Bock.
2. Dieselbe Übung und Sprung in den flüchtigen Stütz mit Grätschen der Beine.
3. Sprung in den Grätschsitz.
4. Grätsche über den Bock.

Den Sprung über den Bock üben die Schüler zunächst einzeln, während der Lehrer selbst Hülfe giebt.

Quarta.

Bock nicht über brusthoch:

Hochsprung.

Unter-Tertia.

Bock nicht über schulterhoch:

Hochsprung.

Ober-Tertia.

Bock nicht über kopfhoch:

1. Hochsprung.

Bock nicht über brusthoch:

2. Weitsprung.
3. *a* Aufknien, dann Absprung vorwärts (Mutsprung), *b* Sprung in den Hockstand, *c* Hocke.

Unter-Sekunda.

1. Hocke als Hochsprung, als Weitsprung.
2. Grätsche mit Drehung hinter dem Bocke.

Ober-Sekunda und Prima.

Grätsche und Hocke über eine vorgelegte Schnur.

IX. Pferd (Seitensprünge).*)

Quarta.

1. Sprung in den Seitstütz vorlings.
2. Spreizen bis zum Auflegen des Fußes.
3. Überspreizen mit Vierteldrehung in den Reitsitz auf dem Sattel (Halse, Kreuze), dann Spreizabsitzen *a* rückwärts, *b* vorwärts.
4. *a* Aufknien; *b* aus dem Aufknien: Absprung vorwärts (Mutsprung).

   Übungen 1—4 sind erst mit, dann ohne Anlauf zu üben.

5. Sprung in den Hockstand.

---

*) Die durch Sperrdruck hervorgehobenen Übungen bedeuten die Klassenziele. Aus naheliegenden Gründen sind solche nur für die Hauptgeräte: Pferd, Ringe, Reck und Barren aufgestellt.

Unter-Tertia.

1. Spreizaufsitzen *a* ohne, *b* mit halber Drehung in den Seitsitz auf einem Schenkel, auch in den Stütz, dann Spreizabsitzen vorwärts.
2. Kehrspreizaufsitzen, dann Spreizabsitzen rückwärts.
3. Schraubenaufsitzen vorwärts aus dem *a* Seitsitze auf einem Schenkel, *b* Seitstütz rücklings.
4. Schraubenaufsitzen rückwärts *a* aus dem Seitstütz vorlings, *b* mit Anlauf.
5. Durchhocken eines Beines.
6. Hocke.
7. Sprung mit Vierteldrehung *a* in den Hockstand auf dem Kreuze (Halse) (*b* Wechsel aus dem einen Stand in den andern) *c* in der Hockhaltung in den Stand hinter dem Pferde.

Ober-Tertia.

1. Hocke mit Stütz der Hände zwischen oder außerhalb der Pauschen.
2. Hocke *a* am höher gestellten Pferde, *b* nach Abrücken des Sprungbrettes.
3. Sprung mit Hocken des einen und Spreizen des anderen Beines (Wolfsprung).
4. Flanke, auch mit Viertel-, halber Drehung.
5. Flankenschwung *a* zum Seitsitz, *b* zum Stütz rücklings.
6. Kehraufsitzen.
7. Schere *a* rückwärts, *b* vorwärts.
8. Halbe Kreise von innen nach außen aus dem Stande (Stütz) mit weiterem Kreisen in den Stand (Stütz).

Unter-Sekunda.

1. Kehre.
2. Wende.
3. Grätsche.
4. Spreiz-, Kehr-, Schraubenaufsitzen am höher gestellten Pferde.

5. Halbe Kreise von außen nach innen aus dem Stande (Stütz) mit weiterem Kreisen in den Stand (Stütz).
6. Vorschweben rechts (links) mit leichten Verbindungen.

Ober-Sekunda und Prima.

1. Hocke, Grätsche, Wolfssprung, Flanke, Kehre, Wende aus dem Stütz vorlings; Hocke, Flanke aus dem Stütz rücklings.
2. Hocke und Grätsche aus dem Anlauf mit Rückschweben.
3. Fechtsprünge (das Brett schräg vor das Pferd gelegt).
4. Halber und ganzer Diebsprung, Freisprung.

X. Pferd (Hinterspränge).*)

Unter-Tertia.

1. Sprung in den Reitsitz *a* auf dem Kreuze, *b* in dem Sattel.
2. Aus dem Reitsitze im Sattel: Aufknieen, Aufhocken, Liegestütz.
3. Sprung in den Hockstand.
4. Aus dem Hockstand: Liegestütz; dann Abgrätschen.
5. Sprung in den Quersitz, dann Wendeabsitzen.
6. Aus dem Quersitze: Wechsel zwischen Sitz und Stütz.
7. Aus dem Reitsitze im Sattel: Schere rückwärts.

Ober-Tertia.

1. Sprung in den Reitsitz bis zum Sitz auf dem Halse, dann Liegestütz vorlings und Abgrätschen.
2. Sprung in den Liegestütz, dann Abgrätschen.
3. Kehraufsitzen als Fechtsprung *a* aus dem Stande, *b* mit Anlauf.
4. Kehre als Fechtsprung.
5. Aus dem Reitsitze im Sattel: Schere vorwärts.
6. Sprung rückwärts in den Reitsitz.

---

*) Siehe Anmerkung S. 29.

Unter-Sekunda.

1. Grätschsprung mit Stütz der Hände auf dem Halse (Riesensprung).
2. Kehre.
3. Flanke.
4. Kehrschwung, dann Schraubenaufsitzen vorwärts (rückwärts).
5. Freisprung in den Reitsitz.

Ober-Sekunda und Prima.

Erweiterung der vorgenannten Übungen und Erschwerung durch Höherstellen des Pferdes oder Abrücken des Springbrettes.

XI. Senkrechte Leiter.

Sexta.

1. Steigen vorlings aufwärts und abwärts mit Griff *a* an den Holmen, *b* an den Sprossen, *c* an Holm und Sprosse.
2. Steigen mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig.
3. Steigen mit Übergriff und Übertritt gleichseitig.

Quinta.

1. Steigen auf- und abwärts mit Nachgriff und Nachtritt ungleichseitig.
2. Steigen mit Übergriff und Übertritt ungleichseitig.
3. Herumsteigen von einer Leiterseite zur anderen in mäßiger Höhe.

Quarta.

1. Steigen mit Auslassen einer Sprosse *a* mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig (ungleichseitig), *b* mit Übergriff und Übertritt gleichseitig (ungleichseitig).
2. Steigen aufwärts, Übergehen in den Streckhang mit Anlegen der inneren Fußkanten an die Holme, dann Abwärtshangeln *a* mit Nachgriff, *b* mit Übergriff.

3. Im Stande: Übergehen in die Hockstellung *a* durch Aufwärtssteigen der Füße gegen die grifffesten Hände *b* durch Abwärtsgreifen der Hände gegen die feststehenden Füße.

Unter-Tertia.

1. Steigen auf- und abwärts mit weitem Griff und weitem Tritt.
2. In der Hockstellung: Kniebeugen und -strecken.
3. Steigen bis zur mäßigen Höhe, dann Abwärtshangeln im Beugehange mit Nachgriff.

Ober-Tertia.

1. Steigen, dann im Beugehange Abwärtshangeln mit Übergriff.
2. Hüpfsteigen auf- und abwärts *a* mit beiden Füßen, *b* mit einem Fuße.
3. Hang rücklings mit Griff an einer Sprosse.

Unter-Sekunda.

1. Im Streckhange vorlings mit Griff an einer Sprosse: Armbeugen und -strecken.
2. Hangeln aufwärts im Beugehange mit Griff an den Sprossen *a* mit Nachgriff *b* mit Übergriff, — dann Steigen abwärts.
3. Steigen aufwärts, dann Hangeln abwärts im Beugehange mit Griff an den Holmen.
4. Schnellsteigen auf- und abwärts.

Ober-Sekunda und Prima.

Erweiterungen z. B. Hangeln auf- und abwärts mit verschiedenen Griffarten.

XII. Schräge Leiter (§ 27).

Sexta.

An der oberen Seite der Leiter:

1. Steigen vorlings aufwärts und abwärts mit verschiedenen Griffarten an den Sprossen und Holmen (*a* 1).
2. Steigen vorlings aufwärts und rücklings abwärts (*a* 2).
3. Steigen mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig (*a* 4).
4. Steigen mit Übergriff und Übertritt gleichseitig (*a* 5).

An der unteren Seite der Leiter:

5. Hangstand mit verschiedenen Griffarten an den Sprossen und Holmen (*b* 1).
6. Im Hangstande: *a* Armbeugen und -strecken *b* Kniebeugen und -strecken.
7. Sprung in den Streckhang *a* mit Ristgriff an der Sprosse, *b* mit Speichgriff an den Holmen (*b* 5), *c* die Übungen *a* und *b* in Verbindung mit Beinübungen (*b* 6).

Quinta.

An der oberen Seite der Leiter:

1. Steigen auf- und abwärts mit Nachtritt und Nachgriff ungleichseitig (*a* 6).
2. Steigen mit Übertritt und Übergriff ungleichseitig (*a* 7).

An der unteren Seite der Leiter:

3. Wechsel von Hangstand und Streckhang mit verschiedenen Griffarten.
4. Sprung in den Beugehang mit verschiedenen Griffarten, dann langsames Senken in den Streckhang.

Quarta.

An der oberen Seite der Leiter:

1. Steigen mit Auslassen einer Sprosse, *a* mit Nachtritt und Nachgriff gleichseitig (ungleichseitig), *b* mit Übertritt und Übergriff gleichseitig (ungleichseitig).
2. Liegestütz vorlings (*a* 10).

3. Im Liegestütz: Stützeln an Ort (*a* 11).
4. Wechsel zwischen Stand auf einer Sprosse und Liegestütz in der Aufwärtsbewegung.

An der unteren Seite der Leiter:

5. Steigen vorlings aufwärts und abwärts *a* mit Nachgriff und Nachtritt gleichseitig (ungleichseitig), *b* mit Übergriff und Übertritt gleichseitig (ungleichseitig) (*b* 2).
6. Im Hangstande: Übergehen in die Hockstellung *a* durch Aufwärtssteigen der Füße gegen die grifffesten Hände, *b* durch Abwärtsgreifen der Hände gegen die feststehenden Füße (*b* 3).
7. In der Hockstellung im Hangstande: Beinstrecken und -beugen (*b* 4).
8. Im Streckhange: Armbeugen und -strecken (*b* 11).
9. Steigen aufwärts bis zu mäßiger Höhe, dann Hangeln abwärts *a* an den Sprossen mit Nachgreifen, *b* an den Holmen (*b* 12 und 13).

Unter-Tertia.

An der oberen Seite der Leiter:

1. Steigen auf- und abwärts mit weitem Griff und weitem Tritt (*a* 8).
2. Steigen auf- und abwärts, die eine Hand auf dem Holme (der Sprosse), die andere an die Hüfte gelegt (*a* 9).
3. Liegebeugehang vorlings, dann langsames Übergehen in den Streckhang (*a* 13).
4. Herumsteigen von der oberen Seite der Leiter zur unteren (*a* 15).

An der unteren Seite der Leiter:

5. Im Streckhange: Hangeln aufwärts *a* mit Speichgriff an den Holmen, *b* die eine Hand mit Speichgriff an einem Holme, die andere mit Ristgriff an der Sprosse (*b* 13). Dann Abwärtssteigen.
6. Seitschwingen und Hangeln *a* an Ort, *b* auf- und abwärts.

Übung 5 und 6 sind zunächst mit bestimmter geringer Griff-, bezw. Sprossenzahl zu üben, die später zu steigern ist.

Ober-Tertia.

An der oberen Seite der Leiter:

1. Steigen aufwärts, die Hände frei oder an die Hüften gelegt, bis zu mäßiger Höhe, Herumsteigen, dann im Beugehange Abwärtshangeln, eine Hand an dem Holme, die andere auf der Sprosse.
2. Aufsteigen, Übergehen in den Liegestütz, dann Stützeln abwärts (vgl. *a* 12).
3. Aus dem Liegestütz: durch Beugen der Arme langsames Senken in den Liegehang.

An der unteren Seite der Leiter:

4. Im Beugehange: Hangeln aufwärts *a* an den Holmen, *b* die eine Hand an dem Holme, die andere auf der Sprosse, *c* an den Sprossen (*b* 13).

Siehe die Bemerkung zu Unter-Tertia Übung 5.

6. Hangeln aufwärts, Herumsteigen auf die obere Leiterseite, dann Steigen oder Stützeln abwärts.
7. Hangeln aufwärts bis zu mäßiger Höhe, dann Niedersprung aus dem Hange (*b* 14).

Unter-Sekunda.

An der oberen Seite der Leiter:

1. Im Liegehange: *a* Hangeln, *b* Hangzucken abwärts.
2. Im Liegebeugehange: Hangeln aufwärts (*a* 14).
3. Stützeln auf- und abwärts *a* mit Nachgriff, *b* mit Übergriff (*a* 12).

An der unteren Seite der Leiter:

4. Im Beugehange mit verschiedenen Griffarten: Hangeln aufwärts und abwärts.
5. Im Beugehange mit Speichgriff an den Holmen: Hangzucken aufwärts und abwärts.

Ober-Sekunda und Prima.

Auf- und Abwärtssteigen mit freien Händen; aus dem Liegestütz: Übergehen mit gestreckten Armen in den Liegehang;

aus dem Liegestreckhange: Übergehen in den Beugehang und weiter in den Liegestütz; Liegehandstand rücklings und Überschlag;

zwischen zwei Leitern:

Stützeln und Hangeln an den Sprossen; aus dem Streckhange: Überdrehen rückwärts zum Abhange.

XIII. Wagerechte Leiter.

Sexta.

1. Seitstreckhang *a* an den Holmen mit Ristgriff, *b* an den Sprossen mit Speichgriff.
2. Querstreckhang *a* an den Holmen mit Speichgriff, *b* an der Sprosse mit Ristgriff, Zwiegriff.
3. Querstreckhang mit Speichgriff einer Hand an dem Holme und Ristgriff der anderen an der Sprosse.
4. Sprung in den Seithang (Querhang) mit verschiedenen Griffarten und gleichzeitigen Beinübungen.
5. Im Seithange (Querhange): Beinübungen.
6. Hangeln an Ort.
7. Im Seithange an den Holmen mit Ristgriff: Hangeln seitwärts.
8. Im Seithange: Wechsel zwischen Hang an den Holmen und den Sprossen.

Quinta.

1. Sprung in den Seit-(Quer-)streckhang mit Zwiegriff.
2. Im Seithange (Querhange): Griffwechsel.
3. Wechsel *a* zwischen dem Seithange am Holme und dem Querhange an der Sprosse, *b* zwischen dem Querhange an der Sprosse und dem Seithange an der inneren Seite des Holmes.
4. Im Querhange: Hangeln vorwärts (rückwärts) mit Speichgriff einer Hand am Holme und Ristgriff der anderen an der Sprosse.
5. Im Seithange an den Sprossen: Hangeln an Ort.

6. Aus dem Querstande (Seitstande): *a* Sprung in den Beugehang, *b* dieselbe Übung mit Beinübungen.
7. Im Seithange an den Sprossen: Armbeugen und -strecken.

Quarta.

1. Im Seithange mit Speichgriff an den Sprossen: Hangeln seitwärts.
2. Im Seithange mit Ristgriff an der inneren Seite des Holmes: Hangeln seitwärts.
3. Im Querhange mit Ristgriff an den Sprossen: Hangeln vorwärts (rückwärts) mit Nachgriff.
4. Im Querhange mit Speichgriff an den Holmen: Hangeln vorwärts (rückwärts).
5. Im Beugehange: Beinübungen.
6. Sprung in den Seit- (Quer)streckhang mit Ellengriff.
7. Im Seithange (Querhange) mit verschiedenen Griffarten: Armbeugen und -strecken.
8. Im Seithange *a* mit Speichgriff an den Sprossen *b* mit Ristgriff an den Holmen: Seitschwingen.

Unter-Tertia.

1. Im Querhange mit Ristgriff an den Sprossen: Hangeln mit Übergriff vorwärts (rückwärts).
2. Im Seithange (Querhange) an den Holmen: Hangeln mit Knieheb-, Seit-, Quergrätschhalte der Beine seitwärts bezw. vorwärts (rückwärts).
3. Im Seithange: Hangeln zum Spann- und Schlußhange.
4. Im Querhange (Seithange) mit Ellengriff an den Holmen (an den Sprossen): Hangeln vorwärts (seitwärts).
5. Im Seithange (Querhange) mit Ristgriff: Vor- und Rückschwingen.

Ober-Tertia.

1. Hangeln mit verschiedenen Griffarten seitwärts bezw. vorwärts (rückwärts).
2. Im Seitbeugehange an dem Holme: Hangeln seitwärts.
3. Im Querbeugehange: Hangeln vorwärts (rückwärts).

4. Im Querstreckhange an den Sprossen: Hangeln mit weitem Griff vorwärts (rückwärts).
5. Im Querhange (Seithange): Hangzucken an Ort.
6. Im Seithange an dem Holme: Hangzucken seitwärts.
7. Im Seithange (Querhange): Vor- und Rückschwingen mit Seitgrätschen, Seitgrätschhalte der Beine.

Unter-Sekunda.

1. Im Querhange: Schwingen und Hangeln vorwärts (rückwärts) beim Vorschwunge (Rückschwunge), auch beim Vor- und Rückschwunge.
2. Im Seithange am Holme (an den Sprossen): Drehhangeln.
3. Im Spannhange an den Sprossen: Drehhangeln mit halber Drehung vorwärts (rückwärts).
4. Im Seit-(Quer)beugehange mit verschiedenen Griffarten: Hangeln seitwärts bezw. vorwärts (rückwärts) mit Beinübungen.
5. Im Querhange an den Holmen: Hangzucken vorwärts (rückwärts).
6. Im Querhange an den Holmen: Schwingen und Hangzucken *a* vorwärts beim Vorschwunge, *b* rückwärts beim Rückschwunge.

Ober-Sekunda und Prima.

Im Seit- oder Querhange: Hangzucken im Beugehange seitwärts, vorwärts, rückwärts mit Beinübungen; Schwingen und Hangzucken seitwärts, vorwärts beim Rückschwunge, rückwärts beim Vorschwunge, auch beim Vor- und Rückschwunge; Felgaufschwung am Holme aus dem Seitstande rücklings; Stützeln und Stützhüpfen im Liegestütz auf der oberen Seite der Leiter mit verschiedenen Griffarten; Übungen zwischen zwei Leitern, z. B. Schwingen im Ellengriff, Wechsel zwischen Hang und Stütz.

XIV. Klettern (§ 29).

Sexta.

1. Streckhang an zwei Stangen (1).
2. Im Streckhange: Handlüften, Knieheben, Beinheben (2).
3. Streckhang an einer Stange (8).
4. Hang mit Kletterschluß an einer Stange (9).
5. Kletterschlußwechsel im Hange an einer Stange (10).
6. Klettern an einer Stange mit Nachgriff (11).
7. Dieselbe Übung mit Übergriff (12).

Quinta.

1. Sprung in den Beugehang an zwei Stangen (Tauen) (3).
2. Sprung in den Beugehang an einer Stange (einem Tau).
3. Klettern an einem Tau.
4. Klettern bis zur Mitte, dann Seitstrecken eines Armes. (Kletterschlußprobe.)

Quarta.

1. Aus dem Streckhange an zwei Stangen (Tauen): Beugen der Arme, dann wieder Strecken (4).
2. Hang mit Kletterschluß an zwei Stangen (5).
3. Hang an zwei Stangen (Tauen), Kletterschluß an einer Stange (einem Tau) (14).
4. Hang an zwei Stangen (Tauen), Kletterschluß abwechselnd an der einen und der anderen Stange (Tau) (15).
5. Klettern im Hange an zwei Stangen, Kletterschluß an einer Stange (16).
6. Wanderklettern in wagerechter Richtung in geringer Höhe (17*a*).

Unter-Tertia.

1. Klettern an einer schrägen Stange *a* an der unteren, *b* an der oberen Seite.
2. Klettern im Hange an zwei Stangen, Kletterschluß abwechselnd an der einen und an der anderen Stange.

3. Wanderklettern schräg aufwärts, schräg abwärts (17 *b*).
4. Ausweichen beim Wanderklettern seitwärts (18).
5. Hangeln an Ort an zwei senkrechten (schrägen) Stangen.
6. Klettern an zwei senkrechten Stangen mit Kletterschluß an zwei Stangen (6).

Ober-Tertia.

1. Klettern an zwei schrägen Stangen mit verschiedenen Kletterschlußarten *a* an der unteren, *b* an der oberen Seite.
2. Wanderklettern an den schrägen Stangen.
3. Hangeln aufwärts und abwärts mit Seitschwingen.
4. Hangeln aufwärts an zwei Stangen *a* im Streckhange *b* im Beugehange.

Unter-Sekunda bis Prima.

1. Klettern an senkrechten, schrägen Stangen, am Tau, in möglichst wenig Zügen.
2. Hangeln auf- und abwärts an zwei Stangen, an einer Stange, am Tau.
3. Dauerklettern *a* durch wiederholtes Auf- und Abwärtsklettern an den Stangen (Tauen), *b* am langen Tau.
4. Auf- und Abwärtshangeln am langen Tau.
5. Hangzucken aufwärts, abwärts.

Auf allen Stufen ist die erzielte Fähigkeit im einfachen Klettern an einer Stange, einem Tau, zu üben und zu steigern, jedoch Maß zu halten im Dauerklettern.

XV. Reck (§ 30).*)

Sexta.

Reckstange hüfthoch.

1. Liegestütz vorlings.
2. Im Liegestütz: Armbeugen und -strecken, Griffwechsel, Stützeln, Stützhüpfen, Beinübungen (II 1, 1).

---

*) Siehe Anmerkung S. 29.

3. Sprung in den Streckstütz (II 1, 2).
4. Im Streckstütz: Griffwechsel, Stützeln, Beinheben *a* bis zum Auflegen des Fußes, *b* bis zum Überheben (II 2)

Reckstange brusthoch.

5. Hangstand vorlings (I 1, 1).
6. Im Hangstande: Griffwechsel, Hangeln, Hangzucken, Armbeugen und -strecken, Beinübungen (I 1, 1).
7. Hangstand rücklings (I 1, 2).
8. Unterarmhangstand.
9. Querliegehang an einem Knie (I 3, 1).
10. Aus dem Querliegehange: Drehen in den Seitliegehang an einem Knie (I 3, 4*a*).
11. Schwingen im Seitliegehange bis zum Kniewellaufschwung vorwärts (I 4, 1 u. 2).

Reckstange kopfhoch.

12. Sprung in den Seit-(Quer)beugehang (I 2, 16).
13. Sprung in den Beugehang mit gleichzeitigen Beinübungen.

Reckstange sprungreichhoch.

14. Sprung in den Seit-(Quer)hang mit Rist-, Zwie-, Kammgriff (Speichgriff) (I 2, 1).
15. Im Seit-(Quer)hange: *a* Hangeln an Ort, Hangeln seitwärts bezw. vorwärts (rückwärts) mit Nachgreifen (I 2, 10 u. 11), *b* Griffwechsel (I 2, 7), *c* Beinübungen (I 2, 3).

Quinta.

Reckstange brusthoch.

1. Seitliegehang vorlings an den Händen und Fußristen mit hockenden Beinen (I 3, 5).
2. Schwingen der Beine in den flüchtigen Seitliegehang mit gestreckten Beinen (I 3, 5*d*).
3. Dieselbe Übung und Seitspreizen des rechten (l.) Beines zum Seitliegehang am rechten (l.) Knie außerhalb der Hände.
4. Aus diesem Liegehange: Kniewellaufschwung vorwärts.

5. Aus dem Seitliegehange vorlings an den Händen und Fußristen mit hockenden Beinen: Durchhocken ungleichbeinig (später gleichbeinig) in den Seitliegehang rücklings an beiden Knien, dann Drehen in den Stand rücklings (vgl. I 3, 5*c*).
6. Sprung in den Stütz mit Ristgriff, Griffwechsel zum Kammgriff, dann Felgabschwung vorwärts.

Reckstange reichhoch.

7. Unterarmhang.
8. Wechsel zwischen Unter- und Oberarmhang.

Reckstange sprungreichhoch.

9. Armbeugen und -strecken.
10. Wechsel zwischen Hang an beiden Händen und einer Hand.
11. Griffwechsel mit Viertel-, halber Drehung.
12. Hangeln mit Vierteldrehung.

Quarta.

Reckstange brusthoch.

1. Seitliegehang rücklings an den Händen und Fußristen mit verschiedenen Griffarten (Nest) (I 3, 5*a*).
2. Kniewellaufschwung, Nachspreizen des anderen Beines zum Sitz auf beiden Schenkeln, dann Senken rückwärts in den Liegehang und weiter in den Stand.

Reckstange schulterhoch.

3. Felgaufschwung mit Kamm-, Zwie-, Ristgriff.
4. Felgaufschwung, dann Felgabschwung (I 4, 4).
5. Kniewellaufschwung vorwärts.
6. Kniewellaufschwung rückwärts.
7. Kniewellumschwung rückwärts (I 4, 3).
8. Unterarmhang rücklings.
9. In diesem Hange: Schwingen.

Reckstange kopfhoch.

10. Unterschwung über eine Schnur bis zu mäßiger Höhe (I 2, 15).

Reckstange sprungreichhoch.

11. Im Seit- (Quer)beugehange: Hangeln.
12. Im Streckhange: Hangeln mit halber Drehung (Drehhangeln).
13. Im Seit- (Quer)streckhange: Hangeln mit Beinhaltungen.

Unter-Tertia.

Reckstange brusthoch.

1. Felgaufschwung rücklings.

Reckstange kopfhoch.

2. Felgaufschwung mit verschiedenen Griffarten, dann Felgabschwung mit Kammgriff in den Beugehang.
3. Felgumschwung vorlings rückwärts (I, 4, 5).
4. Kniewellaufschwung vorwärts mit Ristgriff (Kammgriff).
5. Kniewellumschwung vorwärts mit Kammgriff.
6. Unterschwung über eine Schnur.

Reckstange reichhoch.

7. Schwingen im Seithange.
8. Im Seit- (Quer)beugehange: Hangeln mit Beinhaltungen.

Ober-Tertia.

Reckstange kopfhoch.

1. Mühlumschwung seitwärts, vorwärts, rückwärts.
2. Ristabschwünge.

Reckstange reichhoch.

3. Kniewellaufschwünge.
4. Felgaufschwung vorlings.
5. Felgaufschwung rücklings, dann *a* Sitzwellabschwung, *b* Felgabschwung rückwärts.
6. Unterschwung über eine Schnur.
7. Schwingen im Beugehange mit verschiedenen Griffarten.

Reckstange sprungreichhoch.

8. Im Seitstreckhange mit Ristgriff: Vor- und Rückschwingen (I 2, 13).

9. Dieselbe Übung mit Handlüften, Hangeln, Hangzucken am Ende des Rückschwunges.
10. Schwingen und halbe Drehung am Ende des Vorschwunges.

Unter-Sekunda.

Reckstange hüfthoch.

1. Aus dem Stande: Flanke, Kehre, Wende; Kehre auch als Fechtsprung (II 3, 1—4).

Reckstange kopfhoch.

2. Felgaufschwung vorlings mit Zwiegriff, halbe Drehung in den Seitsitz auf beiden Schenkeln, dann Senken in den Beugestütz rücklings.

Reckstange sprungreichhoch.

3. Kniewellaufschwung.
4. Kniewellumschwung.
5. Kniewellaufschwung, Nachspreizen zum Sitz auf beiden Schenkeln, dann Sitzwellabschwung in den Hang rücklings.
6. Felgaufschwung, dann Senken durch den Beugestütz in den Hang.
7. Aus dem Schwingen im Seitstreckhange: Kniewellaufschwung.

Ober-Sekunda und Prima.

Reckstange brusthoch.

Hocke, Grätsche, Flanke, Kehre, Wende aus dem Stütz; Entwicklung der Kippe.

Reckstange kopfhoch.

Aus dem Schwingen im Beugehange: Felgaufschwung mit verschiedenen Griffarten. Im Beugestütz rücklings: abwechselndes Strecken und Beugen eines Armes bei grifffesten Händen; Wechsel zwischen Beugestütz rücklings und vorlings mit Fortbewegen (Löwengang).

Reckstange sprungreichhoch.

Aus dem Schwingen im Seitstreckhange: Felgaufschwung, Mühlaufschwung, Kippe.

XVI. Barren (§ 31).*)

Sexta.

1. Seitliegehang vorlings die Hände an dem einen, ein Knie (beide Kniee) auf dem andern Holme (I 2 *c*).
2. Im Seitliegehange an beiden Knieen: Griffwechsel an demselben Holme, Armbeugen und -strecken mit verschiedenen Griffarten.
3. Querliegehang an beiden Holmen (I 2 *a*, *b*).
4. Aus dem Querliegehange an beiden Holmen durch Auflegen der Arme auf die Holme von innen Übergehen in den Grätschsitz.
5. Aus dem Grätschsitz: Übergehen in den Querliegestütz vorlings (II 2, 2).
6. Im Liegestütz: Beinheben, Armbeugen und -strecken 2 bis 3 mal.
7. Sprung in den Querstreckstütz (Stütz), auch fortgesetzt (II 1, 2).
8. Im Stütz: Knieheben, Fersenheben, Seit-, Quergrätschen (II 1, 3).
9. Sprung in den Stütz mit gleichzeitigem Vorschwingen der Beine in den Reitsitz auf einem Holme. Zurück in den Stand (II 3, 7*a*).

Quinta.

1. Sprung in den Stütz mit gleichzeitigem Vorschwingen der Beine *a* in den Innenquersitz vor der Hand, zurück in den Stand, *b* in den Außenquersitz vor der Hand, Absprung in den Außenquerstand, *c* in den Grätschsitz vor den Händen, Aufschwingen und Schließen der Beine, Rückschwingen in den Stand (II 3, 4, 8*b*, 9*a*).
2. Grätschsitzwechsel vorwärts.

---

*) Siehe Anmerkung S. 29.

3. Im Stütz: mäßiges Schwingen (II 3, 1—3).
4. Reitsitzwechsel vor der Hand *a* mit (II 4, 5*a*), *b* ohne Zwischenschwung.
5. Aus dem Schwingen im Stütz: Liegestütz vorlings (II 2, 2).
6. Im Liegestütz: Heben eines Armes, Stützeln vorwärts (rückwärts), Armbeugen und -strecken 4—5 mal.
7. Im Streckstütz: Stützeln an Ort; Stützeln vorwärts (rückwärts) 6—8 mal (II 1, 6).
8. Kehre (II 3, 11).
9. Aus dem Querstande: Überdrehen rückwärts in den Schwebehang mit gehockten, gestreckten Beinen und weiter in den Stand (I 4).

Quarta.

1. Reitsitzwechsel mit Zwischenschwung *a* hinter der Hand, *b* vor und hinter der Hand (II 4, 5 b, c).
2. Grätschsitzwechsel rückwärts.
3. Außenquersitzwechsel vor der Hand *a* mit *b* ohne Zwischenschwung (II 4, 7).
4. Kehrabschwung über den andern Holm *a* aus dem Reitsitze vor der Hand, *b* aus dem Außenquersitze vor der Hand (II 4, 7).
5. Im Streckstütz: Stützeln vorwärts (rückwärts) (II 1, 6).
6. Mäßiges Schwingen am Ende des Barrens mit Grätschen und Schließen der Beine *a* beim Vorschwingen (Gesicht nach außen!), *b* beim Rückschwingen (Gesicht nach innen!).
7. Schere rückwärts (II 4, 9).
8. Wende (II 3, 12).
9. Aus dem Liegestütz vorlings am Ende des Barrens: *a* Abspreizen, *b* Abgrätschen.
10. Im Liegestütz: Armbeugen und -strecken 5—6 mal.
11. Aus dem Querstande: Überdrehen *a* in den Querliegehang rücklings (Schwimmhang) (I 2 e), *b* in den Sturzhang (I 3).

Unter-Tertia.

1. *a* Reit-, *b* Quersitzwechsel rückwärts, vorwärts.
2. Aus den verschiedenen Sitzarten *a* vor der Hand: Wende *b* hinter der Hand: Kehre.
3. Schwingen in der Mitte des Barrens, auch mit Grätschen und Schließen der Beine *a* beim Vor-, *b* beim Rückschwunge, *c* beim Vor- und Rückschwunge.
4. Schwingen und Stützeln vorwärts, rückwärts.
5. Schwingen am Ende des Barrens und Grätsche vorwärts über einen, auch beide Holme.
6. Aus dem Stütz vorlings: Spreize, auch Grätsche rückwärts über einen Holm.
7. Schrauben mit Viertel-, halber Drehung *a* vorwärts, *b* rückwärts.
8. Stützhüpfen *a* an Ort, *b* von Ort.
9. Im Liegestütz: Armbeugen und -strecken als Dauerübung.

Ober-Tertia.

1. Reitsitzwechsel hinter der Hand *a* mit *b* ohne Zwischenschwung.
2. Aus dem Reitsitz hinter der Hand: Wende.
3. *a* Kehre mit Viertel-Drehung nach Innen; *b* Wende mit Viertel-Drehung nach Außen.
4. Schwingen und Stützhüpfen *a* vorwärts beim Vorschwunge, beim Rückschwunge, *b* rückwärts beim Rückschwunge.
5. Im Liegebeugestütz: *a* Stützeln, *b* Stützhüpfen — beides an Ort, von Ort.
6. Aus dem Unterarmstütz: Aufkippen *a* ungleicharmig, *b* gleicharmig (II 1, 10).
7. *a* Schwingen im Unterarmstütz; *b* aus dem Schwingen im Unterarmstütz: Wende, *c* Aufkippen in den Streckstütz.
8. Aus dem Querstande am Ende des Barrens: Sprung in den Stütz mit gleichzeitigem Spreizen über einen Holm.
9. Überschlag mit gebeugten Armen *a* aus dem Grätschsitze, *b* aus dem Schwingen im Stütz. Hülfestellung!

10. Barren brusthoch: Aus dem Querstande: Übergehen in den Beugestütz.
11. Aus dem Streckstütz: Senken in den Beugestütz.
12. Aus dem Beugestütz: Heben in den Streckstütz.
13. Im Stütz: Armbeugen und -strecken 1—2 mal.

Unter-Sekunda.

1. Im Beugestütz: Beinübungen.
2. Schwingen im Beugestütz.
3. Schwingen im Beugestütz *a* in die verschiedenen Sitzarten hinter der Hand, *b* bis zur Wende.
4. Aus dem Liegebeugestütz: Schließen der Beine und Vorschwingen in die verschiedenen Sitzarten vor der Hand.
5. Im Beugestütz: Schwingen und Stützhüpfen vorwärts (rückwärts) beim Vorschwunge (Rückschwunge).
6. Im Stütz: Armbeugen und -strecken 3—4mal.
7. Schwingen im Streckstütz und Stützhüpfen vorwärts beim Vor- und Rückschwunge.
8. Aus dem Seitstande mit Anlauf: Wendeschwung *a* in den Reitsitz auf dem näheren Holme, *b* in den Grätschsitz, *c* über den näheren und Kehre über den entfernteren Holm.

Ober-Sekunda und Prima.

Wende und Kehre mit halber Drehung aus dem Schwingen im Streck- und Beugestütz; Armwippen, auch mit Stützhüpfen vorwärts; Grätsche und Überschlag aus dem Schwingen im Beugestütz, im Unterarmstütz; Schwingen im Oberarmhange; daraus: Kippen und Schwungstemmen; aus dem Querstande vorlings: Grätsche vorwärts über einen und beide Holme in den Stütz.

XVII. Rundlauf.

Sexta.

1. Mit Griff der Hände an zwei Sprossen: Laufen vorwärts *a* mit gewöhnlichen Laufschritten, *b* mit Anfersen, *c* mit Vorspreizen.

2. Mit Griff nur einer Hand: Laufen vorwärts.
3. Im Oberarmhange an beiden Leitern: Schwingen vorwärts mit Galoppabstoß.

Quinta.

1 Mit Griff der Hände an zwei Sprossen: Laufen vorwärts, dann Fliegen *a* im Streckhange, *b* im Beugehange.
2. Mit demselben Griffe: Laufen rückwärts.
3. Mit demselben Griffe: Schwingen vorwärts mit Galoppabstoß.
4. Mit Griff nur einer Hand: Laufen rückwärts.
5. Mit demselben Griffe: Laufen vorwärts mit Anfersen.

Quarta.

1. Im Unterarmhange rechts an der mittleren und Handhange links an der unteren Sprosse: Laufen vorwärts.
2. In demselben Hange: Schwingen mit Galoppabstoß.
3. Mit Griff der Hände an zwei Sprossen: Schwingen mit Abstoß der geschlossenen Füße.
4. Mit Griff nur einer Hand: Laufen vorwärts mit Vorspreizen.
5. Galopphüpfen seitwärts, dann Fliegen im Beugehange.

Unter-Tertia.

1. Mit Griff der Hände *a* an den Riemenholmen, *b* an einer Sprosse: Schwingen vorwärts, seitwärts.
2. Mit Griff der Hände an zwei Leitern: Schwingen mit Galoppabstoß.
3. Im Oberarmhange an zwei Leitern: Laufen durch die Mitte, Vorschaukeln und halbe Drehung am Ende des Vorschaukelns — fortgesetzt mit Galoppabstoß.

Ober-Tertia.

1. Mit verschiedenen Fassungen: Schwingen vorwärts, halbe Drehung, dann Schwingen rückwärts.
2. Laufen rückwärts, dann Schwingen rückwärts.

Unter-Sekunda bis Prima.

1. Im Beugestütz an zwei Leitern: Schwingen.
2. Aus der Aufstellung auf der Kreislinie mit Achteldrehung nach innen und Griff der Hände an zwei Sprossen: Vorwärtslaufen, Aufsprung, Drehung — fortgesetzt.

   Jeder läuft auf den Linien eines gleichseitigen in den Kreis eingeschriebenen Dreiecks.
3. Schwingen über Hindernisse.

XVIII. Schaukelringe.*)

Sexta.

I. Ohne Schaukelschwung.

Ringe schulter- bis kopfhoch.

1. Hangstand, Hangstandwechsel, Hangstandkreisen.
2. Im Hangstande: Armübungen, Beinübungen.
3. Sprung in den Beugehang mit Kamm-, Rist-, Speichgriff.
4. Dieselbe Übung mit gleichzeitigem Knieheben, Grätschen der Beine.

II. Mit Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Einmal Vorlaufen (Rücklaufen), dann Schaukeln.
2. Fortgesetzt Vorlaufen (Rücklaufen) und Rückschaukeln (Vorschaukeln).
3. Dieselben Übungen mit Knieheb-, Seitgrätschhalte beim Schaukeln.

Ringe kopfhoch.

4. Rücktreten: Aufsprung zum Beugehange, Vorschaukeln, Rückschaukeln und Niederlassen in den Stand.
5. Dieselbe Übung mit gleichzeitigem Knieheben, Grätschen der Beine.

---

*) Siehe Anmerkung S. 29.

Quinta.

I. Ohne Schaukelschwung.

Ringe schulter- bis kopfhoch.

1. Aus der Schrittstellung: Liegehang an einem Knie gleichseitig, ungleichseitig.
2. Im Beugehange: Vor- und Rückschwingen (Kurzschwingen), auch mit Grätschen und Schließen der Beine am Ende des Vor- (Rück)schwingens.
3. Im Beugehange: Beinübungen.

Ringe sprungreichhoch.

4. Im Streckhange: Kurzschwingen, auch mit Grätschen und Schließen der Beine am Ende des Vor- (Rück)schwingens.
5. Im Streckhange: Kreisschwingen.

II. Mit Schaukelschwung.

Ringe kopfhoch.

1. Vorlaufen mit Sprung in den Beugehang, Rückschaukeln, dann Absprung mit Loslassen der Ringe; auch mit Beinübungen während des Beugehanges.

Ringe reichhoch.

2. Schaukeln im Streckhange mit Galoppabstoß.

Quarta.

I. Ohne Schaukelschwung.

Ringe kopfhoch.

1. Aus dem Kurzschwingen im Streckhange: Überdrehen
   a in den Liegehang an einem Knie gleichseitig, ungleichseitig;
   b in den Grätschschwebehang (die Beine außerhalb der Hände);
   c in den Schwebehang mit gehockten, gestreckten Beinen.
   d in den Liegehang rücklings an den Händen und Fußristen (Nest).
2. Schaukeln im Unterarmhange.

II. Mit Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Schaukeln mit Abstoß gleichbeinig, auch mit Grätschen und Schließen beim Vor- (Rück)schwunge.
2. Schaukeln, dann Armbeugen am Ende des zweiten Vorschaukelns. Absprung aus dem Beugehange am Ende des Rückschaukelns.
3. Dieselbe Übung. Während des Beugehanges Grätschen der Beine, Kniehebhalte.

Unter-Tertia.

I. Ohne Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Aus dem Kurzschwingen im Streck- (Beuge-) hange: Überdrehen
   a in den Liegehang rücklings die Füße über den Ringen, in den Ringen, an den Handgelenken;
   b in den Schwebehang, auch bis in den Sturzhang;
   c in den Hang rücklings. Dann Absprung.
2. Im Unterarmhange: Kurzschwingen.

II. Mit Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Schaukeln mit Grätschen und Schließen der Beine am Ende des Vor- (Rück)schaukelns.
2. Schaukeln, dann Armbeugen am Ende des dritten Vorschaukelns. Absprung am Ende des darauf folgenden ersten (zweiten, dritten) Rückschaukelns.
3. Vorlaufen, Übergehen in den Liegehang an einem Knie gleichseitig (ungleichseitig).
4. Schaukeln mit halber Drehung um die Längenachse am Ende des Vorschaukelns, Rückdrehen am Ende des nächsten Schaukelschwunges.

Ober-Tertia.

I. Ohne Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Aus dem Kurzschwingen im Beugehange: Überdrehen
   a in den Liegehang rücklings an einem Fuße und beiden Händen, an einem Fuße und einer Hand;
   b in den Hang rücklings. Dann Zurückdrehen.
2. Im Beugehange: Strecken des rechten (l.) Armes vorwärts, seitwärts.
3. Im Beugehange: Übergehen in den Beugehang an einem Ringe, auch mit Umfassen des Handgelenkes.
4. Aus dem Kurzschwingen im Unterarmhange:
   a Wechsel zwischen Hang vorlings und rücklings;
   b Überdrehen rückwärts.

II. Mit Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Armbeugen fortgesetzt am Ende des Vor- (Rück-) schaukelns, Strecken am Ende des Rück- (Vor-) schaukelns.
2. Armbeugen am Ende des dritten Vorschaukelns (das dritte Vorschaukeln ohne Abstoß!). Absprung am Ende des darauf folgenden ersten (zweiten, dritten) Rückschaukelns.
3. Bei dem zweiten Vorschaukeln: Übergehen in den Knieliegehang, Grätschschwebehang, Schwebehang.
4. Schaukeln mit halber Drehung um die Längenachse am Ende des Rückschaukelns, Rückdrehen am Ende des nächsten Schaukelschwunges.

Unter-Sekunda.

I. Ohne Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Aus dem Liegehange an einem Knie gleichseitig (ungleichseitig):
   a Loslassen des einen Ringes und Übergehen in den Beugehang mit beiden Händen an dem anderen Ringe;
   b Handlüften und Erfassen desselben Ringes.

Ringe brusthoch.

2. Sprung in den Streckstütz mit Risthalte der Hände hinter dem Körper. In diesem Stütz: Beinübungen.
3. In diesem Stütz: Drehen der Arme in die Speichhalte neben dem Körper.
4. Sprung in den Streckstütz mit Speichhalte der Hände neben dem Körper.
5. Dieselbe Übung. Dann Senken in den Beugestütz und Niedersprung.
6. Sprung in den Beugestütz, dann Übergehen in den Streckstütz.
7. Im Stütz: Armbeugen und -strecken.
9. Im Streckstütz mit Ristgriff der Hände hinter dem Körper: Beinschwingen, dann Rückfallen in den Schwebehang, auch mit Weiterdrehen bis in den Stand rücklings.

II. Mit Schaukelschwung.

Ringe reichhoch.

1. Beugen der Arme am Ende des Rück-(Vor)schaukelns, Überdrehen am Ende des Vor-(Rück)schaukelns in den Grätschschwebehang, Schwebehang, Liegehang rücklings.
2. Dieselbe Übung fortgesetzt.

Ringe hüfthoch.

Rücktreten, Sprung in den Streckstütz und Schaukeln im Streckstütz; auch mit Beinübungen.

Ober-Sekunda und Prima.

Ohne Schaukelschwung: Aufstemmen ungleich- und gleicharmig; Felgaufschwung; Kippe.

Mit Schaukelschwung: Schaukeln im Beugehange und Seitstrecken eines Armes; Aufstemmen am Ende des Vor-(Rück)schaukelns; Schaukeln, am Ende des Rückschaukelns Überdrehen in den Schwebehang, dann am Ende des Vorschaukelns Senken vorwärts in den Streckhang, fortgesetzt. Schaukeln im Schwebehange, dann Rumpfstrecken

und -beugen am Ende des Vor- und Rückschaukelns; Absprung am Ende des Vorschaukelns, auch über eine vorgelegte Schnur.

Ringe hüfthoch: Im Liegebeugestütz Armstrecken seitwärts (vorwärts) ungleicharmig.

XIX. Übungen im Ziehen, Schieben, Werfen, Stoßen.

Alle für eine untere Klasse angegebenen Übungen sind auch auch auf den höheren Stufen verwendbar.

Sexta und Quinta.

Hinkkampf. — Schieben und Ziehen von zweien (Hand in Hand). — Schieben von zweien (Hände an den Achseln des Gegners). — Tauziehen.

Quarta.

Schieben an einer Stange. — Ziehen von zweien (Arm in Arm). — Ziehen mit dem Nackenziehseil (*a* Gurt im Unterarm, *b* Gurt quer über die Brust). — Zielwurf mit dem kleinen Ball. — Weitwurf mit dem kleinen Ball. — Wettthinken. — Ringen mit halbem Griffe.

Unter-Tertia.

Schieben und Ziehen mit zwei Stäben (§ 13). — Ziehen mit dem Nackenziehseile (Gurt im Nacken). — Ziehen mit dem Knebelgurt. — Stoßen und Werfen mit dem großen Ball. — Stein- und Kugelstoßen (Gewicht 5—6 kg). — Ringen mit ganzem Griffe.

Ober-Tertia.

Ziehen mit dem Knebelgurte im Sitzen (Fuß an Fuß). — Stein- und Kugelstoßen (Gewicht 6—7 kg). — Werfen mit dem Eisenstabe (als Vorübung zum Gerwerfen). — Ringen mit Griffsuchen.

Unter-Sekunda.

Stein- und Kugelstoßen (Gewicht 7—8 kg). — Gerwerfen (Kern- und Bogenwurf als Weitwurf, auch als Zielwurf).

Ober-Sekunda und Prima.

Stein- und Kugelstoßen (Gewicht 8—10 kg). — Ger- und Pilumwerfen (Kern- und Bogenwurf, ohne und mit Anlauf). — Diskuswerfen.

D. Spiele (§ 32).

Die nachstehend für jede Klasse verzeichneten Spiele sollen nicht sämtlich betrieben werden. Von den Umständen (dem verfügbaren Raume, der Jahreszeit u. s. w.) wird es abhängen, welche zu bevorzugen sind. Namentlich in den oberen Klassen wird es sich empfehlen, einige in den Vordergrund zu stellen und in ihnen die Fertigkeit der Schüler zu steigern.

Von dem sonst festgehaltenen Grundsatze, nur das für jede Klasse Neue anzuführen, sind die Verfasser mit Rücksicht auf die Eigenart dieser Bewegungsformen absichtlich abgewichen.

Sexta.

1. Katze und Maus. — Der Plumpsack geht um! — Komm mit! — Böckchen schiele nicht! — Zeck. — Schwarzer Mann. — Fuchs ins Loch!
2. Mauerball. — Königsball. — Ballkrieg.

Quinta.

1. Schwarzer Mann. — Fuchs ins Loch! — Foppen und Fangen. — Schlaglaufen. — Glucke und Geier. — Den Dritten abschlagen. — Jagd.
2. Ballkrieg. — Stehball. — Kreisball.

Quarta.

1. Schwarzer Mann. — Fuchs ins Loch! — Foppen und Fangen. — Schlaglaufen. — Glucke und Geier. — Den Dritten abschlagen. — Jagd. — Bärenschlag. — Barlauf.
2. Kreisball. — Grenzball. — Drei-Ball. — Vier- (Fünf)-Ball.

Unter-Tertia.

1. Foppen und Fangen. — Den Dritten abschlagen. — Jagd. — Bärenschlag. — Barlauf. — Tag und Nacht.
2. Kreisball. — Grenzball. — Schlagball mit Aufrücken. — Reiterball.

Ober-Tertia.

1. Den Dritten abschlagen. — Jagd. — Bärenschlag. — Barlauf.
2. Kreisball. — Grenzball. — Schlagball (Partieball oder Kaiserball). — Jagdball. — Schleuderball.

Unter-Sekunda.

1. Den Dritten abschlagen. — Bärenschlag. — Barlauf
2. Kreisball. — Grenzball. — Schlagball. — Jagdball. Schleuderball. — Eckball.

Ober-Sekunda und Prima.

1. Den Dritten abschlagen. — Bärenschlag. — Barlauf. — Fahnenbarlauf.
2. Kreisball. — Schlagball. — Jagdball. — Schleuderball. — Eckball. — Fußball. — Faustball.

Druck von Leonhard Simion in Berlin SW.

wendige Fertigkeiten zur Betreibung der Ballspiele und als Turn-Übungsstoff. Nebst einem Ballreigen. Mit 21 Figuren. 2. Aufl. Kart. M. 1.20.

— **Reigen für das Schulturnen.** 2. umgearb. u. vermehrte Auflage von „20 Reigen". Mit 144 Fig. Kart. M. 2.50.

Koch, K. (Professor in Braunschweig), **Die Geschichte des Fußballs** im Altertum und in der Neuzeit. 2. Aufl. M. 1.—.

Monatsschrift für das Turnwesen. Mit besonderer Berücksichtigung des Schulturnens und der Gesundheitspflege. Herausg. von Schulrat Prof. Dr. **C. Euler** und Prof. **G. Eckler.** (Erscheint seit 1882.) Halbjährlich M. 3.—.

Scharf, O. (Hauptturnlehrer in Krefeld) und **Fr. Schröder** (Oberturnlehrer in Bonn), **Das Keulenschwingen.** Eine zu einem Lehrgange geordnete Sammlung von Übungsbeispielen für den Betrieb in Schulen, Turnvereinen und Frauenabteilungen. Mit 19 Abbildungen. Kart. M. 1.20.

Sc ie **Übung des** M. —.50.

B gen, **das Turn-** lt von Schulrat **kler.** 2. Aufl. M. 2. .