

Buley u. Vogt,

Das Turnen.

I. Theil.

A. PICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

Handbuch der speciellen Methodik.

Auf Grundlage der Lehrpläne für Volks- und Bürgerichulen.

1. **Specielle Methodik der Elementarclasse:** Übungsschullehrer **Josef Mann** und Übungsschullehrerin **Johanna Czermak**. 1894. 19 Bog. mit Abbild. und 5 Tafeln K 3.60 = M. 3.60, geb. 4 K = 4 M.
2. **Deutsche Unterrichtssprache:** Professor **Hans Sommert**. 2. Aufl. 1892. 14 Bog. geh. K 2.80 = M. 2.80, gebd. K 3.20 = M. 3.20.
3. **Geographie:** Professor **Gustav Ruscj**, 3. Aufl. 1894. 10 Bog. geh. K 1.80 = M. 1.80, gebd. K 2.20 = M. 2.20.
4. **Geschichte:** Professor **Gustav Ruscj**, 3. Aufl. 1895. 6 Bog. geh. K 1.20 = M. 1.20, gebd. K 1.60 = M. 1.60.
5. **Naturgeschichte:** Dr. **Karl Nothe**, k. k. Realschulprofessor. 2. Aufl. 1891. 8 Bog. geh. K 1.60 = M. 1.60, geb. 2 K = 2 M.
6. **Naturlehre:** Prof. Dr. **Eugen Retolitzka**. 2. umgearbeitete Aufl. von Prof. **R. Kraus**. 1894. 11 Bog. geh. K 2.40 = M. 2.40, gebd. K 2.80 = M. 2.80.
7. **Rechnen:** Professor **Josef Hofer**, 2. Aufl. 1890. 17 Bog. geh. K 3.40 = M. 3.40, gebd. K 3.80 = M. 3.80.
8. **Geometrie und geometrisches Zeichnen:** Prof. **Konrad Kraus**. Mit 35 Abbildgn. 1895. 13½ Bogen geh. K 2.80 = M. 2.80, geb. K 3.20 = M. 3.20.
9. **Freihandzeichnen:** Schulrath Professor **J. Grandauer**. 2. Aufl. 1888. 7 Bog. geh. K 1.40 = M. 1.40, gebd. K 1.80 = M. 1.80.
10. **Schreiben:** Oberlehrer **Josef Ambros**. 2. verb. u. vermehrte Aufl. 1895. 7½ Bog. geh. K 1.50 = M. 1.50, gebd. K 1.90 = M. 1.90.
11. **Gesang:** Übungsschullehrer **Josef Stiebsch**. 2. Aufl. 1893. 9 Bog. geh. K 1.60 = M. 1.60, gebd. 2 K = 2 M.
12. **Turnen:** Professor **M. Rummel**, 1884. 8 Bog. geh. K 1.60 = M. 1.60, gebd. 2 K = 2 M.
13. **Weibliche Handarbeiten:** Industrie-Lehrerin **Louise Prodesch**. 2. Aufl. 1890. 9 Bog mit Illustrationen auf 30 Tafeln geh. 3 K = 3 M., gebd. K 3.40 = M. 3.40.
14. **Schulgarten:** Winterschulleiter **Heinrich Marech**. 1894. 12 Bogen mit 73 Abbild. u. 3 Plänen geh. K 3.— = M. 3.—, geb. K 3.40 = M. 3.40.

Während der 1
Elementarclasse enth
einzelnen Lehrfächer
gung der einzelnen
und verbreiten sich:
vorgeschriebenen Le
3. über den Lehrg
6. über Geschichte

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800046939

icht in der
Methodik der
Berücksichti-
Schulclassen
Lehrplänen
Methode,
ehrmitte

34556

Bedeutende Preisermäßigung!

Pädagogische Klassiker.

Auswahl der

besten pädagogischen Schriftsteller aller Zeiten und Völker.

Herausgegeben unter der Redaction von

Schulrath **Dr. Gustav Adolf Lindner,**

I. L. o. ö. Professor der Pädagogik und Philosophie an der Universität Prag.

Mitarbeiter die Herren: Dir. Rich. Bosse in Schnepfenthal, — Prof. Heinr. Deinhardt in Wien, — Dr. Hugo Göring in Basel, — Prof. Dr. Josef Holzamer in Prag, — A. Christ. Jessen, Herausgeber der „Freien pädagogischen Blätter“ in Wien, — Dr. Horst Kerserstein, Seminarlehrer in Hamburg, — Johannes Meyer, Lehrer in Dänabrück, — Seminar-Director Rob. Niedergesäß in Wien, — Seminar-Director Karl Riedel in Troppau, — Dr. J. Chr. Gl. Schumann, königl. Regierungs- und Schulrath in Trier, — Friedrich Seidel, Stiftslehrer in Weimar, — Dr. Jacob Wychgram, Director der städtischen höheren Schule für Mädchen in Leipzig.

		Bisherige Ladenpreise
Band	I. J. A. Comenius, Große Unterrichtslehre. 2. Auflage	Kob. M. 3.50
"	II. Cl. A. Helvetius, Vom Menschen	3.50
"	III. J. P. Pestalozzi, Wie Gertrud ihre Kinder lehrt	2.50
"	IV. A. H. Niemeyer, Erziehungs- und Unterrichtslehre I.	2.50
"	V. A. H. Niemeyer, Erziehungs- und Unterrichtslehre II.	3.50
"	VI. F. A. W. Diesterweg, Rheinische Blätter	3.—
"	VII. G. F. Dinters Leben	4.50
"	VIII. M. F. Quintilianus, Rednerische Unterweisungen. — Plutarch, Erziehung der Kinder	4.—
"	IX. Roger Ascham,	2.50
"	X. J. Jacotot, Universal-Unterricht	7.50
"	XI. Fr. Fröbel, Menschen-erziehung	4.50
"	XII. Fr. Fröbel, Kindergartenwesen	5.50
"	XIII. J. G. Fichte, Pädagogische Schriften	4.—
"	XIV. J. L. Bives, Ausgewählte Schriften	5.—
"	XV. Dr. Martin Luther, Pädagogische Schriften	3.50
"	XVI. C. G. Salzmann's Pädag. Schriften I. Theil	5.—
"	XVII. C. G. Salzmann's Pädag. Schriften. II. Theil	3.50
"	XVIII. J. P. Pestalozzi, Dinhard und Gertrud	2.—

Kob. M. 70.—

Einzelne Bände der „Pädagogischen Klassiker“ in Leinwand gebunden sind von jetzt ab zu dem ermäßigten Preise von je **K 2.— = M. 2.—** zu beziehen.

Eine ganze Collection der „Pädagogischen Klassiker“ (alle 18 Bände zusammen) in Leinwand gebunden kostet nur **K 27.— = M. 27.—** (früher **K 70.— = M. 70.—**).

Die Exemplare sind in tadellosem Zustande.

Verlag von A. Pichler's Witwe & Sohn, Wien V.

Encyclopädisches Handbuch
der
Erziehungskunde
mit besonderer
Berücksichtigung des Volksschulwesens.

Alphabetisch geordnete Darstellung des Wissenswürdigsten aus der allgemeinen Pädagogik und Didaktik, der allgemeinen und speciellen Methodik, der Schulfunde, Geschichte der Pädagogik, Schulgesetzgebung und Schulstatistik, dann den pädagogischen Hilfswissenschaften: Psychologie, Ethik, Logik, Culturgeschichte.

Von

Schulrath Dr. Gustav Ad. Lindner.

Mit circa 100 Porträts, Diagrammen, Tabellen, Karten etc.

4. Aufl. 1891. 66 Bogen, geh. K 13.20 = M. 13.20, in Leinenb. K 14.40 = M. 14.40.

3 in Halbfranzb. K 15.60 = M. 15.20.

Johann Amos Comenius,
sein Leben und Wirken.

Von

Prof. Dr. G. A. Lindner.

Neu herausgegeben mit Ergänzungen und mit einem Anhang:

Goldene Regeln über Erziehung und Unterricht

von W. Bötticher,

Gymnasial-Oberlehrer in Hagen

Festschrift zum 300 jährigen Comenius-Jubiläum.

7 $\frac{1}{2}$ Bogen, geh. K 1.50 = M. 1.25.

Grundriß der Pädagogik
als Wissenschaft.

Im Anschlusse an die Entwicklungslehre und die Sociologie.

Von Prof. Dr. Gustav A. Lindner.

Aus dem Nachlasse herausgegeben von

Director Karl Domin.

10 Bogen, Geheftet K 2.40 = M. 2.40.

~~Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu bankowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.~~

Das Turnen

in der

Volks- und Bürgerschule

für Knaben und Mädchen

sowie in den Unterclassen der Mittelschulen.

Bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt



I. Theil.

Das Turnen in den ersten fünf Schuljahren.

Mit 85 Figuren.

Vierte Auflage.

~~Z BIBLIOTEKI
c. k. kursu bankowego gimnastycznego
W KRAKOWIE.~~

Wien, 1896.

Verlag von A. Bichler's Witwe & Sohn,
Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt.
V., Margaretenplatz 2.

250/2

N. B.:
N. J.:



234

200

[37.016:796.41](430)(091)

Vorwort zur ersten Auflage.

Soweit die Erfahrungen reichen, die bezüglich des praktischen Turnbetriebes insbesondere auf den Landschulen, mögen dieselben mehr- oder minderclassig sein, herrschen, steht fest, daß wir noch lange nicht mit dem Turnen dort angelangt sind, wo wir sein könnten, **ja sollten**.

Es ist richtig, daß nicht selten ganz ungenügende oder gar keine Winterturnräume, oft auch ungenügende Sommerturnplätze, ferner keine oder sehr schlechte Geräthe den Lehrern gewaltige Hindernisse bieten, einen geregelten und somit erfolgreichen Turnunterricht zu erteilen.

Es sind aber auch speciell an die Verfasser des vorliegenden Buches wiederholt Anfragen gekommen, ein Buch für Turnen namhaft zu erhalten, das **nur** einen praktischen Weg verfolge und nur jene Übungen beschreibe und behandle die **einzig und allein** für Volksschulen brauchbar und beim Turnunterrichte zu verwenden seien. Wenn die Verfasser auch auf Kaiser „Turnschule für Knaben“ oder Bogt und Buley „Theoretisch-praktischer Turnleitfaden“*) oder Buley „Ausgeführte Lehrpläne für das Turnen“ oder R. Heeger „Anleitung für den Turnunterricht in Knabenschulen“ hinwiesen, so fanden die Fragesteller immer noch Wünsche und Forderungen.

Diesen Forderungen glauben die Verfasser durch Herausgabe dieses Werkes gerecht worden zu sein.

Nach Jahresstufen wurde der gesammte Übungsstoff streng nach den Lehrplänen, die beigegeben sind, geordnet; jede Übung,

*) Derzeit in V. Auflage unter dem Titel „Theoretisch-praktisches Turnbuch für Lehrer- und Lehrerinnen-Bildungsanstalten.“

soweit sie neu ist, wurde beschrieben und erklärt, vielfach noch durch eine Zeichnung verdeutlicht.

Innerhalb dieses Rahmens soll es aber dem denkenden Lehrer überlassen bleiben, das Richtige nach Maßgabe der Fähigkeiten seiner Schüler zu finden. Ubrigens haben sich die Verfasser bemüht, als Winke für jedes Schuljahr und für alle Hauptturnübungen **Musterbeispiele** aufzustellen, ferner Regeln festzusetzen, nach denen der Turnunterricht im allgemeinen und im besonderen zu betreiben ist.

Ein besonderes Augenmerk haben die Verfasser auf die minderclassigen Volksschulen gerichtet.

Zu diesem Zwecke stellten sie die **sämmtlichen** Lehrpläne dieser Schulen zusammen und fügten den Skizzen dieser Lehrpläne die Zahl bei, unter welchen die betreffenden Übungen im behandelten ausgeführten Normal-Lehrplane zu suchen sind.

Da eine derartige Zusammenstellung bis jetzt noch in **keinem Turnbuche** die gebührende Berücksichtigung gefunden hat, so dürfte dieses Unternehmen dem vorliegenden Buche sicher einen besonderen Wert verleihen.

Da endlich die Übungen in den ersten vier Classen der Mittelschulen mit geringen Ausnahmen denen der Volksschulen gleich sind, und da die Aufnahme der fehlenden Übungen in keiner Weise eine Störung in der Gesamtanlage des Werkes veranlasste, glaubten die Verfasser, erstens: die noch fehlenden Übungen und zweitens: die Lehrpläne für diese Schulen ebenfalls berücksichtigen zu sollen.

Da ferner bei jeder Übung die übliche Befehlsweise angegeben ist, so dürfte dadurch endlich einmal **eine einheitliche Betriebsweise** im Turnen angebahnt werden und schließlich ein Wunsch, der schon so oft und so vielseitig zum Ausdruck gekommen ist, auch erreicht werden.

Im Glauben, etwas Brauchbares geschaffen zu haben, übergeben die Verfasser das Buch der Öffentlichkeit mit dem aufrichtigen Wunsche, es möge dadurch wenigstens manches wieder besser werden.

Schließlich können die Verfasser nicht umhin, ihrem Freunde Ludwig Bezolt, städtischem Kanzleidirector in Salzburg, dem bewährten Praktiker und Theoretiker im Turnen, für die gelungenen Bilder aus dem Gebiete der Frei- und Geräthübungen den wärmsten Dank hier öffentlich auszusprechen.

Linz, Salzburg, im April 1885.

Die Verfasser.

Vorwort zur zweiten Auflage.

Vor allem die wertvolle Erfahrung, daß selbst solche, die noch nie einen Turnunterricht genossen haben, mit Leichtigkeit sich nach dem vorliegenden Buche beim Turnunterricht zurechtfinden, aber auch die Anerkennung von Fachgenossen sowohl, als auch von Volks- und Bürgerschullehrern, die sich mit praktischem Turnen zu befassen hatten, veranlaßte uns, in der Anlage des Buches auch in der neuen Auflage nichts zu ändern.

Unser Bestreben gieng dahin, den Text einer sorgfältigen Durchsicht zu unterziehen, insbesondere um Druckfehler auszumergen, manche Härten in einzelnen Satzwendungen abzuschleifen, alle Erklärungen so verständlich und deutlich als nur möglich zu geben, und endlich durch einige neue Bilder dem Texte noch mehr Leben, aber auch wieder dadurch mehr Klarheit zu verleihen.

Im übrigen gilt alles das, was im Vorworte zur ersten Auflage gesagt wurde, und somit auch der Wunsch, daß auf dem Gebiete des Turnens neuerdings manches besser werden möge.

Linz, Zell am See, im April 1888.

Die Verfasser.

Vorwort zur dritten Auflage.

Auf Grund des raschen Absatzes auch der zweiten Auflage dürfte die Annahme der Verfasser, daß sie in der Anlage des Buches das Richtige getroffen haben, eine gerechtfertigte sein.

Demnach möge diesem Buche der bisherige Charakter gewahrt bleiben.

Um aber in keiner Weise hinter den fortwährend steigenden Anforderungen, die an das heutige Schulturnen gestellt werden, zurückzubleiben, ließen die Verfasser in dieser neuen Auflage vor allem den **Übungsbeispielen**, dem wichtigsten Theile des praktischen Turnens, die größte Aufmerksamkeit und Würdigung angedeihen. Zahlreiche Beispiele wurden zur Durcharbeitung zusammengestellt.

Dadurch sollte der Lehrer in die Lage kommen, **den einzelnen durchgenommenen Lehrstoff zum Ganzen abrunden zu lassen, dem Unterrichte Leben zu verleihen, durch passende Wiederholungen das Gelernte auf die angenehmste Weise zu befestigen und zum wirklichen Können umzugestalten und endlich dadurch wahre Lust und Liebe zum Turnen bei den Schülern zu erwecken.**

Nach dem Grundsatz: „**Wie der Befehl, so die Ausführung**“ behandelten ferner die Verfasser den Befehl in bedeutend ausführlicherer Weise und widmeten demselben einen eigenen Abschnitt.

Die weiteren Veränderungen beziehen sich dann noch auf die **Vermehrung der Figuren, Verbesserung mancher Ausdrücke und Satzwendungen, die Beschreibung der Übungen nur rechts oder links und auf die Aufnahme einiger neuer Turnspiele.**

Schließlich sei noch erwähnt, daß die zugrunde gelegten ministeriellen Lehrpläne mit den Normallehrplänen der einzelnen Kronländer nicht immer ganz genau im Übungsstoffe für einzelne Classen übereinstimmen.

Durch den den Lehrplänen in der Fußnote angeschlossenen Übungsstoff suchten aber die Verfasser die Skizzen der ministeriellen Lehrpläne entsprechend zu erweitern und dadurch den Normallehrplänen gerecht zu werden, wozu noch bemerkt werden muß, daß am Ende des V. Schuljahres der gesammte vorgeschriebene Lehrstoff zur Ein- und Durchübung gekommen ist.

Durch diese Veränderungen trugen wir den Wünschen, die uns seit der Herausgabe der II. Auflage zugekommen sind, soweit es uns möglich war, Rechnung.

In der Erwartung, daß das Büchlein alsbald wieder der Liebling der angehenden Lehrer werden möge, daß aber auch denselben die alten Freunde treu bleiben möchten, insbesondere, **um in der einheitlichen Betriebsweise des Turnens** einen ordentlichen Schritt vorwärts zu thun, übergeben wir neuerdings das Werkchen der Öffentlichkeit.

Linz, Zell am See, im April 1892.

Die Verfasser.

Vorwort zur vierten Auflage.

Der neuerliche, rasche Absatz auch der dritten Auflage dürfte wohl am besten für die **Brauchbarkeit dieses Werkchens** sprechen. Demnach glaubten die Verfasser, in der vorliegenden IV. Auflage von weit gehenden Änderungen abzusehen, und nur jene Mängel zu beheben, die von gewiegten Fachmännern ausgesprochen wurden, und die zu ändern auch den Ansichten der Verfasser entsprachen. Dadurch wurde es auch möglich, den Umfang des Buches mit Rücksicht auf die Schule in den gleichen Grenzen zu erhalten.

Inwieferne die Verfasser den gestellten Anforderungen in der vorliegenden vierten Auflage nachgekommen sind, müssen sie dem unparteiischen Urtheile der Fachgenossen neuerdings wieder überlassen.

Linz, Zell am See, im October 1895.

Die Verfasser.

Inhalts-Verzeichnis.

Vorwort zur ersten Auflage . . .	III	I. Langes Schwungseil . . .	90
" " zweiten " . . .	V	II. Kurzes Schwungseil . . .	91
" " dritten " . . .	V	III. Freispringen	92
" " vierten " . . .	VII	IV. Wagrechte Leiter	93
		V. Senkrechte und schräge Leiter	94
I.		VI. Klettergerüst	95
Befehl	1	E. Turnspiele	96
		F. Betrieb der Ordnungs-, Frei-,	
II.		Geräthübungen und Spiele . . .	99
Übungsstoff des ersten Schuljahres.		G. Übungsbeispiele	99
A. Ordnungsübungen	3	H. Übungsplan	102
B. Freiübungen	10		
C. Turnspiele	17	VI.	
D. Betrieb der Ordnungs- = Frei-		Übungsstoff des fünften Schuljahres.	
übungen und Spiele	20	A. Ordnungsübungen	103
E. Übungsbeispiele	21	B. Freiübungen	108
F. Übungsplan	29	C. Liegestütz	115
		D. Geräthübungen	116
III.		I. Stabübungen	116
Übungsstoff des zweiten Schuljahres.		II. Kurzes Schwungseil	120
A. Ordnungsübungen	30	III. Langes Schwungseil	121
B. Freiübungen	34	IV. Freispringen	121
C. Turnspiele	38	V. Schwebebäume	122
D. Betrieb der Ordnungs- = Frei-		VI. Wagrechte Leiter	124
übungen und Spiele	40	VII. Schaukelringe	126
E. Übungsbeispiele	41	VIII. Klettergerüst	128
F. Übungsplan	49	IX. Barren	130
		X. Senkrechte und schräge Leiter	133
IV.		E. Turnspiele	133
Übungsstoff des dritten Schuljahres.		F. Betrieb der Ordnungs-, Frei-,	
A. Ordnungsübungen	50	Geräthübungen und Spiele . . .	136
B. Freiübungen	54	G. Übungsbeispiele	136
C. Geräthübungen	62	H. Übungsplan	139
I. Langes Schwungseil	62		
II. Wagrechte Leiter	64	VII.	
III. Klettergerüst	66	Lehrpläne und Übungsstoff minder-	
D. Turnspiele	70	classiger Volksschulen.	
E. Betrieb der Ordnungs-, Frei-,		A. Für sechsclassige Volksschulen .	140
Geräthübungen und Spiele	74	B. " fünf " "	142
F. Übungsbeispiele	74	C. " vier " "	144
G. Übungsplan	78	D. " drei " "	146
		E. " zwei " "	148
V.		F. " getheilte einclassige Volks-	
Übungsstoff des vierten Schuljahres.		schulen	149
A. Ordnungsübungen	79	G. " ungetheilte einclassige Volks-	
B. Freiübungen	81	schulen	151
C. Liegestütz	90	H. " Realschulen	152
D. Geräthübungen	90	J. " Gymnasien	153

I.

Der Befehl.

Der Befehl besteht in der Regel aus zwei Theilen, aus dem der Ankündigung und dem der Ausführung.

Die **Ankündigung** wird mit bestimmten, klaren und deutlichen Worten gegeben und enthält die Angabe der Übung.

Zur **Ausführung** wird stets ein Wort gewählt, welches nach einer kleinen Pause (Bedenkzeit) nach der Ankündigung scharf, lebendig und kurz ausgesprochen wird. In den hier angeführten Befehlen ist die Pause zwischen Ankündigung und Ausführung durch „—“ gekennzeichnet.

Für das Ausführungswort ist in der Regel der sich aus der Hauptübung ergebende Imperativ zu wählen, z. B. Ferseheben rechts — **hebt!** Hüpfen an Ort — **hüpft!** Laufen vorwärts — **lauft!** u. s. w.

Bei Verbindung verschiedener Thätigkeiten gebraucht man im allgemeinen zur Ausführung das Wort — **übt!** — und zur weiteren Ausführung der einzelnen Theile der Übungen Zahlen, z. B. Knieheben rechts und links im Wechsel in Verbindung mit Vorstoßen beider Arme in 4 Zeiten — **übt!** 2, 3, 4.

Die Frei- und Hantelübungen werden in der Regel in dem Zeitmaße (Takte) des gewöhnlichen Gehens geübt. Die Stabübungen dagegen bestehen aus dem Wechsel von Haltungen, weshalb ein langsameres Zeitmaß anzuwenden ist. Jeder Wechsel von einer Stabhaltung zur andern hat trotzdem in rascher und schwunghafter Weise zu erfolgen.

Sollen Frei-, Hantel- oder Stabübungen im Rhythmus zur Darstellung kommen, so empfiehlt es sich zwischen den aufeinanderfolgenden Thätigkeiten Ruhepausen eintreten zu lassen. Dabei ist die Zählweise in der Art einzurichten, daß entweder zwischen den Zahlen das Wörtchen „und“ eingeschaltet wird, oder daß auf die ungeraden Zahlen die Thätigkeit, auf die geraden die Pause fällt. Es wäre demnach z. B. bei einer Übung in vier Zeiten folgende Zählweise in Anwendung zu bringen: **übt!** 1 und 2 und 3 und 4 und 1 u. s. w., oder **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1** u. s. w. Hier fällt also die Ruhepause mit dem Wörtchen „und“ oder mit den geraden Zahlen zusammen.

Bei den Frei-, Hantel- und Eisenstabübungen an Ort, welche rechts und links ausführbar sind, hat der Lehrer sich beim Vorzeigen der Uebungen entweder mit dem Rücken gegen die Schüler oder mit dem Gesichte gegen dieselben aufzustellen. Im letzteren Falle sind die Uebungen im Spiegelbilde vorzuzeigen, d. h. wenn eine Uebung rechts gefordert wird, so ist dieselbe links vorzuzeigen. Bei den Uebungen von Ort oder in Verbindung mit Drehungen ist das Spiegelbild zu vermeiden.

Zur Einstellung jeder Bewegung ist ein **Haltbefehl** nothwendig. Derselbe erfolgt bei den meisten Frei- und Hantelübungen statt der letzten Zeit, so daß also bei einer vierzeitigen Uebung z. B. am Schlusse befohlen wird: 1, 2, 3, **Halt!** Werden die Uebungen sehr langsam dargestellt oder auch bei Stabübungen, zählt man alle Zeiten und ruft nach der letzten Zeit schnell **Halt!**

Zur tüchtigen Durchbildung der Schüler im Haltmachen erscheint es zweckmäßig, von Zeit zu Zeit, die zusammengehörigen Theile einer Uebung durch Haltbefehle zu unterbrechen und nach einer beliebigen Zeit wieder fortsetzen zu lassen. Mit Rücksicht darauf könnte demnach eine Uebung mit vier Zeiten befohlen werden, wie folgt: **Uebt!** **halt!** Dann zur Fortsetzung der Uebung: **Uebt!** 4 oder: **Uebt!** 2, **halt!** **übt!**

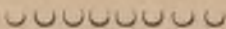
Übungsstoff des ersten Schuljahres.

A. Ordnungsübungen.*)

1. Bildung der Stirnreihe.

Die Bildung der Stirnreihe, die immer die erste Übung in jeder Turnstunde ausmacht und auf den Befehl: Antreten — **marsch!** zu geschehen hat, erfolgt in der Art, daß der Lehrer den Größten der Turnenden auf einen Platz stellt, welcher sich etwa vier Schritte von den beiden Seiten einer Ecke des Turnraumes befindet. Alsdann werden die anderen Schüler so der Größe nach links neben den ersten gestellt, daß sie eine gerade Reihe an der Längseite des Übungsraumes bilden (Fig. 1) und der Abstand zwischen je Zweien dabei eine halbe Handbreite beträgt.

Fig. 1.



Wenn die Längseite des Übungsraumes zu klein ist, oder wenn die Reihe für eine gute Uebersicht zu lang würde, bildet man je nach Bedarf 2, 3 u. s. w. Reihen und stellt sie so auf, daß die Kleineren vor die Größeren zu stehen kommen, und der Abstand von Reihe zu Reihe 2—4 Schritte beträgt.

Ist die Bildung der Stirnreihe geschehen, so wird auf den Befehl: **Achtung!** der turnerische Stand (sich Freiübung 19) eingenommen (Fig. 2).

Fig. 2.



*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Durchbildung der Reihe; Richtung, Fühlung, Stellungswechsel durch $\frac{1}{4}$ Drehung, Auflösen, Wiederherstellen. Ziehen auf verschiedenen Ganglinien. Bildung des 2—4 gliedrigen Reihenkörpers. Anwendung der Übungen der Reihe auf denselben.

b) Übungsstoff: Bilden, Auflösen und Wiederherstellen, Richten der Stirnreihe. Bilden, Richten der Flankenreihe, Wechsel der Stirn- und Flankenstellung a) durch Abzählen, b) durch Auflösen und Wiederherstellen der Reihen. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien. Umbilden der ziehenden Flankenreihe zur Stirnreihe. Umbilden der Stirnreihe zur Stirnkreisreihe (Ringreihe). Bildung eines 3—4 gliedrigen Reihenkörpers (Stirnlinie) durch Abzählen. Bildung eines 3—4 gliedrigen Reihenkörpers (Flankensäule) durch Nebenreihen links (rechts) der Flankenreihen. Stellungswechsel in der Säule. Auflösen und Wiederbilden der Flankensäule. Ziehen der Flankensäule auf verschiedenen Ganglinien. Öffnen der Säule zu einem Abstände von 2 Armlängen. Schließen der Säule.

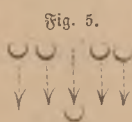
2. Auflösen und Wiederherstellen der Stirnreihe.

Die Turnenden werden mit ihrem Standorte, mit den Nebengeräthen, ja auch mit Gegenständen, die sich ihrer Stellung gegenüber befinden, bekannt gemacht, auf daß sie ihren Einreihungsplatz nach erfolgter Auflösung schnell wieder finden können. Auf den Befehl: Auseinander! — **marsch!***) verlassen die Turnenden gehend ihre Plätze. Auf den folgenden Befehl: Antreten — **marsch!** ist die Stirnreihe von den Schülern gehend in aller Ruhe rasch herzustellen. Nach der Herstellung wird noch **Achtung!** befohlen.

3. Richtung der Stirnreihe.

Zunächst hat der Lehrer selbst die Reihe zu richten und die Turnenden so aufzustellen, daß alle Ferse und alle Schultern derselben in gleicher Linie sich befinden.

Eingeübt wird alsdann das Richten dadurch, daß der rechte Führer einen oder mehrere Schritte vor- oder rückwärts gestellt wird, worauf alle übrigen gleichzeitig auf den Befehl: Rechts (links) richtet — **euch!** mit nach rechts (links) gedrehtem Kopfe (siehe Übung 26) soweit mit kleinen raschen Schritten vor- (Fig. 3) oder rückwärts (Fig. 4) gehen, bis sie genau in die Richtung des aufgestellten Führers kommen. Das Richtungsnehmen erfolgt auch nach dem Mittleren auf den Befehl: Nach dem Mittleren richtet — **euch!**



Hiebei drehen die rechts vom Mittleren Stehenden (rechter Flügel) den Kopf links, die links Befindlichen (linker Flügel) den Kopf rechts und gehen soweit vorwärts (Fig. 5) oder rückwärts bis sie genau neben den Mittleren zu stehen kommen.

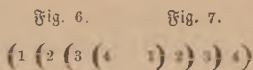
Die Kopfdrehung bleibt solange, bis **Achtung!** befohlen wird, worauf der turnerische Stand (siehe Freübung 19) eingenommen wird.

4. Bildung der Flankenreihe.

Der Lehrer stellt hiezu die Turnenden so hintereinander auf, daß der Abstand von einem zum andern eine halbe Armlänge beträgt und daß der Größte der erste, der Kleinste der letzte ist. Das Aufstellen der Schüler hintereinander aus der Stirnreihe erfolgt am schnellsten dadurch, daß der Lehrer die Richtung zeigt, wohin sich alle drehen sollen. Nach eingenommener Stellung wird **Achtung!**

*) Beim Mädchenturnen das weniger militärisch klingende Wort geht.

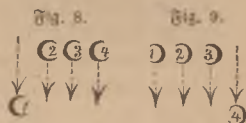
befohlen. Stehen die Schüler hinter dem ursprünglichen rechten oder linken Führer, so befinden sie sich in der linken (Fig. 6) oder rechten (Fig. 7) Flankenstellung.



5. Richtung der Flankenreihe.

Zunächst hat der Lehrer wieder selbst die Reihe zu richten und hiezu die Turnenden so der Größe nach (der Größte als erster) hintereinander zu stellen, daß das Gesicht der Hintergereichten durch den Kopf der Vorgereichten vollständig gedeckt erscheint, und der Abstand von einem zum andern eine halbe Armlänge beträgt.

Zur Einübung der Richtung wird alsdann der vordere Führer einen oder mehrere Schritte seitwärts links gestellt, worauf auf den Befehl: **Richtet — euch!** alle anderen sich schnell auf die oben angegebene Weise und in größter Ordnung hinter den seitwärts gestellten Führer reihen (Fig. 8).



In gleicher Weise erfolgt das Richtungs- nehmen in der rechten Flankenstellung (Fig. 9).

Anmerkung. Sollten die Schüler in der Stirn- oder Flankenreihe zu nahe aneinander zu stehen kommen, so gehen auf den Befehl: **Links***) oder rückwärts abrücken — **marsch!** alle mit Ausnahme des rechten oder vorderen Führers soweit seitwärts links oder rückwärts, bis der nothwendige Abstand erzielt ist. Sollten dagegen die Einzelnen der Stirn- oder Flankenreihe zu weit von einander zu stehen kommen, so gehen alle mit Ausnahme des rechten oder vorderen Führers auf den Befehl: **Rechts** oder vorwärts schließen — **marsch!** soweit seitwärts rechts oder vorwärts, bis der übliche Abstand erreicht ist.

6. Auflösen und Wiederherstellen der Flankenreihe.

Die Turnenden werden mit ihrem Standorte, mit dem Vorgereichten, ja auch mit Gegenständen, die sich rechts oder links von ihnen befinden, bekannt gemacht, auf daß sie ihren Einreichungsplatz nach erfolgter Auflösung schnell wieder finden können. Im übrigen sieh Übung 2.

7. Wechsel der Stirn- und Flankenstellung durch Drehungen.

Der Befehl hiezu ist: In die Stirnstellung oder in die linke Flankenstellung drehen — **dreht!** — (Sieh Freiübung 45.)

*) Diese Übung und die folgenden sind der Kürze wegen nur links der rechts beschrieben; selbstverständlich muß aber jede Übung, die links und rechts ausführbar ist, auch links und rechts geübt werden.

8. Wechsel der Stirn- und Flankenstellung durch Auflösen und Wiederherstellen der Reihe.

Auf den Befehl: Auseinander — **marsch!***) gehen die Schüler, bis **Halt!** gerufen wird, im Übungsraume umher. Auf den weiteren Befehl: Antreten zur Stirnreihe oder zur linken Flankenstellung — **marsch!** nehmen die Schüler die Stirnreihe oder Flankenreihe wieder ein.

9. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien.

Der Lehrer stellt sich anfänglich selbst an die Spitze der Flankenreihe und führt auf den Befehl: Vorwärts gehen: — **marsch!** die Reihe auf beliebigen Ganglinien.

- a) im Umzuge, d. h. längs der Grenze des Übungsplatzes,
- b) in Bogenlinien (Fig. 10),
- c) in der Schlangenlinie (Fig. 11),
- d) in gebrochenen Linien (Fig. 12),
- e) im Kreise rechts (Fig. 14) oder links (Fig. 13) eine bestimmte Zeit herum.

Fig. 10.

Fig. 11.

Fig. 12.

Fig. 13.

Fig. 14.



Zweck dieser Übungen ist, den Turnenden das genaue Nachfolgen zu lehren.

Der Lehrer hat darauf zu achten, daß die vorgezeigten Ganglinien strenge eingehalten werden und daß der Abstand von einem zum andern nicht mehr und nicht weniger als eine Schrittlänge (Armlänge) beträgt.

Das Gehen selbst wird hier außer Takt und Gleichtritt, später auch im Takte (sieh Übung 41) geübt.

Sind die Turnenden in mehreren Reihen aufgestellt, so hat der Lehrer vor Beginn der obigen Übungen zunächst daraus eine einzige Flankenreihe in der Weise zu bilden, daß er die erste Reihe im Umzuge führt und dann die zweite und die folgenden Reihen hinten anschließen läßt.

10. Umbilden der ziehenden Flankenreihe zur Stirnreihe.

Auf den Befehl: Links — **herstellen!** bleibt der Führer der Flankenreihe stehen und dreht sich mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links (sieh

*) Beim Mädchenturnen das weniger militärisch klingende Wort **geht**.

Freiübung 45) in die Stirnstellung; die Uebrigen der Reihe gehen bis zum Schließen der Reihe vorwärts und drehen sich dann nach dem Haltmachen in die Stirnstellung.

11. Umbilden der Stirnreihe zur Stirnkreisreihe (Ringreihe) vorlings.

Auf den Befehl: Zur Stirnkreisreihe — **marsch!** gehen alle mit Ausnahme des an Ort bleibenden Mittleren bei Fassung Hand in Hand im Kreisbogen links und rechts solange seitwärts nach innen, bis der rechte und linke Führer dem Mittleren gegenüber zu stehen kommen.

Das Rückbilden zur geraden Stirnreihe erfolgt durch Schließen und Richtunehmen nach dem Mittleren auf den Befehl: Umgestalten der Kreisreihe zur geraden Reihe — **marsch!**

Anmerkung. Soll eine solche Ringreihe z. B. für ein Spiel geöffnet oder geschlossen werden, so geschieht das Öffnen durch Rückwärtsgehen, das Schließen durch Vorwärtsgehen.

12. Bildung eines 2—4 gliedrigen Reihenkörpers (Stirnlinie) durch Abzählen.

Je nach der Anzahl der Turnenden wird die Stirnreihe in 2—4 gleich große Reihen durch Abzählen der Schüler eingetheilt. Das Abzählen geschieht von den Schülern selbst in der Art, daß auf den Befehl: z. B. zu Zwölfer-Reihen abzählen — **zählt!** vom rechten Führer beginnend, jeder Einzelne bei Drehung des Kopfes links dem Nebengereichten kurz und deutlich die ihn treffende Zahl 1, 2 u. s. w. 12 zuruft und sofort den Kopf wieder zurück dreht. Der Nächste nach dem Zwölften beginnt wieder mit der Zahl „eins“ zu zählen. *)

13. Bildung einer 2—4 gliedrigen Flanken säule durch Reihenreihen links der Flankenreihen.

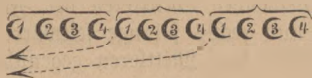
Die Reihen der Flankenlinie werden zunächst als erste, zweite u. s. w. Reihe bezeichnet. Die schnelle und genaue Bezeichnung der Reihen als erste u. s. w. Reihe erfolgt am leichtesten dadurch, daß der Lehrer die Hände auf die Schultern der Vorgereichten legen läßt (Befehl: Hände auf die Schultern der Vorgereichten legen — **legt!**) und dann befiehlt, daß der Erste einer jeden Reihe

*) Eine solche Nebeneinander-Ordnung von mehreren Stirnreihen heißt eine Stirnlinie. Durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) wird aus der Stirnlinie eine Flankenlinie.

die Arme in den Abhang senke, wodurch genau hervortritt, wie weit jede Reihe reicht.

Nach erfolgter Bezeichnung der Reihen als erste, zweite u. s. w. haben alle auf Befehl die Arme in den Abhang zu senken. Auf den weiteren Befehl: Links nebenreihen der Reihen neben die

Fig. 15.
I. Reihe. II. Reihe. III. Reihe.



erste Reihe — **marsch!** zieht die zweite Reihe links neben die an Ort bleibende erste, die dritte links neben die zweite Reihe u. s. w., bis die Gleichzähligen der Reihen nebeneinander zu stehen kommen*) (Fig. 15).

Das Umgestalten der Säule zur Linie erfolgt hier auf dieser Stufe nach dem Befehle: Auseinander — **marsch!** dann: Untreten zur Stirn-(Flanken-)Linie — **marsch!**

14. Stellungswechsel in der Säule.

Bildung einer Säule wie bei 13; hierauf folgen die Befehle: In die Stirnstellung oder in die linke Flankenstellung drehen — **dreht!** (Sieh Freiübung 45).

15. Auflösen und Wiederbilden des Reihenkörpers.

Bildung einer Säule wie bei 13.

Die Turnenden werden dann mit ihrem Einreihungsplatze in der Säule bekannt gemacht. Auf den Befehl: Auseinander — **marsch!** verlassen alle ihre Plätze. Auf den weiteren Befehl: Untreten zur Flankensäule — **marsch!** nimmt jeder seinen früheren Platz in der Säule wieder ein.

16. Ziehen der Flankensäule auf verschiedenen Ganglinien.

Der Lehrer wählt die gleichen Ganglinien wie beim Ziehen der Flankenreihe (sieh Ordnungsübung 9) und achtet besonders darauf, daß auch die Nebengereichten in genauer Richtung bleiben.

17. Deffnen der Säule.

Bildung einer Säule wie bei 13.

a) Deffnen der Rotten.**)

*) Eine solche Nebeneinander-Ordnung von zwei oder mehreren Flankenreihen heißt Flankensäule. Durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links) der Einzelnen wird aus der Flankensäule eine Stirnsäule

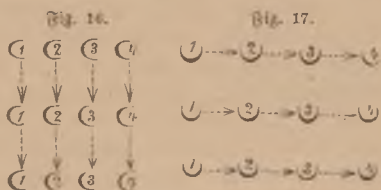
***) Der Ausdruck „Rotten“ ist auf dieser Stufe vom Lehrer noch nicht zu gebrauchen.

Auf den Befehl: Deffnen der Säule seitwärts links zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** gehen die Nebengerihten mit Ausnahme der ersten Reihe seitwärts links unter allmählichem Seitheben der Arme und Kopfdrehen rechts, bis sich die Fingerspitzen nicht mehr berühren. Ist der Abstand eingenommen, so werden die Arme auf den Befehl: Senken der Arme — **senkt!** in den Abhang gebracht (Fig. 16).

Sollen b) auch die Reihen geöffnet werden, so wird zuerst befohlen: In die Stirnstellung drehen — **dreht!** worauf

auf den Befehl: Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstand von zwei Armlängen — **marsch!** alle die Uebung wie bei 17 a) ausführen (Fig. 17).

Nach dem Deffnen und Senken der Arme wird stets Richtung auf Befehl genommen.



18. Schließen der Säule.

a) Schließen der Reihen.

Auf den Befehl: Schließen der Stirnreihen seitwärts rechts — **marsch!** gehen alle mit Ausnahme des rechten Führers jeder Reihe soweit nach rechts seitwärts, bis der Abstand von einem zum anderen eine halbe Handbreite beträgt.

b) Schließen der Kotten.

Nach der Drehung in die linke Flankenstellung gehen alle auf den Befehl: Schließen der Säule seitwärts rechts — **marsch!** mit Ausnahme der ersten Reihe soweit rechts seitwärts, bis der Abstand einer halben Handbreite hergestellt ist.

Anmerkung. Die beim Deffnen und Schließen seitwärts zur Anwendung gelangende Schrittart ist auf dieser Stufe noch beliebig.

Anhang. Die Uebung: **Führung!** die noch im Lehrplane aufgeführt erscheint, wurde absichtlich von den Verfassern weggelassen, weil bei der Aufstellung einer geschlossenen Stirnreihe auf halbe Handbreite, streng genommen, von einer Führung nicht mehr gesprochen werden kann. Führung hätten die Nebenden dann, wenn eine leichte Berührung zwischen den Einzelnen im Stande mit den Oberarmen stattfindet.

B. Freiübungen. *)

19. Stand (gewöhnliche Stellung).

Der Lehrer zeigt den Turnenden, welche Stellung sie immer auf den Befehl: **Achtung!** einzunehmen haben.

Bei dem Stande müssen nämlich die Ferseu geschlossen, die Fußspitzen beiläufig um die eigene Fußlänge von einander entfernt, die Knie gestreckt und soweit es der Körperbau des Einzelnen gestattet, geschlossen sein. Der Bauch darf weder eingezogen, noch vorgestreckt sein, der Oberleib muß frei aus den Hüften gehoben und ohne Zwang ein wenig vorgebracht werden, die Schultern sind natürlich zu senken und in gleicher Höhe so zurückzuziehen, daß die Brust frei hervortritt. Die Hände haben ungezwungen mit den inneren Flächen an den Schenkeln zu liegen.**) Der Kopf muß gerade gehalten, das Kinn ohne Steifheit angezogen und der Blick nach vorn gerichtet werden (siehe Fig. 2).

Auf den Befehl: **Ruht!** darf jeder Einzelne eine bequeme Haltung annehmen oder sich bewegen, ohne jedoch die linke Ferse von der Stelle zu rücken.

20. Beindrehen in die Schlußstellung und wieder in den Stand.

Auf Eins! werden die Beine auf den Ferseu soweit nach innen gedreht, bis die inneren Fußkanten sich berühren und nebeneinander zu stehen kommen; auf Zwei! sind die Beine wieder in den Stand zu drehen — **dreht!** 1, 2.

21. Heben in den Behenstand und Stand.

Auf den Befehl! **hebt!** stellen sich alle bei geschlossenen Ferseu auf die Behen und den anstoßenden Ballen, und auf den Befehl: **senkt!** in den Stand. — **hebt!** — **senkt!**

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen (an Ort in offener Aufstellung): Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen. Einfache Bewegungen der Glieder und Gelenke im Stehen, Hüpfen auf beiden Füßen.

b) Übungsstoff: Stand. Beindrehen in die Schlußstellung und wieder in den Stand. Fuß- und Kniekippen. Vorbeugen des Kopfes und Strecken. Kopfdrehen. Heben der Arme vor-, seitwärts, vorhoch und seithoch, rückwärts. Armdrehen. Vor- und Rückschwingen der Arme. Armausbreiten. Beugen der Arme und Strecken. Armstoßen (vor-, seitwärts, hoch und tief). Handstüz auf den Hüften. Kreuzen der Arme vor- und rücklings. Hände klappen. Vor- und Rückbewegen der Schulter. Vorbeugen des Rumpfes und Strecken. Gehen ohne Takt und mit Takt. Stampfgang. Zehengang. Hüpfen auf beiden Füßen. $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts).

**) Beim Knabenturnen haben die Daumen die Hofennacht zu berühren.

22. Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung und Stand.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Knie bei aufrechter Haltung des Oberkörpers den Fußspitzen soweit genähert, bis die Knie senkrecht über die Fußspitzen zu stehen kommen (siehe Fig. 26) und auf den Befehl: **streckt!** wird wieder der Stand eingenommen. — **beugt!** — **streckt!**

23. Fußwippen.

Auf den Befehl: Einmal Fußwippen — **wippt!** erfolgt ein schnelles Heben in den Behenstand und Senken in den Stand.

Soll die Übung 2₌, 3₌ u. s. w. mal ausgeführt werden, so wird befohlen: 2₌, 3₌, 4₌ u. s. w. mal Fußwippen — **wippt!** 1, 2, 3, 4 u. s. w.

Anmerkung. Um eine gleichmäßige Ausführung beim mehrmaligen Fußwippen zu erzielen, ist es zweckmäßig, daß der Lehrer beim Vorzeigen auf das Zeitmaß besonders aufmerksam macht.

24. Kniewippen.

Auf den Befehl: Einmal Kniewippen — **wippt!** werden die Knie schnell bis zur kleinen Hochstellung gebeugt und wieder gestreckt.

Im übrigen siehe Übung 23 sammt Anmerkung.

25. Vorbeugen (Seitbeugen rechts) des Kopfes und Strecken.

Auf den Befehl: **beugt!** wird der Kopf gegen die Brust [rechte Schulter] gesenkt und auf den Befehl: **streckt!** wieder in die gerade Haltung gebracht — **beugt!** — **streckt!**

26. Kopfdrehen rechts und Zurückdrehen.

Auf **Ein!** wird das Gesicht bei aufrechter Haltung des Kopfes dorthin gerichtet, wohin die rechte Schulter zeigt; auf **Zwei!** wird der Kopf wieder zurückgedreht — **dreht!** 1, 2.

Das Kopfdrehen rechts erfolgt auch auf den Befehl: „**Rechts — schaut!**“ Das Zurückdrehen des Kopfes geschieht alsdann auf den Befehl: **Achtung!** oder „**Habt — acht!**“

Anmerkung. Die Kopftätigkeiten sind in der Schule möglichst zu beschränken, weil sie leicht bei schwächlichen Kindern Schwindel und Kopfschmerz erzeugen.

27. Vorheben (Seitheben) der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die an den Oberschenkeln anliegenden Arme (**Abhang**) gestreckt nach vorn (außen) bis zur gleichen Höhe mit den Schultern bewegt.

Die Arme sind in der Vorhebbalte (Seithebbalte) in der Art gedreht, daß die inneren Handflächen (Handteller) bei gestreckten und geschlossenen Fingern nach innen (unten) gerichtet sind.

Auf den Befehl: **senkt!** werden die Arme wieder in den Abhang gebracht — **hebt!** — **senkt!**

28. Vorhochheben (Seithochheben) der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt nach vorn (außen) und nach oben bewegt, so daß sich die Arme gestreckt zu beiden Seiten des Kopfes befinden.

Die Arme sind in der Weise gedreht, daß die Daumen nach hinten gerichtet sind.

Auf den Befehl: **senkt!** sind die Arme nach vorn (außen) in den Abhang zu senken — **hebt!** — **senkt!**

Anmerkung. Beim Mädchenturnen kann das Armheben, wie es bei 27 und 28 angegeben ist, auch zu gebeugten Haltungen erfolgen. (Sich Fig. 57).

Anmerkung. Bei allen Freiübungen, die zur Ausführung einen größeren Raum als Leibesbreite und Leibestiefe beanspruchen, hat der Lehrer stets vorerst für eine geeignete Aufstellung der Turnenden zu sorgen. Dieselbe wird auf dieser Stufe mit Ausnahme der Übung 32, zu welcher eine auf zwei Armlängen geöffnete Flankensäule nothwendig ist, schon durch bloßen Stellungswechsel aus Stirnstellung in die Flankenstellung oder umgekehrt leicht erreicht.

29. Rückheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** sind die Arme gestreckt ohne Drehung derselben und ohne den Kumpf zu beugen soweit als möglich nach hinten zu bewegen und auf den Befehl: **senkt!** wieder in den Abhang zu senken — **hebt!** — **senkt!**

30. Armdrehen.

Auf **Ein!** werden die Arme im Abhange (Daumen nach vorn) so nach innen (außen) gedreht, daß der Handrücken oder der kleine Finger (Handteller) nach vorne zu liegen kommt; auf **Zwei!** erfolgt wieder das Rückdrehen.

Anmerkung. Diese Armdrehungen können auch in der Vor- und Hochhebbalte der Arme ausgeführt werden.

Es ergeben sich dadurch bestimmte Drehhaltungen der Arme, nämlich: **Speich-, Ellen-, Rist- und Kammhaltung.**

Speichhaltung (Ellenhaltung) ist vorhanden, wenn im Abhange der Arme der Daumen (Kleinfinger) nach vorn in der Vor- und Seithehalte nach oben, in der Hochhehalte nach hinten gerichtet ist (siehe Fig. 18 und 20).

Risthaltung (Kammhaltung) haben die Arme, wenn der Handrücken (Handteller) im Abhange nach vorn, in der Vor- und Seithehalte nach oben (siehe Fig. 19) und in der Hochhehalte nach hinten gerichtet ist.

31. Vor- und Rückschwingen der Arme.

Auf Eins! werden die Arme in Speichhaltung gestreckt mit Schwung vorgehoben, auf Zwei! ebenso schwunghaft gefenkt und so weit als möglich rückgehoben. — **schwingt!** 1, 2.

Schließlich wird nach dem Haltbefehle das Senken der Arme in den Abhang befohlen.

Anmerkung. Das Armschwingen kann auch aus verschiedenen Haltungen der Arme erfolgen; z. B. Armschwingen von außen nach unten und innen und umgekehrt, von vorn nach oben und hinten, von oben nach innen, unten und außen und umgekehrt, von oben nach außen, unten und innen, von oben nach vorn, unten und hinten und umgekehrt, von oben nach hinten, unten und vorn und umgekehrt.

Fig. 18.



Stand und Armbeughalte in der Speichhaltung

32. Ausbreiten der Arme und wieder Vorschwingen.

Vorbereitung: Vorheben der Arme — **hebt!**

Alsdann sind auf Eins! die Arme in die Seithehalte so zu schwingen, daß die Arme in gleicher Höhe mit den Schultern bleiben; auf Zwei! werden die Arme wieder vorgeschwungen — **schwingt!** 1, 2.

Schließlich erfolgt auf Befehl das Senken der Arme in den Abhang.

33. +*) Beugen und Strecken der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Unterarme den Oberarmen genähert, bis die Daumenspitzen die Schultern nahezu berühren (Fig. 18);

*) Die mit + bezeichneten Übungen sind nicht oder weniger für das Knabenturnen geeignet; die mit X bezeichneten Übungen sind für das Mädchenturnen unpassend.

auf den Befehl: **streckt!** werden die Arme in den Abhang gebracht — beugt! — **streckt!**

Anmerkung. Andere Formen des Beugens ergeben sich aus den verschiedenen Armhaltungen. Insbesondere wird das Beugen und Strecken der Arme noch in der Vor-, Seit- und Hochhehalte der Arme vorgenommen. Dabei ist zu achten.

1. auf die Drehhaltung der Arme,
2. auf das Maß des Beugens.

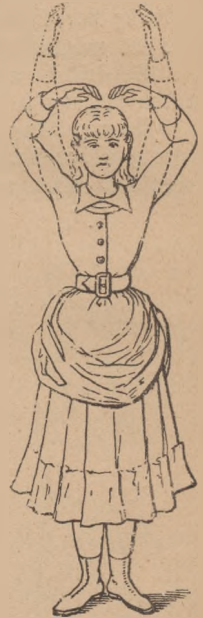
In der Vor- und Seithalte (Fig. 19) der Arme kommt zumeist die Kammhaltung, in der Hochhehalte (Fig. 20) die Speichhaltung zur Anwendung.

Fig. 19.



Stand und Beughalte der Arme in Kammhaltung und Seitstrecken derselben

Fig. 20.



Stand und Beughalte der Arme in Speichhaltung über dem Kopfe und Hochstrecken derselben.

In den ersten zwei Halten erfolgt die Beugung der Unterarme nahezu bis zur Berührung der Schultern, in der letzten Halte nahezu bis zur Berührung des Kopfes mit den Finger指尖en.

Ferner ist hier zu merken, daß aus irgend einer Beughalte die Arme auf Befehl nach irgend einer anderen Richtung z. B. vor, seit, tief oder hoch gestreckt werden können.

34. Beugen und Vorstoßen (Hoch-, Tief-, Seitstoßen) der Arme.

Auf den Befehl: Beugen der Arme zum Vorstoßen (Hoch-, Tief-, Seitstoßen) — **beugt!** werden die Arme so gebeugt, daß bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen die Stoßrichtung anzeigen.

Auf den Befehl: Vorstoßen (Hoch-, Tief-, Seitstoßen) — **stößt!** werden die Arme schnell und mit Kraft in gerader Richtung in die Vor-, Hoch-, Seithebhalte oder in den Abhang gestreckt.

Schließlich werden auf Befehl die Arme in den Abhang gesenkt.

35. Handstütz auf den Hüften und Strecken der Arme.

Auf den Befehl: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!** werden die Hände so auf die Hüften gegeben, daß die Daumen nach hinten und die geschlossenen Finger nach vorn gerichtet sind; auf den Befehl: **streckt!** sind die Arme in den Abhang zu strecken — **stützt!** — **streckt!**

36. Kreuzen der Arme vorlings und wieder Strecken.

Auf den Befehl: **kreuzt!** erfaßt die rechte Hand den linken Oberarm, worauf der linke Unterarm vor den rechten Unterarm gekreuzt und die linke Hand unter den rechten Oberarm gegeben wird; auf den Befehl: **streckt!** werden die Arme in den Abhang gestreckt — **kreuzt!** — **streckt!**

Das Kreuzen der Arme erfolgt auch in ähnlicher Weise hinter dem Rücken (Armkreuzen rücklings) (siehe Fig. 26).

37. Händeklappen.

Auf den Befehl: Einmal Händeklappen — **klappt!** sind die Arme vorlings schnell in der Art zu beugen, daß der Handteller der linken Hand nach oben gerichtet ist und der der rechten Hand über der linken sich befindet, worauf die rechte Hand auf die linke schlägt. Nach dem Klappen werden die Arme rasch in den Abhang gestreckt.

Soll das Händeklappen mehreremale nacheinander im Takte erfolgen, so unterbleibt das jedesmalige Senken der Arme in den Abhang. Um eine taktmäßige Ausführung zu erzielen, hat der Lehrer vorher das Zeitmaß zu bestimmen.

38. Heben und Senken der Schultern.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf den weiteren Befehl: **hebt!** werden die Schultern gegen

den Kopf hin angezogen und auf den Befehl: **senkt!** wieder in die ursprüngliche Lage gebracht — **hebt!** — **senkt!**

39. Vor- und Rückbewegen der Schultern.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stüht!**
Auf **Ein!** werden die Ellbogen nach vorn und auf **Zwei!** nach hinten bewegt — **übt!** 1, 2.

40. Vorbeugen*) des Rumpfes und Strecken.

Auf den Befehl: **beugt!** wird der Rumpf bei vollkommen gestreckten Beinen soweit nach vorne geneigt, bis er mit denselben einen rechten Winkel bildet, und auf den Befehl: **streckt!** wieder zur geraden Haltung gebracht — **beugt!** — **streckt!**

Fig. 21.



Vorbeughalte des Rumpfes mit Handstütz auf den Hüften.

Anmerkung. Handstütz auf den Hüften oder Hochhebbalte beider Arme dieser Übung zuzuordnen, ist zweckmäßig (Fig. 21).

41. Gewöhnlicher Gang (Gehen).

Bezüglich Ausführung siehe Übung 9.

Versuchsweise soll, wie im Übungsstoffe angegeben ist, auch im Takte gegangen werden. Hierzu läßt der Lehrer den Ersten von 2, 3 oder 4 Schritten mit Stampfen machen, oder auch ein Händeklappen beim Ersten von je 2, 3, oder 4 Schritten zuordnen. (Vergleiche Übung 56.)

42. Stampfgang.

Das schreitende Bein wird nach einem mäßigen Knieheben schwunghaft niedergestellt.

Der Stampfgang wird zumeist im Wechsel mit dem gewöhnlichen Gehen gebracht und befohlen: Im Umzuge links vorwärts gehen — **marsch!** und nach mehreren Schritten: Gehen mit Stampfen — **marsch!** u. s. w.

Anmerkung. Das Stampfen selbst wird vorerst an Ort geübt und zwar so, daß auf den Befehl: **Einmal** (2-, 3mal) rechts **Stampfen** — **stampft!** der rechte Fuß unter gleichzeitigem, mäßigem Knieheben etwas gehoben und sofort wieder schwunghaft niedergestellt

*) Beim Mädchenturnen erfolgt das Vorbeugen des Rumpfes stets nur bis zum stumpfen Winkel.

43. Behengang.

Auf den Befehl: Behengang vorwärts — **marſch!** heben ſich alle in den Behenſtand und gehen auf den Fußſpitzen vorwärts, biß **Halt** geboten wird, worauf ſie ſich in den Stand ſtellen.

44. Hüpfen auf beiden Füßen.

Auf den Befehl: Einmal hüpfen — **hüpft!** erfolgt daß Abſchnellen vom Boden durch vereintes Fuß- und Kniewippen.

Soll daß Hüpfen 2-, 3- u. ſ. w. mal hintereinander ausgeführt werden, ſo wird befohlen: 2, 3 u. ſ. w. hüpfen — **hüpft!** 1, 2, 3 u. ſ. w.

Um eine Gleichmäßigkeit in der Ausführung zu erzielen, iſt von Wichtigkeit, daß der Lehrer vorher genau zeigt, in welchem Zeitmaße daß Hüpfen erfolgen ſoll.

45. $\frac{1}{4}$ Drehung.

Auf den Befehl: Links — **um!** wenden alle die Vorderſeite ihres Körpers auf den Füßen ſoweit nach links, biß daß Geſicht dahin kommt, wohin früher die linke Schulter zeigte. Die Ausführung hiezu iſt auf dieſer Stufe eine beliebige. Anfänglich wird man die Turnenden nach beſtimmten Gegenſtänden hin, die ihnen bekannt ſind, drehen laſſen oder man laßt vorerſt den Kopf links drehen oder den linken Arm ſeitwärts heben und dann erſt die Drehung ausführen.

C) Turnſpiele.*)

46. Wenn die Kinder artig ſind.

Nicht zu ſchnell. Volkeweife.

Wenn die Kin-der ar-tig ſind, dann ſind ſie im-mer froh, und
wenn ſie nur recht lu-ftig ſind dann ma-chen's al-le ſo, dann

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Ortsübliche und ſonſt einfache Bewegungſpiele.

b) Übungſtoff: 1. Wenn die Kinder artig ſind. 2. Der Bauer. 3. Mühle. 4. Waß willſt du in meinem Garten (Gärtner und Dieb). 5. Haſchen (Tangenspiel, Beck).



ma-chen's al = le so, dann ma-chen's al = le so.

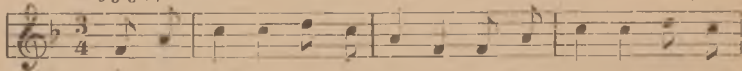
Köhlers „Bewegungsspiele“

(Als Kreispiel: Ein Kind steht in der Mitte des Kreises und gibt bei den Worten „dann machen's alle so“ eine bestimmte Thätigkeit an, z. B. das Säen, das Dreschen, das Weigen, das Waschen, Drehungen, Arm = heben u., worauf die andern Mitschüler diese Thätigkeit nachahmen).

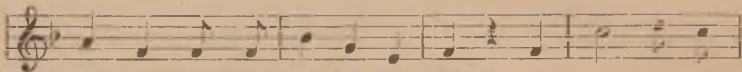
47. Der Bauer.

Mäßig geschwind.

Volksweise.



1. Wollt ihr wis = sen wie der Bau = er, wollt ihr wis = sen, wie der Schluß: La la la la la la la la la la la la la la



Bau = er sei = nen Ha = fer aus = jät? | Seht, so jät der la la la la la la la la.



Bau = er, seht, so jät der Bau = er sei = nen Ha = fer ins Feld!

2. [: Wollt ihr wissen, wie der Bauer :] seinen Hafer abmäht?
[: Seht, so mäht der Bauer :] seinen Hafer vom Feld. La la u.
3. [: Wollt ihr wissen, wie der Bauer :] seinen Hafer ausdrischt?
[: Seht, so drischt der Bauer :] seinen Hafer dann aus. La la u.
4. [: Wollt ihr wissen, wie der Bauer :] nach der Arbeit sich freut?
[: Seht, so freut der Bauer :] nach der Arbeit sich dann. La la u.
5. [: Wollt ihr wissen, wie der Bauer :] nach der Arbeit ausruht?
[: Seht, so ruht der Bauer :] nach der Arbeit dann aus. La la u.

Erst „Volkslieder“.

(Die Kinder ahmen die Thätigkeiten des Landmannes nach und bei „la la la“ fassen sie sich an und gehen seitwärts.

Am Schlusse: „Seht, so ruht der Bauer“ u., kauern sich alle gleichsam zum Schlafe nieder, erheben sich dann gleichzeitig und beschließen mit dem Kreisgang und dem Singen des „la la“ — das fröhliche Spiel.)

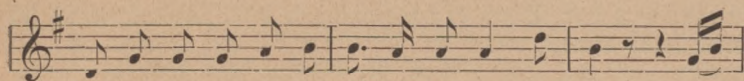
48. Die Mühle.

Bewegt.

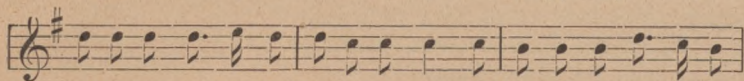
Volksweise. (1778.)



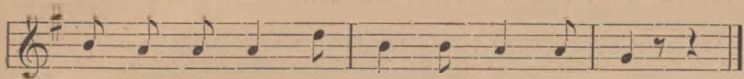
1. Es klap = pert die Müh = le am rau = schen = den Bach: klipp klapp! Bei



Tag und bei Nacht ist der Mül-ler stets wach, klipp klapp! Er



mah-let das Korn zu dem kräf-ti-gen Brot und ha-ben wir sol-ches, so



hat's kei-ne Noth. Klipp klapp, klipp klapp, klipp klapp!

2. Slink laufen die Räder und drehen den Stein, klipp, klapp,
Und mahlen den Weizen zu Mehl uns so fein, klipp, klapp!
Der Bäcker dann Zwieback und Kuchen draus bäckt,
Der immer den Kindern besonders gut schmeckt.
Klipp klapp zc.

3. Wenn reichliche Körner das Ackerfeld trägt, klipp klapp,
Die Mühle dann sink ihre Räder bewegt, klipp klapp!
Und schenkt uns der Himmel nur immerdar Brot,
So sind wir geborgen und leiden nicht Noth.
Klipp klapp zc.

Ernst Anschütz. (1780—1861).

(Das „Klipp klapp“ wird durch Händeklatschen nachgeahmt.

Bei den Worten: „Er mahlet zc.“ legen die Mitspieler ihre Handflächen aufeinander und machen die Bewegung der Mühlsteine nach. Beim Beginne der zweiten Strophe: „Slink laufen die Räder“ machen sie Kreis-schwingungen mit dem rechten oder linken Arme, je nachdem es vorher bestimmt worden ist. Auch das Backen, Kneten des Teiges zc. kann dargestellt werden.)

49. Was willst du in meinem Garten? (Gärtner und Dieb.)

Die Kinder sind in einem offenen Stirnringe vorlings bei Fassung Hand in Hand aufgestellt.

Eines wird hierauf zum Gärtner, ein Zweites zum Dieb bestimmt. Der Gärtner, außerhalb des Kreises stehend, ruft dem im Kreise stehenden Diebe zu: „Was willst du in meinem Garten?“ „Äpfel (Birnen zc.) essen,“ antwortet der Dieb, worauf der Gärtner weiter fragt: „Wer hat dir das erlaubt?“ Auf die Antwort des Diebes: „Niemand!“ ergreift er die Flucht und wird vom Gärtner zu fangen versucht.

Dabei kann man das Spiel in der Weise vornehmen, daß der Weg für den Gärtner ein beliebiger ist, oder daß der Gärtner den Dieb auf demselben Wege verfolgen

muß, den der Dieb eingeschlagen hat. Das Spiel ist für beide Fälle beendet, wenn der Dieb vom Gärtner gefangen ist; im zweiten Fall auch dann, wenn der Gärtner den Weg des Diebes verfehlt. Die im Kreise Stehenden haben Gärtner und Dieb ohne jegliche Hinderung durchlaufen zu lassen.

Sollte das Fangen von Zweien zu lange andauern, so bestimme man ein neues Paar.

50. Häschen (Fangenspiel, Beck).

Nach Abgrenzung eines bestimmten Spielplatzes, über welchen hinaus nicht gelaufen werden darf, wird vom Lehrer irgend ein Schüler als sogenannter Beck oder Häscher bestimmt, und zugleich ein Raum zum Ausruhen für die Mitspielenden abgesteckt.

Auf den Befehl von Seite des Lehrers „los“ beginnt der Häscher die zwanglos im Spielraume umherstehenden Schüler zu verfolgen und sucht einem derselben mit der flachen Hand einen leichten Schlag zu versetzen. Das suchen die Mitspielenden durch schnelles Laufen oder durch geschicktes Ausweichen, oder durch Hineinlaufen in den zum Ausruhen bestimmten Platz (Freistätte) zu verhindern. Gelingt es aber dem Häscher doch, so ist der Geschlagene Häscher, und das Spiel geht ohne Unterbrechung wieder fort.

Als weitere Spielregeln haben zu gelten:

1. Der Häscher darf nur mit der flachen Hand schlagen.
2. Der frühere Häscher ist nicht sofort wieder zu verfolgen.
3. In die Freistätte darf der Häscher nicht laufen.
4. Allzu häufiges Hineinlaufen in die Freistätte ist unstatthaft.

D) Betrieb der Ordnungs-Freübungen und Spiele.

1. Trachte nach allen Richtungen Herr über diese Übungsarten zu werden.
2. Bereite dich für jede Turnstunde auf das Gewissenhafteste vor.
3. Lege ein genaues Verzeichnis über die durchgenommenen Übungen an, beachte hiebei auch das Wie der Ausführung der einzelnen Übungen bei den Schülern, um bei der Wiederholung darauf Rücksicht nehmen zu können.
4. Richte die Wiederholungen passend ein und bringe sie in entsprechende Verbindung und Abwechslung mit dem Neuen.

5. Sei insbesondere in der Erklärung der Ordnungsübungen **klar und deutlich**, im Vorzeigen der Freiübungen **äußerst streng gegen dich**, auf dass das Vorzeigen durchwegs **mustergiltig** zu nennen ist.
6. Lerne vor allem **gut befehlen**.
7. Richte während des Lebens dein Augenmerk auf **alle Schüler**, stelle dieselben demnach so, dass **du sie im Auge hast**, und sie dich genau sehen können.
8. Rüge stattgefundene Fehler **kurz und bündig**.
9. Schiebe nach anstrengenden, länger anhaltenden Übungen immer wieder **kurze Ruhepausen** ein.
10. Achte darauf, dass die Schüler stets soviel als möglich **gefräftigt** den Turnplatz verlassen.
11. Gestalte den Unterricht **anregend**, überhaupt so, dass die Bewegungslust, welche die Schüler mitbringen, erhalten bleibe, ja dass die Liebe zum Turnen immer mehr wachse und sich befestige.
12. Sei stets bestrebt, **zu erziehen**, nicht zu drillen.
13. **Individualisire** soviel du nur kannst.
14. Spiele auf dieser Stufe, **so oft du nur Gelegenheit findest**.
15. Hüte dich, **vielerlei Spiele** lehren zu wollen; übe demnach ein Spiel solange, bis dasselbe **Gemeingut aller** ist.
16. Achte genau auf die **Spielregeln**.
17. Sei bei Uneinigkeiten stets ein **strenger aber gerechter Schiedsrichter**.
18. Verlege anstrengende, **Schweizerregende** Turnspiele **nie gegen den Schluss** der Stunde, um einige Zeit den Schülern zur Erholung bieten zu können.

E) Übungsbeispiele.

Anmerkung. Die folgenden Übungsbeispiele sind nicht etwa so aufzufassen, dass die einzelnen Übungen, wie sie hier der Reihe nach aufgeführt sind, gleich das **erstmal** ordentlich gehen sollten. Manche dieser Übungen werden sogar **sehr oft** gemacht werden müssen, ja manche werden **immer und immer** wieder Übungsstoff kommender Stunden sein.

Diese Übungsbeispiele sind mehr dafür gemacht, zu zeigen, wie die Übungen, die einmal gut gehen, zu einem **abgerundeten Ganzen** zu vereinen sind; zu zeigen,

wie man passend **Ordnungs-** und **Freiübungen** verbindet; zu zeigen, wo und wann man angemessene **Ruhepausen** einzuschalten hat, endlich zu zeigen, welche **Übungen** besonders **wertvoll** sind.

Von den aufgeführten **Übungen** ist wohl jede für sich so wichtig, daß sie gründlich durchzuüben ist. Es ist damit im gewissen Sinne der Unterschied zwischen den **wesentlichen** und **unwesentlichen** **Übungen** gegeben.

I.

- | | |
|---|--|
| 1. Antreten — marsch! | 19. Strecken der Arme in den Abhang — streckt! |
| 2. Achtung! | 20. Auseinander — marsch! |
| 3. Rechts richtet — euch! | 21. Antreten — marsch! |
| 4. Achtung! | 22. Links richtet — euch! |
| 5. Vorheben der Arme — hebt! | 23. Achtung! |
| 6. Hochheben der Arme — hebt! | 24. Vorhochheben der Arme — hebt! |
| 7. Vorfenken der Arme — senkt! | 25. Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt! |
| 8. Senken der Arme in den Abhang — senkt! | 26. Heben in den Behenstand — hebt! |
| 9. Auseinander — marsch!
(Pause $\frac{1}{2}$ —1 Minute). | 27. Senken in den Stand — senkt! |
| 10. Antreten — marsch! | 28. Strecken der Arme in den Abhang — streckt! |
| 11. Rechter Führer 2 Schritte vorwärts — marsch! | 29. Auseinander — marsch! |
| 12. Rechts richtet — euch! | 30. Antreten — marsch! |
| 13. Achtung! | 31. Der Mittlere 2 Schritte rückwärts — marsch! |
| 14. Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt! | 32. Nach dem Mittleren richtet euch! |
| 15. Beindrehen in die Schlußstellung — dreht! | 33. Achtung! |
| 16. Beindrehen in den Stand — dreht! | 34. Ruht (Pause). |
| 17. Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung — beugt! | |
| 18. Kniestrecken — streckt! | |

II.

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Antreten — marsch! | 6. Tieffstrecken der Arme — streckt! |
| 2. Achtung! | 7. Rechter Führer 2 Schritte seitwärts rechts — marsch! |
| 3. Rechts richtet — euch! | 8. Schließen der Reihe rechts seitwärts — marsch! |
| 4. Achtung! | |
| 5. Beugen der Arme — beugt! | |

- | | |
|---|---|
| 9. Vorbeugen des Kopfes —
beugt! | 25. Ruht! (Pause). |
| 10. Kopfstrecken — streckt! | 26. Achtung! |
| 11. Auseinander — marsch!
(Pause $\frac{1}{2}$ —1 Minute). | 27. Seitbeugen des Kopfes rechts
— beugt! |
| 12. Antreten — marsch! | 28. Kopfstrecken — streckt! |
| 13. Achtung! | 29. Beugen der Arme — beugt! |
| 14. Rechts richtet — auch! | 30. Hochstrecken der Arme —
streckt! |
| 15. Achtung! | 31. Kreuzen der Arme vorlings
— kreuzt! |
| 16. Vorheben der Arme — hebt! | 32. Heben in den Beihenstand —
hebt! |
| 17. Beugen der Arme — beugt! | 33. Senken in den Stand —
senkt! |
| 18. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! | 34. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! |
| 19. Linker Führer 2 Schritte
seitwärts links — marsch! | 35. Auseinander — marsch! |
| 20. Schließen der Reihe links
seitwärts — marsch! | 36. Antreten — marsch! |
| 21. Beugen der Arme — beugt! | 37. Rechts richtet — auch! |
| 22. Vorstrecken der Arme —
streckt! | 38. Achtung! |
| 23. Hochheben der Arme — hebt! | 39. Ruht! (Pause). |
| 24. Senken der Arme in den
Abhang — senkt! | |

III.

- | | |
|---|--|
| 1. Antreten — marsch! | 16. Hände auf die Hüften stützen
— stützt! |
| 2. Achtung! | 17. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! |
| 3. Rechts richtet — auch! | 18. In die rechte Flankenstellung
drehen — dreht! |
| 4. Achtung! | 19. Seitheben der Arme — hebt! |
| 5. Beugen der Arme zum Vor-
stoßen — beugt! | 20. Senken der Arme in den
Abhang — senkt! |
| 6. Vorstoßen der Arme — stoßt! | 21. Beugen der Arme zum Seit-
strecken — beugt! |
| 7. Hochheben der Arme — hebt! | 22. Seitstrecken der Arme —
streckt! |
| 8. Kreuzen der Arme vorlings
— kreuzt! | 23. Hände auf die Hüften stützen
— stützt! |
| 9. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! | 24. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! |
| 10. Auseinander — marsch!
(Pause). | 25. Auseinander — marsch!
(Pause). |
| 11. Antreten — marsch! | |
| 12. Achtung! | |
| 13. Links richtet — auch! | |
| 14. Achtung! | |
| 15. In die linke Flankenstellung
drehen — dreht! | |

- | | |
|--|--|
| 26. Antreten — marſch! | 36. In die linke Flankenſtellung drehen — dreht! |
| 27. Rechter Führer 2 Schritte rückwärts — marſch! | 37. Strecken der Arme in den Abhang — ſtreckt! |
| 28. Rechts richtet — euch! | 38. Seithochheben der Arme — hebt! |
| 29. Achtung! | 39. Senken der Arme in den Abhang — ſenkt! |
| 30. Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt! | 40. In die Stirnſtellung drehen — dreht! |
| 31. Vorstoßen der Arme — ſtoßt! | 41. Umgeſtalteten der geraden Reihe zur Kreisſtirnreihe — marſch! |
| 32. Hochheben der Arme — hebt! | 42. Auseinander — marſch! |
| 33. Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt! | |
| 34. Hochstoßen der Arme — ſtoßt! | |
| 35. Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt! | |

IV.

- | | |
|---|--|
| 1. Antreten — marſch! | 18. Heben der Schultern — hebt! |
| 2. Achtung! | 19. Senken der Schultern — ſenkt! |
| 3. In die linke Flankenſtellung drehen — dreht! | 20. Strecken der Arme in den Abhang — ſtreckt! |
| 4. Richtet — euch! | 21. Auseinander — marſch! |
| 5. Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt! | 22. Antreten in die linke Flankenſtellung — marſch! |
| 6. Seitstoßen der Arme — ſtoßt! | 23. Richtet — euch! |
| 7. Hochheben der Arme — hebt! | 24. Seithochheben der Arme — hebt! |
| 8. Seitſenken der Arme — ſenkt! | 25. Seitſenken der Arme — ſenkt! |
| 9. Senken der Arme in den Abhang — ſenkt! | 26. Beugen der Arme — beugt! |
| 10. Ruht! (Pauſe). | 27. Hände auf die Hüften ſtützen — ſtützt! |
| 11. Achtung! | 28. Vor- und Rückbewegen der Schultern — übt! 1, 2 u. ſ. w. |
| 12. Der Erſte 2 Schritte links ſeitwärts — marſch! | 29. halt! |
| 13. Richtet — euch! | 30. Strecken der Arme in den Abhang — ſtreckt! |
| 14. Auseinander — marſch! | 31. Ruht! (Pauſe). |
| 15. Antreten in die rechte Flankenſtellung — marſch! | |
| 16. Richtet — euch! | |
| 17. Hände auf die Hüften ſtützen — ſtützt! | |

V.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Antreten — marſch! | 4. Vorbeugen des Rumpfes — beugt! |
| 2. Rechts richtet — euch! | 5. Strecken des Rumpfes — ſtreckt! |
| 3. Achtung! | |

- | | |
|---|--|
| 6. Auseinander — marſch! | 20. Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt! |
| 7. Antreten in die linke Flankenstellung — marſch! | 21. Seitstoßen der Arme — ſtoßt! |
| 8. Richtet — euch! | 22. Hochheben der Arme — hebt! |
| 9. Seitheben der Arme — hebt! | 23. Hände auf die Hüften ſtützen — ſtüht! |
| 10. Hochheben der Arme — hebt! | 24. Seitbeugen des Rumpfes links — beugt! |
| 11. Seitſenken der Arme — ſenkt! | 25. Rumpffſtrecken — ſtreckt! |
| 12. Hände auf die Hüften ſtützen — ſtüht! | 26. Auseinander — marſch! |
| 13. Arme in den Abhang ſtrecken — ſtreckt! | 27. Antreten in die Stirnſtellung — marſch! |
| 14. Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt! | 28. Rechts richtet — euch! |
| 15. Seitbeugen des Rumpfes rechts — beugt! | 29. Achtung! |
| 16. Strecken des Rumpfes — ſtreckt! | 30. Rechts — um! |
| 17. Auseinander — marſch!
(Pauſe). | 31. Gehen an Ort — marſch! |
| 18. Antreten in die rechte Flankenstellung — marſch! | 32. Seitheben der Arme — hebt! |
| 19. Richtet — euch! | 33. Senken der Arme in den Abhang — ſenkt! |
| | 34. Halt! |
| | 35. Links — um! |
| | 36. Ruht! |

VI.

- | | |
|--|---|
| 1. Antreten — marſch! | 14. Gehen im Bogen (unter Führung des Lehrers) — marſch! |
| 2. Achtung! | 15. Links — herſtellen! |
| 3. Rechts — um! | 16. Vorheben der Arme — hebt! |
| 4. Richtet — euch! | 17. Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt! |
| 5. Gehen im Umzuge links — marſch! | 18. Hochstoßen der Arme — ſtoßt! |
| 6. Gehen im Stampfgange — marſch! | 19. Vorſenken der Arme — ſenkt! |
| 7. Halt! | 20. Senken der Arme in den Abhang — ſenkt! |
| 8. Gehen im gewöhnlichen Gange — marſch! | 21. Rechts — um! |
| 9. Gehen im Zehengange — marſch! | 22. Gehen in gebrochener Linie (unter Führung des Lehrers) — marſch! |
| 10. Halt! | 23. Rechts — herſtellen! |
| 11. Auseinander — marſch!
(Pauſe). | 24. Auseinander — marſch!
(Pauſe). |
| 12. Antreten in die linke Flankenstellung — marſch! | 25. Antreten — marſch! |
| 13. Richtet — euch! | |

- | | |
|---|--|
| 26. Rechts — um! | 32. Richtet — euch! |
| 27. Richtet — euch! | 33. Hände auf die Hüften stützen — stützt! |
| 28. Gehen im Kreise links und rechts (unter Führung des Lehrers) — marſch! | 34. Beindrehen in die Schlußstellung — dreht! |
| 29. Auseinander und Antreten in die Stirnstellung — marſch! | 35. Kniebeugen — beugt! |
| 30. Achtung! | 36. Kniestrecken — streckt! |
| 31. Links — um! | 37. Beindrehen in den Stand — dreht! |
| | 38. Ruht! |

VII.

- | | |
|---|---|
| 1. Antreten — marſch! | 17. Vier Schritte vorwärts — marſch! |
| 2. Rechts richtet — euch! | 18. Rechts richtet — euch! |
| 3. Achtung! | 19. Achtung! |
| 4. Abzählen — zählt! | 20. Rechts — um! |
| 5. Abzählen zu einem 3 oder 4gliedrigen Reihenkörper — zählt! | 21. Rechts nebenreihen neben die erste Reihe — marſch! |
| 6. Rechts — um! | 22. Dreimal Kniewippen — wippt! 1, 2, 3. |
| 7. Hände auf die Schultern der Vorgereichten legen — legt! | 23. Auseinander — marſch! (Pause). |
| 8. Der Erste von jeder Reihe die Arme in den Abhang senken — senkt! Eintheilung der Reihen als 1. 2. u. ſ. w. Reihe. | 24. Antreten in die linke Flankenstellung — marſch! |
| 9. Senken der Arme in den Abhang — senkt. | 25. Richtet — euch! |
| 10. Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe — marſch! | 26. Beugen der Arme — beugt! |
| 11. Auseinander — marſch! (Pause). | 27. Hochstrecken der Arme — streckt! |
| 12. Antreten zur Stirnlinie — marſch! | 28. Seitbeugen des Rumpfes rechts — beugt! |
| 13. 2mal Fußwippen — wippt! 1, 2. | 29. Strecken des Rumpfes — streckt! |
| 14. Rückheben der Arme — hebt! | 30. Seitensenken der Arme — senkt! |
| 15. Senken der Arme in den Abhang — senkt! | 31. Hände auf die Hüften stützen — stützt! |
| 16. Einmal Kniewippen — wippt! | 32. Seitbeugen des Rumpfes links — beugt! |
| | 33. Strecken des Rumpfes — streckt! |
| | 34. Strecken der Arme in den Abhang — streckt! |

- | | |
|--|--|
| 35. Links — um! | 38. Strecken des Rumpfes —
streckt! |
| 36. Vorhochheben der Arme —
hebt! | 39. Senken der Arme in den
Abhang — senkt! |
| 37. Vorbeugen des Rumpfes —
beugt! | 40. Ruht! |

VIII.

- | | |
|---|---|
| 1. Antreten — marsch! | 20. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! |
| 2. Rechts richtet — euch! | 21. Auseinander — marsch!
(Pause). |
| 3. Achtung! | 22. Antreten in die Stirnlinie
marsch! |
| 4. Abzählen zu Achter= Zehner=
u. s. w. Reihen (d. i. zu
einem 3—4 gliedrigen Reihen=
körper) — zählt! | 23. Rechts richtet — euch! |
| 5. Rechts — um! | 24. Achtung! |
| 6. Der Erste von jeder Reihe
die Hände auf die Hüften
stützen — stützt! Eintheilung
der Reihen als 1, 2. u. s. w. | 25. Rechts — um! |
| 7. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! | 26. Links nebenreihen der Reihen
neben die erste — marsch! |
| 8. Links nebenreihen der Reihen
neben die erste — marsch! | 27. Deffnen der Säule links seit=
wärts zu einem Abstände
von 2 Armlängen — marsch! |
| 9. Deffnen der Säule links seit=
wärts zu einem Abstände von
einer Armlänge — marsch! | 28. Senken der Arme in den
Abhang — senkt! |
| 10. Senken des rechten Armes
in den Abhang — senkt! | 29. Richtet — euch! |
| 11. Richtet — euch! | 30. Links — um! |
| 12. Hände auf die Hüften stützen
— stützt! | 31. Deffnen der Reihen links
seitwärts zu einem Abstände
von 1 Armlänge — marsch! |
| 13. Einmal Hüpfen auf beiden
Füßen — hüpft! | 32. Senken des rechten Armes
in den Abhang — senkt! |
| 14. Seitstrecken der Arme —
streckt! | 33. Richtet — euch! |
| 15. Hochheben der Arme — hebt! | 34. Vor= und Rückschwingen der
Arme — schwingt! 1, 2
u. s. w. Halt! Senken der
Arme in den Abhang —
senkt! |
| 16. Beugen der Arme zum Seit=
stoßen — beugt! | 35. Hände auf die Hüften stützen
— stützt! |
| 17. Seitstoßen der Arme — stößt! | 36. Dreimal Hüpfen — hüpft!
1, 2, 3. |
| 18. Hände auf die Hüften stützen
— stützt! | 37. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! |
| 19. Zweimal Hüpfen — hüpft! 1, 2. | |

- | | |
|--|--|
| <p>38. Schließen der Reihen rechts
seitwärts — marsch!</p> <p>39. Rechts — um!</p> | <p>40. Schließen der Säule rechts
seitwärts — marsch!</p> <p>41. Auseinander und Antreten
zur Stirnlinie — marsch!</p> |
|--|--|

IX.

- | | |
|--|--|
| <p>1. Antreten — marsch!</p> <p>2. Rechts richtet — cuch!</p> <p>3. Achtung!</p> <p>4. Abzählen zu einem 3—4
gliedrigen Reihenkörper —
zählt!</p> <p>5. Rechts — um!</p> <p>6. Jeder Erste Seitheben der
Arme — hebt! Eintheilung
der Reihen als erste, zweite
u. s. Reihe.</p> <p>7. Senken der Arme in den
Abhang — senkt!</p> <p>8. Vier Schritte vorwärts —
marsch!</p> <p>9. Rechts — um!</p> <p>10. Richtet — cuch!</p> <p>11. Rechts nebenreihen der Reihen
neben die erste Reihe —
marsch!</p> <p>12. In die Stirnstellung drehen
— dreht!</p> <p>13. In die rechte Flankenstellung
drehen — dreht!</p> <p>14. Deffnen der Säule rechts
seitwärts zu einem Abstände
von zwei Armlängen —
marsch!</p> <p>15. Senken der Arme in den
Abhang — senkt!</p> <p>16. Richtet — cuch!</p> <p>17. In die linke Flankenstellung
drehen — dreht!</p> <p>18. Deffnen der Reihen rückwärts
zu einem Abstände von einer
Armlänge — marsch!</p> | <p>19. Senken der Arme in den
Abhang — senkt!</p> <p>20. In die rechte Flankenstellung
drehen — dreht!</p> <p>21. Vorheben der Arme — hebt!</p> <p>22. Ausbreiten der Arme —
schwingt!</p> <p>23. Vorschwingen der Arme —
schwingt!</p> <p>24. Senken der Arme in den
Abhang — senkt!</p> <p>25. In die Stirnstellung drehen
— dreht!</p> <p>26. Ruht! (Pauze).</p> <p>27. Schließen der Reihen rechts
seitwärts — marsch!</p> <p>28. Auflösen der Säule, ausein-
ander — marsch!</p> <p>29. Antreten in die Stirnsäule
— marsch!</p> <p>30. Achtung!</p> <p>31. Rechts — um!</p> <p>32. Beugen der Arme zum Hoch-
stoßen — beugt!</p> <p>33. Hochstoßen der Arme — stößt!</p> <p>34. Seitensenken der Arme — senkt!</p> <p>35. Beugen der Arme — beugt!</p> <p>36. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt!</p> <p>37. Schließen der Säule rechts
seitwärts — marsch!</p> <p>38. Ziehen der Säule im Umzuge
links — marsch!</p> <p>39. Auflösen der Säule und An-
treten in die Stirnsäule auf
dem Sammelplatze — marsch!</p> <p>40. Rechts — um!</p> |
|--|--|

- | | |
|--|---|
| 41. Ziehen der Säule auf verschiedenen Ganglinien (unter Führung des Lehrers) — marsch! | 43. Antreten in die Stirnlinie — marsch! |
| 42. Auseinander — marsch! | 44. Rechts richtet — euch! |
| | 45. Achtung! |
| | 46. Ruh! |

F) Übungsplan.

Die eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiele.

III.

Übungsstoff des zweiten Schuljahres.

A) Ordnungsübungen.*)

51. Einübung der einzelnen Glieder (Reihen) des Reihenkörpers.

Vorbereitung: Bildung einer Säule wie bei Übung 13 des I. Schuljahres.

- a) Stellungswechsel der einzelnen Reihen, z. B. I. und III. Reihe links (rechts) — **um!**
- b) Auflösen und Wiederherstellen einzelner Reihen. Z. B. I. (II., III. IV.) Reihe auseinander — **marsch!** Auf den weiteren Befehl: **Antreten** — **marsch!** nehmen die Turnenden ihren Platz in der Säule gehend oder laufend wieder ein.

Anmerkung. Bevor zur Einübung geschritten wird, ist es angezeigt, sich genau zu überzeugen, ob die Schüler wissen, in welcher Reihe sie sich befinden. Zu diesem Zwecke wird man anfänglich die Reihen genau zeigen, dann einzelne Schüler fragen, in welcher Reihe sie stehen. Es ist ferner zweckmäßig, mit den einzelnen Reihen ganz bestimmte Übungen vorzunehmen; z. B. I. Reihe: Vorheben der Arme — **hebt!** II. Reihe: Vorhochheben der Arme — **hebt!** III. Reihe: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!** IV. Reihe: Beugen der Arme zum Hochstrecken — **beugt!** Schließlich wird befohlen: Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**

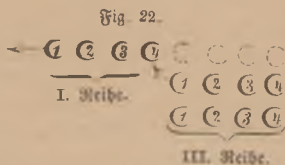
*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Wiederholung und Einübung der einzelnen Glieder des Reihenkörpers wie im Vorjahre der ungetheilten Reihe. — Gehen im Takte und mit Gleichtritt. Laufen außer Takt mit Einhaltung der Reihung.

b) Übungsstoff: Einübung der einzelnen Glieder (Reihen) des Reihenkörpers; Vorziehen der Flankenreihen aus der Flankensäule zur Linie und wieder Nebenreihen links zur Säule; Bildung einer 3-4gliedrigen Säule durch Nebenreihen der Reihen links während des Gehens in der Umzugsbahn und wieder Vorziehen zur Linie; Hinterreihen (Vorreihen) der Reihen aus der Stirnlinie zur Stirnsäule und wieder Nebenreihen zur Stirnlinie; Gehen a) im Takte, b) im Takte und Gleichtritt mit einer Flankenlinie und Säule: Laufen außer Takt und Gleichtritt auf verschiedenen Lauflinien mit der Flankenlinie und Säule; Laufen im Takte (abweichend vom Lehrplane).

52. Vorziehen der Flankenreihen aus der Flankensäule zur Linie und wieder Nebenreihen links (rechts) zur Säule, erste Reihe beginnt.

Vorbereitung: Bildung einer Flankensäule. Siehe Uebung 13 des I. Schuljahres.

Auf den weiteren Befehl: **marsch!** geht die I. Reihe im Umzuge links vorwärts, und sobald sie an der II. Reihe vorbei ist, schließt sich diese an u. s. w. (Fig. 22). Hat die Flankenlinie die Umzugsbahn einmal umzogen, dann wird befohlen: Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe — **marsch!** worauf die I. Reihe halt macht, oder an Ort geht, bis die anderen Reihen die Reihung vollendet haben.



53. Bildung einer 3—4 gliedrigen Säule durch Nebenreihen der Reihen links während des Gehens in der Umzugsbahn und wieder Vorziehen zur Linie.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenlinie.

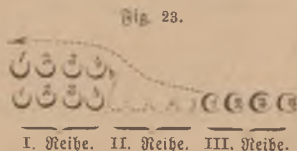
Auf den Befehl: Vorwärts gehen — **marsch!** zieht die Linie im Umzuge links. Nach einer beliebigen Anzahl von Schritten geht auf den Befehl: Links nebenreihen der Reihen neben die I. Reihe — **marsch!** die erste Reihe mit kurzen Schritten solange vorwärts, bis die anderen Reihen die Nebenreihung vollendet haben, worauf auf den Befehl: **Voller Schritt!** mit gewöhnlichen Schritten weitergegangen wird.

Soll die Säule wieder zur Linie umgebildet werden, so gehen auf den Befehl: Vorziehen der Reihen zur Linie, I. Reihe beginnt — **marsch!** alle mit Ausnahme die der I. Reihe, welche mit gewöhnlichen Schritten weiterzieht, mit kurzen Schritten vorwärts. Sobald die I. Reihe an der II. vorüber ist, schließt sich diese hinten an u. s. f., bis die Flankenlinie wiederhergestellt ist.

54. Bildung einer 3—4 gliedrigen Stirnsäule aus der Stirnlinie durch Hinterreihen (Vorreihen) der Reihen.

Vorbereitung: Bildung einer Stirnlinie (siehe Uebung 12).

Auf den weiteren Befehl: Hinterreihen (Vorreihen) der Reihen hinter (vor) die I. Reihe — **marsch!** drehen sich die Einzelnen der II., III. und IV. Reihe in die linke Flankenstellung; dann zieht die II.



Reihe hinter (vor) die I. Reihe, die III. hinter (vor) die II. Reihe u. s. f. (Fig. 23.) Nach erfolgter Reihung drehen sich die Einzelnen in die Stirnstellung und nehmen Richtung nach den Gleichzähligen der vorgestellten Reihe.

55. Bildung einer Stirnlinie aus der Stirnsäule durch Nebenreihen der Reihen links.

Nach erfolgter Bildung einer Stirnsäule wie bei Uebung 54 drehen sich auf den Befehl: Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe — **marsch!** die Einzelnen der II., III. und IV. Reihe in die rechte Flankenstellung und gehen vorwärts. Dabei macht der Führer der II. Reihe so viele Schritte als Turnende in der Reihe sind, der Führer der III. Reihe die doppelte Anzahl von Schritten u. s. f. und drehen sich dann in die Stirnstellung. Die Uebrigen folgen den Führern, reihen sich zur Stirnlinie ein, schließen die Linie nach rechts und nehmen Richtung nach der I. Reihe. (Fig. 24.)



Anmerkung. Zur Einübung der unter 51—54 angegebenen Uebungen ist nothwendig, dass anfänglich der Lehrer selbst die Führung übernehme, dass er also die Reihungen

einzelnen mit den Reihen vornehmen lasse.

56. Ziehen der Flankenreihe auf verschiedenen Ganglinien bei taktmäßigem Auftreten.

Der Lehrer wählt die gleichen Ganglinien wie bei Uebung 9 des I. Schuljahres.

Das Taktgehen wird erzielt, indem man den ersten von 2, 3, 4 Schritten mit Stampfen machen lässt, oder indem man ein Händeklappen beim ersten von je 2 u. s. w. Schritten zuordnet. Ob von den Schülern mit dem rechten oder linken Fuße gestampft wird, ist hier noch Nebensache. Das Stampfen muss nur gleichzeitig von allen erfolgen. Der Befehl hierzu ist: Vorwärts gehen, den ersten von je 2, 3 oder 4 Schritten mit Stampfen — **marsch!** 1, 2, 3, 4 stampft! 2, 3, 4!

Anmerkung. Zur Einübung ist es zweckmäßig, das Stampfen und Gehen im Takt vorerst an Ort ausführen zu lassen.

57. Ziehen der Flankensäule auf verschiedenen Ganglinien im Takte.

Vorbereitung: Bildung einer Flankensäule. (Siehe Uebung 13.) Das Uebrige wie bei Uebung 56.

58. Ziehen der Flankenlinie (Säule) auf verschiedenen Ganglinien im Takte und mit Gleichtritt.

Zur Einübung des Gehens mit Gleichtritt dienen folgende Uebungen:

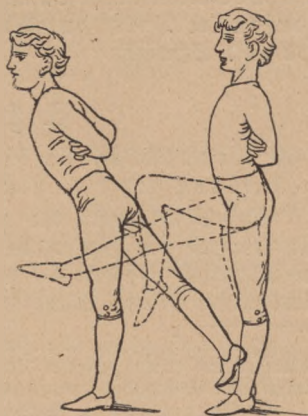
- a) Einmal links (rechts) stampfen — **stampft!** Ist die gewünschte Gleichmäßigkeit erzielt, so wird das Stampfen derart in Wechsel gebracht, daß auf **Ein!** ein einmaliges Stampfen links und auf **Zwei!** ein einmaliges Stampfen rechts erfolgt — **stampft!** 1, 2.
- b) Gehen an Ort mit Stampfen links. Auf **Ein!** Stampfen links, und auf **Zwei!** erfolgt ein Tritt an Ort rechts ohne Stampfen — **marsch!** 1, 2 oder links! rechts! oder **stampft!** 2.
- c) Gehen von Ort*) und den ersten von je 3, 4 Schritten mit Stampfen — **marsch!** 1, 2, 3, 4 **stampft!** 2, 3, 4 u. s. w.
- d) Uebung c) auf verschiedenen Ganglinien.

Anmerkung. Zur gründlichen Erlernung des Gehens mit Takt und Gleichtritt insbesondere für Knaben erfolgt der gewöhnliche Gang vorwärts in der Weise, daß auf den Befehl: Vorwärtsgehen — **marsch!** — **Ein!** der Turnende das linke Knie hebt und auf die Entfernung von Schrittlänge bei nach außen gewendeter Fuß-

spitze auf den Boden stellt. Gleichzeitig erhebt er die rechte Ferse so, daß das Knie gebogen wird und die Fußspitze den Boden nur leicht berührt. (Fig. 25.) Die Schwere des Körpers muß daher beim Niederstellen des linken Fußes auf diesen verlegt und jedes Schwanken des Oberleibes oder der Hüften vermieden werden. Nach einer kleinen Pause, welche nach der Geschicklichkeit der Schüler in der Erhaltung des Gleichgewichtes zu bemessen ist, wird auf **Zwei!** das rechte Bein in derselben Weise auf eine Schrittlänge vorgestellt und der linke Fuß rückwärts so gehoben, daß die Fußspitze den Boden leicht berührt.

Die Bewegung wird dann auf das Vorzählen — **Ein's!** — **Zwei!** des Lehrers fortgesetzt, hiebei allmählich der **Marschtakt** für

Fig. 25.



*) Die Länge der Schritte ist für Mädchen an Volksschulen im allgemeinen mit einer, bei Knaben mit zwei Fußlängen zu bemessen.

den Schritt angenommen und die Schüler angehalten, sich die Schritte gleichzeitig selbst laut vorzuzählen. Zum Einstellen der Bewegung wird in dem Augenblicke, als ein Fuß auf den Boden kommt, **Halt!** befohlen, wobei die Schüler den hinten befindlichen Fuß auf volle Schrittlänge vorstellen und den anderen rasch herbeiziehen.

Diese Übung erfordert viele Mühe, Ausdauer und Fleiß.

Um die Schüler jedoch durch zu langes Einüben in einer und derselben Stunde nicht allzusehr zu ermüden, bringe man diese Übung, nachdem sie einmal begonnen, in jeder Stunde auf einige Minuten wieder, und zwar solange, bis die nöthige Sicherheit erlangt ist.

Auch ist es zweckmäßig, anfänglich dieses Gehen mit mäßigem Knieheben vorzunehmen, wodurch diese Übung auch für Mädchen passend wird.

59. Laufen außer Takt und Gleichtritt auf verschiedenen Lauflinien.

Nachdem der Lehrer das Laufen mustergiltig (siehe III. Schuljahr) vorgezeigt, beginnen die Schüler auf den Befehl: Vorwärts laufen — **lauft!** anfänglich unter Führung des Lehrers zu laufen, wobei der Lehrer sein Hauptaugenmerk auf die Einhaltung der Richtung und des Abstandes zwischen den Einzelnen zu richten hat.

Versuchsweise kann auf dieser Stufe auch schon das Laufen im Takte zur Ausführung kommen. (Siehe Übung 131 III. Schuljahr.)

B. Freiübungen.*

60. Vor-, (Rück-, Seit-) Schrittstellung, Kreuzschrittstellung vor und hinter dem Standbeine rechts.

Auf **Ein!** wird das rechte Bein auf Schrittlänge vor, rück, seit, kreuzend vor (hinter) das Standbein so von Ort gestellt, daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht; auf **Zwei!** ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Erweiterung der Übungen des ersten Jahres. Verbindungen mit Armhehalten oder übereinstimmenden Armthätigkeiten. Ausführung zum Theil auch von Ort.

b) Übungsstoff: Seitbeugen des Rumpfes und Strecken. X Speich- X Hochrhythies. Unterarmkreisen. Vor-, Rück-, Seit-Kreuzschrittstellung. Vor-, Rück-, Seitpreizen. Knie-, Fersenheben. Fußklappen. Durchgenommene Thätigkeiten des Leibes und Stellungen in Verbindung mit einer Armhehalte. Vorwärtsgehen mit Armhaltungen. X Knie-, X Fersenhebgang. X Spreizgang. X Schlaggang. Nachstellgang vor-, seit-, und rückwärts. Hüpfen vorwärts auf beiden Füßen. Laufen an Ort und von Ort ohne Takt und Gleichtritt. **Laufen im Takte** (abweichend vom Lehrplane).

61. Seitsschwingen der Arme.

Auf Eins! werden die Arme bei mäßiger Vorbeughalte des Rumpfes vorlings so weit rechts seitwärts geschwungen, bis der rechte Arm in gleiche Höhe mit der Schulter gelangt, auf Zwei! in gleicher Weise nach links. Schließlich werden die Arme auf Befehl in den Abhang gesenkt.

62. × Beugen der Arme und Speichhieb.

Auf Eins! werden die Arme in der Weise gebeugt, daß die Fäuste in Speichhaltung über die Schultern zu beiden Seiten des Kopfes nahe an den Ohren zu liegen kommen (sief Fig. 70), auf Zwei! dieselben im Bogen schwunghaft nach vorn in den Abhang gestreckt. — **beugt!** 1, 2.

63. × Beugen des rechten Armes und Hochrifthieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm bei Fausthaltung der Hand in der Weise gebeugt, daß die rechte Faust gegen die linke Seite des Kopfes geschwungen wird (sief Fig. 69); auf Zwei! erfolgt alsdann der Hieb von oben im Bogen schräg nach unten in den Abhang. — **übt!** 1, 2.

64. Unterarmkreisen (Haspeln) und Armstrecken.

Auf den Befehl: **kreist!** sind die Arme in der Art vorlings zu beugen, daß die Unterarme übereinander zu liegen kommen, worauf die Unterarme sich schnell umeinander bewegen (kreisen); auf den Befehl: **streckt!** werden die Arme in den Abhang gestreckt — **kreist!** — **streckt!**

65. Vor-, Rück-, Seit-, Schrägvor-, Schrägrückspreizen rechts und Senken.

Auf den Befehl: **spreizt!** wird das rechte Bein bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke bis zum stumpfen oder rechten Winkel im Hüftgelenke vor-, rück-, seit-, schrägvor-, schrägrückgehoben und auf den Befehl: **senkt!** wieder in den Stand gestellt — **spreizt!** — **senkt!**

Anmerkung. Beim Mädchenturnen erfolgt das Spreizen nur bis zum stumpfen Winkel.

66. Knieheben rechts und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Oberschenkel, der mit dem Unterschenkel einen rechten Winkel zu bilden hat, dem Oberkörper bis zum rechten (stumpfen, spizen) Winkel genähert (sief Fig. 25) und auf den Befehl: **senkt!** wird das rechte Bein in den Stand gestellt — **hebt!** — **senkt!**

Anmerkung. Beim Mädchenturnen wird das Knieheben nur bis zum **stumpfen** und **rechten** Winkel geübt.

67. Fersenheben rechts und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Unterschenkel dem Oberschenkel bis zum rechten (stumpfen, spitzen) Winkel genähert und auf den Befehl: **senkt!** in den Stand gestellt — **hebt!** **senkt!**

Anmerkung. Beim Mädchenturnen eignet sich das Fersenheben nur bis zum **stumpfen** und **rechten** Winkel.

68. Fußklappen.

Auf den Befehl: Einmal Fußklappen — **klappt!** werden die Füße in den Fersenstand gehoben und schwinghaft wieder in den Stand gestellt.

69. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Strecken.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**

Auf den Befehl: **beugt!** wird der Rumpf bei vollkommen gestreckten Beinen soweit als möglich nach rechts geneigt und auf den Befehl: **streckt!** wieder in die gerade Haltung gebracht — **beugt!** — **streckt!**

Fig. 26.



Mit Kreuzhalte der Arme rücklings, Heben in den Beinenstand und Kniebeugen bis in die kleine Hochstellung.

Anmerkung. Nach tüchtiger Durch-
nahme dieser Übung und der Übung 40 in
Form der Wiederholung kann das Rumpf-
beugen auch schrägvor- und schräg-
rückwärts geübt werden.

70. Wiederholung passender Stellungen und Leibesthätigkeiten in Verbindung mit einer Armhehalte.

Vorbereitung: Heben, Beugen, Kreuzen der Arme (Fig. 26) zur betreffenden Halte oder Handstütz auf den Hüften.

Alsdann folgt auf Befehl: Vor-, Rück-, Seit-, Kreuzschrittstellung, kleine Hochstellung (Fig. 26), Zehenstand, oder Vor-, Rück-, Seit-, Spreizen, Knie-, Fersenheben, Vorbeugen oder Seitenbeugen des Rumpfes.

Die **zuletzt** genannten Übungen werden alle in zwei Zeiten dargestellt.

71. Vorwärtsgehen mit Armhalten.

Auf den Befehl: Gehen im Umzuge und den ersten von je 2, 3, 4 u. s. w. Schritten mit Stampfen — **marsch!**

gehen alle solange vorwärts, bis befohlen wird: Seitheben (Vor-, Hoch-, Rückheben, Kreuzen der Arme — **hebt!** (**kreuzt!**)). Nach einer beliebigen Anzahl von Schritten werden die Arme auf Befehl in den Abhang gesenkt.

72. × Kniehebgang vorwärts.

Auf den Befehl: **marsch!** erfolgt das Gehen der Flankenreihe in der Umzugsbahn in der Weise, daß vor dem Niedertritte des schreitenden Beines ein Knieheben stattfindet.

73. × Fersenhebgang vorwärts.

Wie Uebung 72 mit Fersenheben.

74. × Spreizgang vorwärts.

Auf den Befehl: **marsch!** erfolgt das Gehen der Flankenreihe in der Umzugsbahn in der Weise, daß vor dem Niedertritte des schreitenden Beines ein Vorspreizen ausgeführt wird.

75. × Schlaggang vorwärts.

Wie Uebung 74 mit Weinschlagen, d. h. mit der Fußspitze des schreitenden und dabei gestreckten Beines wird auf den Boden geschlagen.

76. Nachstellgang vorwärts (seit-, rückwärts) links.

Auf **Ein!** erfolgt ein Vor-, Seit- oder Rücktritt links und auf **Zwei!** wird das rechte Bein in den Stand gestellt.

77. Hüpfen vorwärts auf beiden Füßen.

Nachdem die Flankenreihe auf Schrittlänge geöffnet ist, erfolgt auf den Befehl: **hüpft!** das Hüpfen vorwärts bis je auf $\frac{1}{2}$ Schrittlänge.

78. Laufen an Ort und von Ort ohne Takt und Gleichtritt.

Siehe Uebung 59.

Versuchsweise kann schon in diesem Schuljahre das Laufen im Takte ausgeführt werden. (Sieh Uebung 131 im 3. Schuljahre.)

C. Turnspiele.*)

79. Kaze und Maus.

Nach Aufstellung der Turnenden zu einem offenen Stirnringe vorlings bei Fassung Hand in Hand wird ein Schüler als Kaze, ein anderer als Maus bestimmt.

Die außerhalb des Kreises stehende Kaze ruft: „Mäuslein, Mäuslein, komm heraus!“ Die im Kreise stehende Maus antwortet: „Ich werde mich davor hüten!“ Dann wieder die Kaze: „Sonst kratz' ich dir die Auglein aus!“ Darauf die Maus: „Und ich fahre zum Loch hinaus.“ Auf die weiteren Worte der Kaze: „Fahre zu!“ beginnt die Flucht.

Dabei ist nun festzuhalten, daß die Maus von den im Kreise Stehenden immer und überall durchgelassen werden muß, während die Kaze freiwillig durchgelassen werden kann, aber nicht muß. Wir sagen: „kann,“ weil dadurch das Spiel an Lebendigkeit und Frische gewinnt. Das Nichtdurchlassen geschieht durch Senken der Arme unter Kniebeugen bei geschlossenen Knien zur Hockstellung zweier oder mehrerer Nebengereichten, auch durch Zusammenrücken von zwei Nebengereichten.

Fußunterstellen, Absperrern oder Verhinderung des Weges rücklings für die Kaze ist nicht gestattet. Letzteres kann eben im Saale bei beschränkterem Raume vorkommen.

Das Spiel ist zu Ende, wenn die Kaze die Maus gefangen hat.

Als empfehlenswert muß bezeichnet werden, daß man einem gewandten Schüler die Rolle der Kaze überträgt.

Das Spiel kann auch mit 2 Kazen geübt werden; in diesem Falle ist eine sehr gewandte Maus zu bestellen und sind 2 etwas langsamere Kazen zu wählen.

Auch einen regelmäßigen Wechsel zwischen Kaze und Maus bei den einzelnen Schülern zu treffen, ist zweckmäßig.

80. Jakob, wo bist du?

Nach Bildung eines auf eine oder zwei Armlängen geöffneten Stirnringes vorlings bei Fassung Hand in Hand wird ein Schüler als Herr, ein anderer als Diener mit dem Namen „Jakob“ bestimmt. Anfanglich ist es zweckmäßig, geschickteren Schülern die

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Spiele.

b) Übungstoff: 1. Kaze und Maus. 2. Jakob, wo bist du.

3. Letztes Paar herbei (Russisch laufen). 4. Blinde Kuh. 5. Kreislaufen. (Kingschlagen).

Rollen zu übertragen. Die Gewählten kommen alsdann mit verbundenen Augen in die Mitte des Kreises und zwar so, daß der Herr etwas weiter von dem Diener weg zu stehen kommt. Auf die Frage des Herrn „Jakob, wo bist du?“ antwortet der Diener „Hier!“. Er kann auch durch Händeklappen, durch Stampfen mit dem Fuße sich melden. Nun ist es Aufgabe des Herrn, den Diener zu fangen, und die des Dieners, sich nicht fangen zu lassen, was letzterer dadurch erzielt, daß er so gerauschlos als nur möglich seinen Standort verläßt und anderswo hineilt.

Das Spiel ist beendet:

1. wenn der Herr den Diener gefangen nimmt.
2. wenn zufällig der Diener dem Herrn in die Arme läuft.

Soll das Fangen zu lange dauern, so lasse man beide noch einmal stille stehen, und wieder von vorne anfangen, oder man nehme zwei andere Schüler.

Ist das Spiel einmal durchgenommen, so wechselt man mit den Rollen. Jene nämlich, welche früher die Herren waren, sollen nun Diener sein und umgekehrt.

81. Letztes Paar herbei (Russisch Laufen).

Je 11 (13, 15, 17 u. s. w.) Schüler werden paarweise hintereinander zur Säule aufgestellt. Der Übrigbleibende kommt als Capitän mit dem Rücken gegen die Säule in einer Entfernung von 1—3 Schritten vor dieselbe. Auf ein von ihm gegebenes Zeichen (Händeklappen) hat das hinterste Paar, einer rechts, der andere links, im Bogen längs der Säule vor dieselbe zu laufen und sich dort durch Händefassen wieder zu vereinigen: der Capitän dagegen sucht einen der Läufer, bevor sie sich vereinigen, zu fangen. Gelingt ihm das, so reiht er sich mit dem Gefangenen als Paar vor die Säule und der Übrigbleibende ist der Capitän. Vereinigt sich ein laufendes Paar, so reiht es sich als erstes Paar vor die Säule, während der Capitän als solcher bleibt und zwar so lange, bis er einen der Läufer faßt.

82. Blinde Kuh.

Nach Absteckung eines ganz bestimmten Platzes, über welchen hinaus nicht gelaufen werden darf, der völlig frei von Geräthen sein muß und zugleich eben sein soll, wird ein Schüler als „blinde Kuh“ bestimmt, während die übrigen sich auf dem Spielplatze zerstreuen. Nachdem der Kuh die Augen verbunden worden sind, wird sie von einem Schüler zu einem bestimmten Platz geführt unter folgendem Gespräche:

Blinde Kuh, ich führe dich.

„Wohin?“

In die Küche.

„Was soll ich da machen?“

Suppe essen.

„Ich habe keinen Löffel dazu.“

So such' dir einen.

Auf das letzte Wort hin verläßt der Führer sofort die blinde Kuh und mischt sich unter die übrigen Mitspieler, welche, auf den Fußspitzen gehend oder laufend, anfangen, die blinde Kuh zu umschwärmen, sie zu necken, ja durch Zurufen zu täuschen bezüglich ihres Weges. Die blinde Kuh dagegen hat die Aufgabe, sogleich, nachdem sie der Führer verlassen hat, einen zu fangen. Gelingt ihr das, so wird der Gefangene blinde Kuh.

Soll es zu lange dauern, so ruft der Lehrer Halt! und bestimmt einen anderen Schüler als blinde Kuh, worauf das Spiel neuerdings mit obigem Gespräche eingeleitet wird.

Soll etwa die blinde Kuh über den abgesteckten Spielraum hinauskommen, so wird ihr zugerufen: Halt! — rückwärts! — oder seitwärts rechts (links).

83. Kreislaufen (Ringschlagen).

Die Aufstellung erfolgt zu einem Stirnringe vorlings. Einer aus den Spielenden wird zum Läufer bestimmt mit der Aufgabe, außerhalb des Kreises rechts (links) herumzulaufen und irgend einem Schüler einen leichten Schlag zu versetzen. Auf den Schlag sucht der Geschlagene den Schläger in derselben Richtung hin zu verfolgen und ihm den Schlag zurückzugeben, bevor der Schläger seinen Platz erreicht hat. Gelingt dieses dem Geschlagenen, so hat der Schläger es bei einem anderen zu versuchen und zwar solange, bis er selbst zuerst auf dem leeren Platze ohne Schlag ankommt.

Eine Abänderung erfährt das Spiel dadurch, daß der Läufer und der Geschlagene in entgegengesetzter Richtung laufen und trachten, zuerst den leer gewordenen Platz zu erreichen. Der Zuspätkommende wird zum Schläger.

D. Betrieb der Ordnungs-Freübungen und Spiele.

Siehe Abschnitt D des ersten Schuljahres.

Außerdem lege ein Hauptgewicht auf die Wiederholung der Übungen des I. Schuljahres, und gewöhne ferner die Schüler zur noch größeren Genauigkeit in der Ausführung der Übungen.

E. Übungsbeispiele.

I.

1. Antreten — **marſch!**
2. Rechts richtet — **euch!**
3. **Achtung!**
4. Rechtes Bein in die Vorschrittstellung stellen — **stellt!**
5. Rechtes Bein in den Stand stellen — **stellt!**
6. Auseinander — **marſch!**
7. Antreten in die linke Flankenstellung — **marſch!**
8. Richtet — **euch!**
9. Seitheben der Arme — **hebt!**
10. Hochheben der Arme — **hebt!**
11. Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**
12. Links — **um!**
13. Linkes Bein in die Vorschrittstellung stellen — **stellt!**
14. Linkes Bein in den Stand stellen — **stellt!**
15. Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!**
16. **Ruht!**
17. **Achtung!**
18. Rechter Führer 2 Schritte vorwärts — **marſch!**
19. Rechts richtet — **euch!**
20. **Achtung!**
21. Heben in den Behenstand — **hebt!**
22. Senken in den Stand — **senkt!**
23. Linker Führer zwei Schritte rückwärts — **marſch!**
24. Links richtet — **euch!**
25. **Achtung!**
26. Auseinander — **marſch!**
(Pause $\frac{1}{2}$ —1').
27. Antreten in die linke Flankenstellung — **marſch!**
28. Richtet — **euch!**
29. Rechtes Bein in die Seitenschrittstellung rechts stellen — **stellt!**
30. Rechtes Bein in den Stand stellen — **stellt!**
31. Linkes Bein in die Seitenschrittstellung links stellen — **stellt!**
32. Linkes Bein in den Stand stellen — **stellt!**
33. Links — **um!**
34. Beugen der Arme — **beugt!**
35. Vorstrecken der Arme — **streckt!**
36. Hochheben der Arme — **hebt!**
37. Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**
38. Hochstoßen der Arme — **stößt!**
39. Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**
40. In die rechte Flankenstellung drehen — **dreht!**
41. Vorderer Führer zwei Schritte rechts seitwärts — **marſch!**
42. Richtet — **euch!**
43. Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**
44. Seitstrecken der Arme — **streckt!**
45. Hochheben der Arme — **hebt!**
46. Seitensenken der Arme — **senkt!**
47. Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**
48. Rechts — **um!**
49. **Ruht!**

II.

1. Antreten — **marſch!**
2. Rechts richtet — **euch!**
3. **Achtung!**
4. Rechtes Bein in die Rückſchrittſtellung ſtellen — **ſtellt!**
5. Rechtes Bein in den Stand ſtellen — **ſtellt!**
6. Linkes Bein in die Rückſchrittſtellung ſtellen — **ſtellt!**
7. Linkes Bein in den Stand ſtellen — **ſtellt!**
8. Rechts — **um!**
9. Gehen im Umzuge links — **marſch!**
10. Im Stampfgange — **marſch!**
11. Im Behengange — **marſch!**
12. **Halt!**
13. Biermal Fußwippen — **wippt!** 1, 2, 3, 4.
14. Biermal Kniewippen — **wippt!** 1, 2, 3, 4.
15. Auseinander — **marſch!** Pauſe
16. Antreten — **marſch!**
17. Rechts richtet — **euch!**
18. **Achtung!**
19. Bildung eines 3 oder 4 gliedrigen Reihenkörpers durch Abzählen, zu Zehner-, Zwölfer- — u. ſ. w. Reihen — **zählt!** Eintheilung der Reihen als erſte, zweite u. ſ. w.
20. Rechts — **um!**
21. Links nebenreihen der Reihen neben die erſte — **marſch!**
22. Deffnen der Säule links ſeitwärts zu einem Abſtande von zwei Armlängen — **marſch!** Senken der Arme in den Abhang — **ſenkt!** Richtet — **euch!**
23. Links — **um!**
24. Deffnen der Reihen links ſeitwärts zu einem Abſtande von 2 Armlängen — **marſch!** Senken der Arme in den Abhang — **ſenkt!** Richtet — **euch!**
25. Knieheben rechts — **hebt!**
26. Knieſenken — **ſenkt!**
27. Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts — **beugt!**
28. Rumpfstrecken — **ſtreckt!**
29. Knieheben links — **hebt!**
30. Knieſenken — **ſenkt!**
31. Schrägvorbeugen des Rumpfes links — **beugt!**
32. Rumpfstrecken — **ſtreckt!**
33. Vortritt rechts in die Quergrätschſtellung — **ſtellt!**
34. Stand — **ſtellt!**
35. Ferſenheben rechts — **hebt!**
36. Stand — **ſtellt!**
37. Vortritt links in die Quergrätschſtellung — **ſtellt!**
38. Stand — **ſtellt!**
39. Ferſenheben links — **hebt!**
40. Stand — **ſtellt!**
41. Seitritt rechts in die Seitgrätschſtellung — **ſtellt!**
42. Stand — **ſtellt!**
43. Biermal Hüpfen auf beiden Füßen — **hüpft!** 1, 2, 3, 4.
44. Vorheben der Arme — **hebt!**
45. Ausbreiten der Arme — **ſchwingt!**
46. Vorſchwingen der Arme — **ſchwingt!**
47. Senken der Arme in den Abhang — **ſenkt!**
48. Seitritt links in die Seitgrätschſtellung — **ſtellt!**
49. Stand — **ſtellt!**
50. Auseinander und Antreten zur Stirnlinie — **marſch!**
51. **Ruht!**

III.

1. Antreten — **marsch!**
2. Rechts richtet — **euch!**
3. **Achtung!**
4. Bildung eines 4gliedrigen Reihenkörpers durch Abzählen. Eintheilung der Reihen als erste, zweite u. s. w.
5. Rechts — **um!**
6. Links nebenreihen neben die erste Reihe — **marsch!**
7. Öffnen der Säule links seitwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — **marsch!** Senken des rechten Armes in den Abhang — **senkt!** Richtet — **euch!**
8. Links — **um!**
9. Die erste und dritte Reihe in die **linke** Flankenstellung und die anderen in die **rechte** Flankenstellung drehen — **dreht!**
10. Alle in die Stirnstellung drehen — **dreht!**
11. In die gekreuzte Winkelstellung rechts stellen — **stellt!**
12. Stand — **stellt!**
13. Einmal Fußklappen — **klappt!**
14. In die gekreuzte Winkelstellung links stellen — **stellt!**
15. Zweimal Fußklappen — **klappt!** 1, 2.
16. Auflösen der zweiten und vierten Reihe — **marsch!**
17. Antreten zur Säule — **marsch!**
18. Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** Richtet — **euch!**
19. Beugen der Arme zum Speichhieb — **beugt!**
20. Speichhieb — **übt!**
21. Auflösen der ersten und vierten Reihe — **marsch!**
22. Antreten zur Säule — **marsch!**
23. Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb — **beugt!**
24. Hochristhieb — **übt!**
25. Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**
26. Vorstoßen der Arme — **stoßt!**
27. Ausbreiten der Arme — **schwingt!**
28. Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!**
29. Seitstoßen der Arme — **stoßt!**
30. Vorschwingen der Arme — **schwingt!**
31. Beugen der Arme — **beugt!**
32. Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!**
33. **Ruht!** (Pause).
34. **Achtung!**
35. Beugen des linken Armes zum Hochristhieb — **beugt!**
36. Hochristhieb links — **übt!**
37. Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**
38. Hochstrecken der Arme — **streckt!**
39. Vorjensen der Arme — **senkt!**
40. Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**
41. Vorbeugen des Rumpfes — **beugt!**
42. Rumpfstrecken — **streckt!**
43. Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!**

- | | |
|---|---|
| 44. Schließen der Reihen rechts
seitwärts — marsch! | 47. Auseinander und Antreten
zur Stirnlinie — marsch! |
| 45. Rechts — um! | 48. Rechts richtet — cuch! |
| 46. Schließen der Säule rechts
seitwärts — marsch! | 49. Achtung! |
| | 50. Ruht! |

IV.

- | | |
|--|---|
| 1. Antreten — marsch! | 21. Achtung! |
| 2. Rechts richtet — cuch! | 22. Vorspreizen rechts und wieder
Senken — spreizt! senkt!
u. s. w. Halt! |
| 3. Achtung! | 23. Uebung 22 links. |
| 4. Bildung eines 4gliedrigen
Reihenkörpers durch Abzählen.
Eintheilung der Reihen
als erste, zweite u. s. w. | 24. Deffnen der Reihen links
seitwärts zu einem Abstände von
einer Armlänge — marsch!
Senken (des rechten Armes
— senkt! Richtet — cuch! |
| 5. Rechts — um! | 25. Unterarmkreisen — kreist! |
| 6. Links nebenreihen der Reihen
neben die erste — marsch! | 26. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! |
| 7. Vorziehen der Reihen zur
Linie — die erste Reihe be-
ginnt und wieder links
nebenreihen der Reihen auf
dem Ausgangsplatze —
marsch! | 27. Rückspreizen rechts — spreizt! |
| 8. Deffnen der Säule links
seitwärts zu einem Abstände
von zwei Armlängen —
marsch! Senken der Arme
senkt! Richtet — cuch! | 28. In den Stand senken —
senkt! |
| 9. Beugen der Arme zum Tief-
stoßen — beugt! | 29. Rückspreizen links — spreizt! |
| 10. Tiefstoßen der Arme — stoßt! | 30. In den Stand senken —
senkt! |
| 11. In die Seitenschrittstellung
rechts — stellt! | 31. Vor- und Rückschwingen der
Arme — schwingt! 1, 2.
u. s. w. Halt! Senken der
Arme in den Abhang —
senkt! |
| 12. Kniebeugen rechts — beugt! | 32. Beugen der Arme zum Hoch-
stoßen — beugt! |
| 13. Kniestrecken — streckt! | 33. Hochstoßen der Arme —
stoßt! |
| 14. Stand — stellt! | 34. Beugen der Arme zum
Speichhieb — beugt! |
| 15. In die Seitenschrittstellung links
— stellt! | 35. Speichhieb — übt! |
| 16. Kniebeugen links — beugt! | 36. Links — um! |
| 17. Kniestrecken — streckt! | 37. Seit spreizen rechts — spreizt! |
| 18. Stand — stellt! | 38. Knieheben rechts — hebt! |
| 19. Links — um! | 39. Senken in den Stand —
senkt! |
| 20. Ruht! (Pause). | |

40. Uebung 37—39 links. 42. Rechts richtet — **cuch!**
 41. Auseinander und Antreten 43. **Achtung!**
 zur Stirnlinie — **marsch.** 44. **Ruht!**

V.

- | | |
|--|--|
| 1. Antreten — marsch! | Senken der Arme in den
Abhang — senkt! Richtet —
cuch! |
| 2. Rechts richtet — cuch! | |
| 3. Achtung! | |
| 4. Bildung eines 4gliedrigen
Reihenkörpers durch Abzählen.
Eintheilung als erste, zweite,
u. s. w. Reihe. | 23. Hände auf die Hüften stützen
— stützt! |
| 5. Rechts — um! | 23. Kreuzschrittstellung rechts —
stellt! |
| 6. Gehen im Umzuge links —
marsch! | 25. Heben in den Behenstand —
hebt! |
| 7. Links nebenreihen der Rei-
hen neben die erste — marsch! | 26. Senken in den Sohlenstand
— senkt! |
| 8. Voller — Schritt! | 27. Stand — stellt! |
| 9. Vorziehen der Reihen zur
Linie, erste Reihe beginnt
— marsch! | 28. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! |
| 10. Links — herstellen! | 29. Deffnen der Reihen rückwärts
zu einem Abstände von einer
Armlänge — marsch! Sen-
ken der Arme in den Abhang
— senkt! |
| 11. Schrägvorspreizen rechts —
spreizt! | 30. Seitheben der Arme — hebt! |
| 12. Senken in den Stand —
senkt! | 31. Seitschrittstellung rechts —
stellt! |
| 13. Uebung 11 und 12 links! | 32. Rückschrittstellung rechts —
stellt! |
| 14. Kreuzen der Arme vorlings
— kreuzt! | 33. Hochheben der Arme — hebt! |
| 15. Vorschrittstellung rechts —
stellt! | 34. Knieheben rechts — hebt! |
| 16. Kniebeugen rechts — beugt! | 35. Kreuzschrittstellung rechts —
stellt! |
| 17. Kniestrecken — streckt! | 36. Vorfenken der Arme — senkt! |
| 18. Stand — stellt! | 37. Senken der Arme in den
Abhang — senkt! |
| 19. Strecken der Arme in den
Abhang — streckt! | 38. Ruht! (Pause). |
| 20. Rechts — um! | 39. Achtung! |
| 21. Links nebenreihen der Reihen
neben die erste Reihe —
marsch! | 40. Seitschrittstellung rechts —
stellt! |
| 22. Deffnen der Säule links seit-
wärts zum einem Abstände von
zwei Armlängen — marsch! | 41. Hochheben der Arme — hebt! |
| | 42. Seitbeugen des Rumpfes
rechts — beugt! |

- | | |
|---|--|
| 43. Seitbeugen des Rumpfes links — beugt! | 47. Auseinander und Antreten zur Stirnlinie — marsch! |
| 44. Rumpfstrecken — streckt! | 48. Rechts richtet — euch! |
| 45. Senken der Arme in den Abhang — senkt! | 49. Achtung! |
| 46. Stand — stellt! | 50. Ruht! |

VI.

- | | |
|---|---|
| 1. Antreten — marsch! | 18. Kniesenken in die Seitenschrittstellung — senkt! |
| 2. Rechts richtet — euch! | 19. Stand — stellt! |
| 3. Achtung! | 20. Strecken der Arme in den Abhang — streckt! |
| 4. Bildung eines 4gliedrigen Reihenkörpers (Stirnlinie) durch Abzählen. Eintheilung als erste, zweite u. s. w. Reihe. | 21. Seitheben der Arme — hebt! |
| 5. Hinterreihen der Reihen hinter die erste — marsch! | 22. Seitbeugen des Rumpfes rechts — beugt! |
| 6. Dessen der Reihen links seitwärts zu einem Abstande von zwei Armlängen — marsch! Senken der Arme in den Abhang — senkt! Richtet — euch! | 23. Rumpfstrecken — streckt! |
| 7. Seitheben der Arme — hebt! | 24. Seitbeugen des Rumpfes links — beugt! |
| 8. Seit spreizen rechts — spreizt! | 25. Rumpfstrecken — streckt! |
| 9. Senken in den Stand — senkt! | 26. Senken der Arme in den Abhang — senkt! |
| 10. Seit spreizen links — spreizt! | 27. Auseinander — marsch! |
| 11. Senken in den Stand — senkt! | 28. Antreten zur Säule — marsch! |
| 12. Senken der Arme in den Abhang — senkt! | 29. Schließen der Reihen rechts seitwärts — marsch! |
| 13. Seithochheben der Arme — hebt! | 30. Links nebenreihen der Reihen neben die erste — marsch! |
| 14. Heben in den Zehenstand — hebt! | 31. Vorheben der Arme — hebt! |
| 15. Senken in den Stand — senkt! | 32. Beugen der Arme — beugt! |
| 16. Beugen der Arme — beugt! | 33. Hochstrecken der Arme — streckt! |
| 17. Knieheben rechts — hebt! | 34. Vor senken der Arme — senkt! |
| | 35. Rückschwingen der Arme — schwingt! |
| | 36. Vorschwingen der Arme — schwingt! |
| | 37. Senken der Arme in den Abhang — senkt! |
| | 38. Ruht! |

VII.

- | | |
|--|--|
| 1. Antreten — marſch! | 16. Halt! |
| 2. Achtung! | 17. Auseinander — marſch!
(Pauſe). |
| 3. Rechts — um! | 18. Antreten — marſch! |
| 4. Gehen im Umzuge links —
marſch! | 19. Rechts — um! |
| 5. Halt! | 20. Gehen im Umzuge links —
marſch! |
| 6. Gehen im Kniehebgange —
marſch! | 21. Seitheben der Arme — hebt! |
| 7. Halt! | 22. Senken der Arme in den
Abhang — ſenkt! |
| 8. Gehen im Ferſenhebgange —
marſch! | 23. Hochheben der Arme — hebt! |
| 9. Halt! | 24. Senken der Arme in den
Abhang — ſenkt! |
| 10. Gehen im gewöhnlichen Gange
— marſch! | 25. Links — herſtellen! |
| 11. Vorheben der Arme — hebt! | 26. Bildung eines 4gliedrigen
Reihenkörpers durch Abzählen.
Eintheilung als erſte, zweite
u. ſ. w. Reihe! |
| 12. Senken der Arme in den
Abhang — ſenkt! | 27. Vorreihen der Reihen vor
die erſte — marſch! |
| 13. Hände auf die Hüften ſtützen
— ſtützt! | 28. Links nebenreihen der Rei-
hen neben die erſte — marſch! |
| 14. Kreuzen der Arme vorlings
— kreuzt! | 29. Ruht! |
| 15. Strecken der Arme in den
Abhang — ſtreckt! | |

VIII.

- | | |
|--|---|
| 1. Antreten — marſch! | 12. Vorstoßen der Arme — ſtoßt! |
| 2. Achtung! | 13. Hochheben der Arme — hebt! |
| 3. Rechts — um! | 14. Kreuzen der Arme vorlings
— kreuzt! |
| 4. Richtet — euch! | 15. Strecken der Arme in den
Abhang — ſtreckt! |
| 5. Gehen im Umzuge links —
marſch! | 16. Auseinander — marſch!
(Pauſe). |
| 6. Halt! | 17. Antreten — marſch! |
| 7. Gehen und jeden Erſten von
zwei Schritten mit Stampfen
— marſch! | 18. Rechts — um! |
| 8. Halt! | 19. Gehen im Umzuge links und
jeden Erſten von drei Schrit-
ten mit Stampfen — marſch! |
| 9. Gehen und jeden Erſten von
vier Schritten mit Stampfen
marſch! | 20. Halt! |
| 10. Links — herſtellen! | 21. Ziehen in Bogenlinien und
jeden Erſten von vier Schrit-
ten mit Stampfen — marſch! |
| 11. Beugen der Arme zum Vor-
stoßen — beugt! | |

- | | |
|--|--|
| <p>22. Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marſch!</p> <p>23. Rechts — um!</p> <p>24. Ziehen unter Führung des Lehrers in der Schlangen- gebrochenen und Kreislinie rechts und links und den ersten von drei Schritten mit Stampfen — marſch!</p> <p>25. Auseinander — marſch! (Pause).</p> <p>26. Antreten — marſch!</p> <p>27. Rechts richtet — euch!</p> <p>28. Achtung!</p> <p>29. Bildung eines 3gliedrigen Reihenkörpers durch Abzählen. Eintheilung als erste, zweite und dritte Reihe.</p> <p>30. Rechts — um!</p> | <p>31. Gehen im Umzuge links — marſch!</p> <p>32. Links nebenreihen der Reihen neben die erste — marſch!</p> <p>33. Voller — Schritt!</p> <p>34. Ziehen (unter Führung des Lehrers) im Umzuge, Bogen in der Schlangenlinie, in gebrochener Linie, im Kreise rechts und links und jeden Ersten von 4 (3) Schritten mit Stampfen — marſch!</p> <p>35. Links — herstellen!</p> <p>36. Auseinander — marſch!</p> <p>37. Antreten zur Stirnlinie — marſch!</p> <p>38. Rechts richtet — euch!</p> <p>39. Achtung!</p> <p>40. Ruht!</p> |
|--|--|

IX.

- | | |
|--|---|
| <p>1. Antreten — marſch!</p> <p>2. Achtung!</p> <p>3. Rechts — um!</p> <p>4. Gehen im Umzuge links — marſch!</p> <p>5. Halt!</p> <p>6. Gehen rückwärts — marſch!</p> <p>7. Halt!</p> <p>8. Schlaggang vorwärts — marſch!</p> <p>9. Halt!</p> <p>10. Hände auf die Hüften stützen — stükt!</p> <p>11. Steifhüpfen fortgesetzt — hüpf! (schneller Takt, gegeben vom Lehrer durch Händeklappen).</p> <p>12. Halt!</p> <p>13. Auseinander — marſch! (Pause)</p> <p>14. Antreten — marſch!</p> <p>15. Achtung!</p> | <p>16. Rechts — um!</p> <p>17. Richtet — euch!</p> <p>18. Einmal links stampfen — stampft!</p> <p>19. Einmal rechts stampfen — stampft!</p> <p>20. Einmal links und rechts stampfen im Wechsel — stampft!</p> <p>21. Gehen an Ort mit Antreten links und jeden Ersten von zwei Schritten mit Stampfen — marſch!</p> <p>22. Gehen vorwärts mit Antreten links und jeden Ersten von zwei Schritten mit Stampfen — marſch!</p> <p>23. Halt!</p> <p>24. Übung 22 und den ersten von 4 (3) Schritten mit Stampfen — marſch!</p> <p>25. Übung 24 Ziehen (unter Führung des Lehrers) im</p> |
|--|---|

Bogen, Kreise, in gebrochener und Schlangenlinie) 26. Links — herstellen!
27. Ruht!

X.

- | | |
|--|--|
| 1. Antreten — marsch! | 18. Antreten — marsch! |
| 2. Achtung! | 19. Achtung! |
| 3. Rechts — um! | 20. Rechts — um! |
| 4. Gehen im Umzuge mit Antreten links — marsch! | 21. Hände auf die Hüften stützen — stützt! |
| 5. Halt! | 22. Laufen in der Schlangenlinie — lauft! |
| 6. Hände auf die Hüften stützen — stützt! | 23. Auseinander — lauft! |
| 7. Laufen an Ort — lauft! | 24. Antreten — marsch! |
| 8. Halt! | 25. Achtung! |
| 9. Nachstellgang links vorwärts — marsch! | 26. Rechts — um! |
| 10. Halt! | 27. Gehen im Umzuge links und jeden Ersten von vier Schritten mit Stampfen — marsch! |
| 11. Laufen im Umzuge — lauft! | 28. Halt! |
| 12. Halt! | 29. Links — um! |
| 13. Nachstellgang rechts vorwärts — marsch | 30. Nachstellung seitwärts rechts — marsch! |
| 14. Halt! | 31. Halt! |
| 15. Laufen (unter Führung des Lehrers) in Bogenlinien — lauft! | 32. Nachstellung seitwärts links — marsch! |
| 16. Halt! | 33. Halt! |
| 17. Auseinander — marsch (Pause). | 34. Ruht! |

F. Übungsplan.

Die eine halbe Stunde Ordnungs- und Freiübungen, die andere halbe Stunde Turnspiele.

IV.

Übungsstoff des dritten Schuljahres.

A. Ordnungsübungen.*)

84. Eine $\frac{1}{4}$ Windung links.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe.

Fig. 27. Auf den Befehl: marsch! macht der Führer der Flankenreihe eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und geht vorwärts. Alle Uebrigen gehen bis zur Stelle, wo der Führer die Drehung gemacht hat, führen daselbst die nämliche Drehung aus und folgen dem Führer in der neuen Richtung, welche mit ihrer früheren einen rechten Winkel bildet (Fig. 27).

Nach erfolgter Einübung werden beliebig auf Befehl die $\frac{1}{4}$ Windungen in Wechsel gebracht. Z. B.

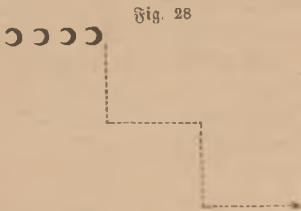


Fig. 28

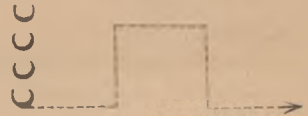
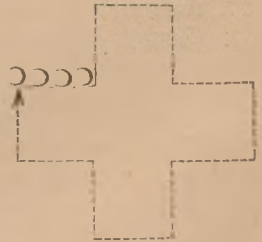


Fig. 29.

- a) $\frac{1}{4}$ Windungen rechts und links im Wechsel (Fig. 28);
- b) zwei $\frac{1}{4}$ Windungen links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (Fig. 29);
- c) $\frac{1}{4}$ Windung links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts (Fig. 30.)



*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Windungen; Vorziehen der Reihen; Deffnen und Schließen je nach einer Richtung; die Reihenübungen des Vorjahres auch mit Rotten.

b) Übungsstoff: $\frac{1}{4}$ $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{1}$ Windungen im Gehen mit Takt und Gleichtritt mit einer Flankenreihe. Schneckenwindung. $\frac{1}{2}$ Windungen nach außen und innen. Vorreihen der Flankenreihen aus der Flankenlinie zur Flankenlinie. Reihen- und Rottenverhältnis. Die Reihungen der Reihen des Vorjahres mit Rotten. Deffnen der Säule vor-, rückwärts zu einem Abstände von 2 Schritten.

Anmerkung. Alle Gangübungen werden von nun angefangen stets mit **Gleichtritt** ausgeführt.

85. Eine $\frac{1}{2}$ Windung links.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe.

Auf den Befehl: **marsch!** macht der Führer der Flankenreihe im Bogen eine $\frac{1}{2}$ Drehung links und geht längs der Reihe in entgegengesetzter Richtung vorwärts. Das Übrige wie bei Übung 84.

Ist die nöthige Sicherheit in der Ausführung erzielt, so werden beliebig auf Befehl $\frac{1}{2}$ Windungen links und rechts im Wechsel geübt (Fig. 31).



86. Eine ganze Windung rechts.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht die Flankenreihe einmal rechts in einem Kreise, dessen Halbmesser gleich einem Viertel der Tiefenausdehnung der Reihe ist, herum, worauf von dem Führer der Flankenreihe die ursprüngliche gerade Flankenreihe wieder hergestellt wird (siehe Fig. 13).

Nach gehöriger Einübung werden beliebig auf Befehl die ganzen Windungen im Wechsel geübt.

87. Schneckenwindung rechts (links).

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht die Flankenreihe vorerst unter Führung des Lehrers in immer kleiner werdenden Kreisbögen nach innen und dann auf den Befehl: Eine $\frac{1}{2}$ Windung rechts (links) — **marsch!** wieder nach außen (Fig. 32).

Fig. 32.



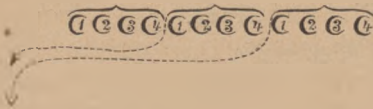
Anmerkung. Beim Ziehen nach innen muß der Abstand von einem Kreisbogen zum andern mindestens eine Schrittlänge betragen.

88. Vorreihen der Reihen links aus der Flankenlinie in die Flankenlinie.

Ist z. B. eine dreigliedrige Flankenlinie vorhanden, so geht auf den Befehl: Vorreihen der Reihen links vor die I. Reihe — **marsch!** die II. und III. Reihe an der linken Seite der an Ort bleibenden I. Reihe vorbei. Kommt der Führer der II. Reihe

bei dem Führer der I. Reihe an, so geht er noch so viele Schritte vorwärts, als Turnende in der Reihe sind. In ganz ähnlicher Weise

Fig. 33.



macht es der Führer der III. Reihe. Die übrigen Reihenglieder folgen ihrem Führer und reihen sich in die Flankenlinie ein (Fig. 33). Soll die ursprüngliche Einreihung wieder hergestellt werden, so zieht die II. Reihe vor

die III. und die I. Reihe vor die II. Reihe.

89. Widergleiche Umzüge der Reihen.

Vorbereitung: Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule in der Mitte des Übungsraumes.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht

- a) die rechte Reihe rechts im Umzuge, während gleichzeitig die linke Reihe an Ort geht. Hat der Führer der ziehenden Reihe die Hälfte der Umzugsbahn umzogen, so führt er die Reihe wieder rechts neben die an Ort gehende Reihe, worauf die linke Reihe in gleicher Weise aber im Umzuge links zieht und sich wieder links nebenreicht.

Fig. 34.



- b) Es zieht die rechte Reihe rechts und gleichzeitig die linke Reihe links im Umzuge, und beim Begegnen in der Umzugsbahn

ziehen sie wieder als Säule durch die Mitte des Übungsraumes (Fig. 34).

90. Halbe Windungen nach außen und innen.

Vorbereitungen wie bei Übung 89.

Auf den Befehl: Eine halbe Windung der Reihen nach außen — **marsch!** macht die rechte Reihe eine $\frac{1}{2}$ Windung

Fig. 35.



Fig. 36.



rechts und gleichzeitig die linke Reihe eine $\frac{1}{2}$ Windung links (Fig. 35). Auf den weiteren Befehl: Eine halbe Windung der Reihen nach innen — **marsch!** führt die jetzt rechte Reihe eine $\frac{1}{2}$ Windung links und die andere Reihe eine $\frac{1}{2}$ Windung rechts aus (Fig. 36).

91. Die Reihenübungen mit Kotten.

Vorbereitung: Bildung einer 3—4 gliedrigen Stirn-Säule.

Die Schüler werden mit dem Kottenverhältnisse bekannt gemacht und ihnen erklärt, dass die Gleichzähligen der verschiedenen Reihen je eine Kotte bilden, d. h. alle Ersten der

Reihen, die I. Rote, alle Zweiten die II. Rote u. s. w. bilden; dann folgen:

- a) Stellungswechsel der Rotten, z. B. die Einzelnen der I. (II., III. u. s. w.) Rote eine $\frac{1}{4}$ Drehung links — um!
- b) Auflösen und Wiederherstellen der Rotten, z. B. II. und III. Rote auseinander — geht! u. s. w.

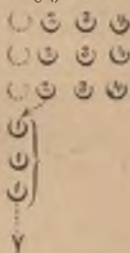
92. Vorziehen der Rotten in die Linie und wieder nebenreihen der Säule.

Fig. 37.

Vorbereitung wie bei Übung 91.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht die I. Rote im Umzuge, und sobald die I. Rote bei der II. vorbei ist, so schließt sich diese an u. s. f. (Fig. 37). Hat die Linie der Umzugsbahn einmal umzogen, dann bleibt die I. Rote stehen oder geht an Ort, bis die anderen Rotten die Nebenreihung vollzogen haben (Fig. 38).

Anmerkung. Für weitere Übungen mit Rotten vergleiche Übungen 88, 57 und 55.

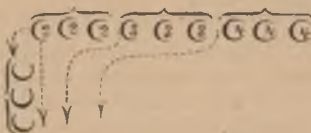


93. Deffnen der Säule vorwärts (rückwärts) zu einem Abstände von zwei Schritten.

Ist z. B. eine Flankensäule von vier Viererreihen durch Nebenreihen der Reihen gebildet, so erfolgt das Deffnen vorwärts (rückwärts) in der Weise, daß auf den Befehl: **marsch!** die I. (IV.) Rote sechs Schritte vorwärts (rückwärts), die II. (III.) Rote vier Schritte vorwärts (rückwärts), die III. (II.) Rote zwei Schritte vorwärts (rückwärts) geht, und die IV. (I.) Rote stehen bleibt.

Fig. 88.

II. Rote. III. Rote. IV. Rote.



Das Deffnen erfolgt auch in ähnlicher Weise seitwärts rechts mit GaloppSchritten.

Anmerkung. Um den nöthigen und richtigen Abstand hiebei zu erzielen und auch zur Erlernung dieser Übung ist es zweckmäßig, vorerst das Vor- oder Rückwärtsgehen immer nur von einer Rote anzuführen zu lassen.

B. Freiübungen.*)

94. Seitgrätschstellung durch Seittritt links und wieder Stand.

Auf Eins! wird das linke Bein auf eine Schrittlänge seitwärts gestellt und sofort zum Unterschiede der Seittrittstellung die Körperlast auf beide Füße verlegt; — auf Zwei! wieder Stand genommen! stellt! 1, 2.

95. Quergrätschstellung durch Vortritt (Rücktritt) links und wieder Stand.

Wie Übung 94, nur mit dem Unterschiede, daß das linke Bein vorwärts (rückwärts) gestellt wird.

96. X Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und wieder Stand.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Knie bei gleichzeitigem Heben in den Beihenstand und bei aufrechter Haltung des Oberkörpers so gebeugt, daß der Ober- und Unterschenkel einen spitzen Winkel bilden, und auf den Befehl: **streckt!** wird wieder Stand genommen — beugt! — streckt!

97. Weindrehen.

a) In die Zwangstellung und wieder in den Stand.

Auf Eins! werden die Beine auf den Ferseu soweit nach außen gedreht, bis die Füße womöglich in eine gerade Linie zu stehen kommen; auf Zwei! wieder in den Stand zurückgedreht! — dreht! 1, 2.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Erhöhte Forderung nach Dauer und Maß. Schrittarten bis Schrittwechselgang. Weindrehen. Hüpfen: a) in Schrittstellungen, b) auf einem Bein, c) X in tiefer Hockstellung. Rumpfdrehen. Rumpfwippen. Armübungen weiter entwickelt.

b) Übungsstoff: Rumpfdrehen. Rumpfwippen, Armkreisen. X Seitgrätschstellung durch Seittritt links. X Quergrätschstellung durch Vor-, Rücktritt links. X Tiefe Hockstellung. Weindrehen a) in die Zwang- b) in die Seitgrätschstellung. Kreuzwinkelstellung. Arm-, Rumpf-Beinhaltungen einfache Stellungen je im Wechsel rechts und links. Gehen rückwärts. Zehengang rückwärts. Galoppgehen vor-, rück-, seitwärts. Dreitritt (abweichend vom Lehrplane). Schrittwechselgang vor-, rück-, seitwärts. Schleifgang. Vorwärtsgehen mit Zwischentritt. Seitwärtsgehen mit Kreuzen. Passende Verbindungen leichter Art von bereits durchgenommenen Gangarten. Hüpfen in der Vor-, Rück-, Seit-Kreuzschrittstellung. Hüpfen auf einem Fuße. Laufen im Takt und Gleichtritt an und von Ort mit einer Flankenlinie und Säule. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Stehen.

b) In die Seitgrätischstellung.

Auf Eins! werden die Beine auf den Fußspitzen so gedreht, daß die Ferse nach außen gerichtet sind; auf Zwei! erfolgt die Drehung auf den Ferse in der Art, daß die Fußspitzen nach außen gerichtet sind u. s. f., bis die Seitgrätischstellung erreicht ist.

98. Kreuz= Winkelstellung.

Auf Eins! wird der rechte Fuß so vor den linken gestellt, daß die äußere Seite der Ferse des rechten Fußes vor die Spitze des andern Fußes zu stehen kommt; auf Zwei! erfolgt der Stand.

Diese Uebung wird alsdann nach gehöriger Einübung im Wechsel rechts und links gemacht.

99. Vorschrittstellung (Rück-, Seit- und Kreuzschrittstellung) im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! Vor- (Rück-, Seit- oder Kreuzschrittstellung) rechts; auf Zwei! Stand; auf Drei! Vor- (Rück-, Seit- oder Kreuzschrittstellung) links; auf Vier! Stand — stellt! 1, 2, 3, 4.

100. Seitbeugen des Rumpfes im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! Seitbeugen des Rumpfes rechts; auf Zwei! Rumpfstrecken; auf Drei! Seitbeugen des Rumpfes links; auf Vier! Rumpfstrecken — beugt! 1, 2, 3, 4.

101. Rumpfdrehen rechts und wieder Zurückdrehen.

Auf Eins! wird die Vorderseite des Rumpfes bei aufrechter Haltung des Oberkörpers um seine Längsachse soweit als möglich nach rechts bewegt und auf Zwei! wieder zurückgedreht. Bei der Drehung des Rumpfes bleibt der Blick stets nach vorn gerichtet — dreht! 1, 2.

Anmerkung. Zweckmäßig ist es, dieser Uebung den Handstüz auf den Hüften zuzuordnen (Fig. 39).

Fig. 39.



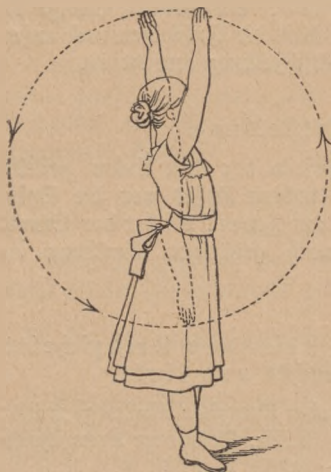
Rumpfdrehen
rechts bei Handstüz
auf den Hüften.

102. Rumpfwippen.

Auf den Befehl: Einmal Vor- (Seit-, Rück-, Schrägvor- und Schrägrückwippen) — wippt! wird der Rumpf vor-, seit-, rück-, schrägvor- und schrägrückgebeugt und schnell wieder gestreckt.

103. Armkreifen rechts von unten nach vorn.

Fig. 40.



Armkreisen rechts von unten nach vorn.

Auf Eins! erfolgt Vorhochheben des rechten Armes; auf Zwei! wird der Arm in der Art gedreht, daß der Handteller nach außen gerichtet ist und auf Drei! wird der Arm gestreckt nach hinten in den Abhang gesenkt — kreist! 1, 2, 3.

Diese Uebung erfolgt später auch in zwei Zeiten und auf Befehl. Beim Armkreisen in zwei Zeiten wird auf Eins! der rechte Arm vorhochgehoben, dann auf Zwei! der Arm gedreht und nach hinten in den Abhang gesenkt. Soll die Ausführung des Kreises auf Befehl erfolgen; so wird auf den Befehl: kreist! der rechte Arm vorhochgehoben, gedreht und nach hinten in den Abhang gesenkt. (Fig. 40).

104. Armkreisen rechts von unten nach außen.

Auf Eins! wird der rechte Arm seithochgehoben, auf Zwei! nach innen gedreht und auf Drei! gestreckt vorlings in den Abhang gesenkt. — kreist! 1, 2, 3.

Wie Uebung 103 auch in zwei Zeiten und auf Befehl.

105. Armkreisen rechts von unten nach innen.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach innen vorlings hochgehoben, auf Zwei! nach außen gedreht und auf Drei! nach außen in den Abhang gesenkt — kreist! 1, 2, 3.

Wie Uebung 103 auch in zwei Zeiten und auf Befehl.

106. Armkreisen rechts von unten nach hinten.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach außen gedreht und nach hinten hochgehoben, auf Zwei! wieder nach innen gedreht und auf Drei! nach vorn gestreckt in den Abhang gesenkt — kreist! 1, 2, 3.

Wie Uebung 103 auch in zwei Zeiten und auf Befehl.

Anmerkung. Das Armkreisen in diesen vier genannten Formen wird in gleicher Weise auch mit beiden Armen geübt.

Weiter wird auch das Armkreisen aus den verschiedenen Arm-
hebhalten ausgeführt und zwar: 1. von außen nach unten;
2. von außen nach oben; 3. von innen nach unten;
4. von innen nach oben; 5. von vorn nach unten; 6. von
vorn nach oben; 7. von hinten nach unten; 8. von hinten
nach oben; 9. von oben nach vorn; 10. von oben nach
hinten; 11. von oben nach innen; 12. von oben nach
außen.

107. Vorheben (Seit-, Hoch-, und Rückheben) der Arme
im Wechsel rechts und links.

B. B. a) Auf Eins! Vorheben des rechten Armes; auf Zwei!
Senken des rechten Armes in den Abhang; auf Drei! Vor-
heben des linken Armes; auf Vier! Senken des Armes in den
Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

b) Auf Eins! Vorheben des rechten Armes! Auf Zwei! Vor-
heben des linken Armes; auf Drei! Senken des rechten Armes
in den Abhang; auf Vier! Senken des linken Armes in den
Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

c) Auf Eins! Vorheben des rechten Armes; auf Zwei! Senken
des rechten Armes und Vorheben des linken Armes u. s. w.
— **hebt!** 1, 2. Schließlich ist nach dem Haltbefehl das Senken
des Armes in den Abhang zu befehlen.

108. Vor- (Seit-, Hoch- und Tiefstrecken) der Arme im
Wechsel rechts und links.

Vorbereitung: Beugen der Arme — **beugt!** Ausführung in
gleicher Art wie bei Übung 107 a), b) und c).

109. Vor- (Seit-, Hoch- und Tiefstoßen) der Arme im
Wechsel rechts und links.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vor- (Seit-, Hoch- oder
Tiefstoßen der Arme — **beugt!**

Ausführung wie bei Übung 107 a), b) und c).

110. × Speichhieb im Wechsel rechts und links.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — **beugt!**

Ausführung wie bei Übung 107 a), b) und c).

111. × Hochristhieb im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb; auf
Zwei! Hieb; auf Drei! Beugen des linken Armes zum Hieb;
auf Vier! Hieb — **beugt!** 1, 2, 3, 4.

112. Vorspreizen (Rück-, Seit spreizen) im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! Vorspreizen rechts! auf Zwei! Senken in den Stand; auf Drei! Vorspreizen links; auf Vier! Stand — spreizt! 1, 2, 3, 4.

113. X Ferseheben (Knieheben) im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! Heben der rechten Ferse; auf Zwei! Senken in den Stand; auf Drei! Heben der linken Ferse; auf Vier! Stand — hebt! 1, 2, 3, 4.

114. Gewöhnlicher Gang rückwärts.

Auf den Befehl: Rückwärtsgehen — marsch! gehen die Turnenden in der Plankenreihe unter Einhaltung des Abstandes von einer Schrittlänge im Umzuge mit kurzen Schritten (halbe Schrittlänge) rückwärts.

Anmerkung. Der Abstand von einer Schrittlänge zwischen den Einzelnen wird am besten dadurch erzielt, daß der Lehrer die Schüler im Umzuge solange vorwärts gehen läßt, bis der verlangte Abstand erreicht ist. Um alsdann den Abstand beim Rückwärtsgehen beizubehalten, sind die Schüler aufmerksam zu machen, daß die Schritte größer (länger) zu nehmen sind, sobald der Vorgereichte sich nähert, und daß die Schritte kleiner (kürzer) zu machen sind, sobald der Vorgereichte sich weiter entfernt.

115. Zehengang rückwärts.

Wie Uebung 114 auf den Fußspitzen.

116. Fersehebgang rückwärts.

Wie Uebung 114 mit Ferseheben vor dem Niedertritte.

117. Galoppgehen links vorwärts (rück-, seitwärts).

Auf Eins! erfolgt ein Vor- (Rück-, Seittritt) links und auf Zwei! ein schneller Nachstelltritt rechts — marsch! 1, 2.

118. Galoppgehen vorwärts (rück-, seitwärts) im Wechsel links und rechts.

Z. B. Drei Galoppsschritte links im Wechsel mit drei Galoppsschritten rechts — marsch! 1, 2, 3 — rechts 2, 3.

Jeder Galoppsschritt erfolgt in einer Zeit und in der dritten Zeit entfällt der Nachstelltritt.

119. Dreitritt vor-, rück-, seitwärts.

Auf Eins! wird das linke Bein vor-, rück-, oder seitwärts gestellt, auf Zwei! das rechte Bein in den Stand nachgestellt, und

auf Drei! noch ein Tritt links an den Ort gemacht; dann erfolgt dasselbe widergleich — **marsch!** 1, 2, 3.

Anmerkung. Der Dreitritt wird am leichtesten eingeübt, wenn der Viertritt voraus zur Uebung kommt. Letzterer besteht aus einem Vortritt links und einem Nachstelltritte rechts, worauf noch zwei Tritte an Ort links und rechts angehängt werden. Soll nun der Dreitritt vorgenommen werden, so hat der vierte Tritt zu entfallen.

120. Schrittwechselgang vorwärts (rückwärts, seitwärts, hin und her).

Auf den Befehl: **marsch!** wird auf Eins! das linke Bein vor- (rück-, seit-) gestellt, das rechte Bein schnell nachgestellt (Galopp-schritt), und auf Zwei! das linke Bein wieder vor-, (rück-, seit-) gestellt.

Die folgende Schreitung beginnt alsdann mit dem rechten Beine. Diese Uebung leitet sich aus Uebung 118 dadurch ab, daß nur je zwei Galopp-schritte im Wechsel links und rechts gemacht werden.

121. Schleifgang vorwärts.

Auf den Befehl: **marsch!** erfolgt das Gehen in der Weise, daß die Fußspitze des schreitenden Beines bei mäßigem Kniebeugen auf dem Boden vorgeschoben wird.

Diese Uebung ist nie allzulange zu üben; am zweckmäßigsten ist es, immer nach je einer bestimmten Schrittzahl einen Schritt oder mehrere Schritte mit Schleifen einzuschalten.

122. Vorwärtsgehen mit Zwiherentritt.

Auf den Befehl: **marsch!** erfolgt das Gehen in der Art, daß die Fußspitze des schreitenden Beines etwa in der Mitte der Schritt-länge den Boden leicht berührt, und dann erst zur vollen Schritt-länge vorgestellt wird — links! 2, rechts! 4.

123. Seitwärtsgehen links mit Kreuzritten.

Auf Eins! erfolgt ein Seitritt links und auf Zwei! ein Kreuztritt rechts vor (hinter) dem Standbeine — **marsch!** 1, 2.

Das Kreuzen kann auch abwechselnd vor oder hinter dem Standbeine geschehen. Die Uebung erfolgt dann in vier Zeiten.

124. Vor- und Rückwärtsgehen im Wechsel.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle mit links Antreten 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts — **marsch!** 1, 3, 3, 4, rück! 2, 3, 4.

125. Vorwärtsgen im Wechsel mit Zehengang rückwärts.

Ausführung ähnlich wie bei Übung 124.

126. Vorwärtsgen im Wechsel mit Gehen mit Zwischentritt.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten 4 gewöhnliche Schritte vorwärts, worauf 2 Schritte mit Zwischentritt folgen — **marſch!** 1, 2, 3, 4, — 1, 2, 3, 4.

127. Vorwärtsgen im Wechsel mit Rückwärtsgen mit Zwischentritt.

Ausführung wie bei Übung 126.

128. Einmal (2=, 3= u. ſ. w. mal) hüpfen in der Vorschrittstellung (Rück=, Seit=, Kreuzschrittstellung, X Seit= und Querggrätschstellung, X tiefen Hochstellung).

Auf Eins! erfolgt die betreffende Stellung; auf Zwei! (Drei! Vier!) das Hüpfen! auf Drei! (Vier! Fünf!) der Stand. — **übt!** 1, 2, 3.

129. Hüpfen in die Vorschrittstellung (Rück=, Seit=, Kreuzschrittstellung) und wieder in den Stand.

Auf den Befehl: **hüpft!** wird auf Eins! die betreffende Stellung eingenommen, und auf Zwei! wieder in Stand gehüpft — **hüpft!** 1, 2.

130. Einmal (2= u. ſ. w. mal) hüpfen auf dem rechten Fuße.

Auf Eins! Rück=, Vor=, Seitpreizen, Fersen= oder Knieheben links; auf Zwei! (u. ſ. w.) 1= (2= u. ſ. w.) mal rechts hüpfen und dann auf Drei! (u. ſ. w.) Stand. — **übt!** 1, 2, 3.

131. Laufen im Takte und mit Gleichtritt an Ort und von Ort.

Das Laufen im Takt erfolgt auf den Befehl: Laufen und den ersten von je 4, 6, 8 Schritten mit Stampfen — **laust!** Das Stampfen kann von den Schülern mit dem rechten oder linken Fuße stattfinden; es ist nur nothwendig, daß es gleichzeitig erfolgt.

Soll zugleich der Gleichtritt erfolgen, so müssen alle zu gleicher Zeit links, alle zu gleicher Zeit rechts stampfen. Hierzu ist als Vor-

übung empfehlenswert, den Zehengang in Form des Schnellschrittes (125 Schritte in der Minute) und des Sturmschrittes (140 Schritte in der Minute) vornehmen zu lassen.

Nach gehöriger Einübung des Laufens mit Stampfschritten lasse man das Laufen mit Gleichtritt auch ohne Stampfen üben.

Von nun an sind alle Laufübungen mit Gleichtritt auszuführen.

Während des Laufens wird der Körper ein wenig vorgeneigt, der Kopf etwas zurückgeworfen, um ein Gegengewicht zu bilden, die Brust gut hervorgebracht. Die Oberarme liegen ungezwungen an beiden Seiten an, die Ellenbogen werden gut hintenausgehalten, nur die Unterarm dürfen sich mäßig bewegen und zwar so, daß der rechte Unterarm und der linke Fuß, sowie der linke Unterarm und der rechte Fuß sich ungefähr gleichzeitig bewegen; der Unterarm hat mit dem Oberarme einen spitzen Winkel zu bilden; die Hände sind geschlossen mit den Nägeln nach innen gewendet, die Knie werden bei jedem Schritte gestreckt, und die Beine so gerade als möglich gehalten. Der Niedertritt muß leicht mit auswärts gewendeten Fußspitzen auf die Ballen erfolgen. Während der ganzen Dauer des Laufens ist langes und volles Einathmen, dann langsame, allmähliches Ausathmen von Wichtigkeit.

132. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Stehen.

a) $\frac{1}{4}$ Drehung links.

Auf den Befehl: Links — um! erfolgt die Drehung auf der Ferse des linken Fußes einerseits, der Fußspitze des rechten Fußes anderseits soweit, bis das Gesicht dahin kommt, wohin früher die linke Schulter zeigte. Nach beendigter Drehung wird das rechte Bein rasch zum Stande mit oder ohne Stampfen angezogen.

b) $\frac{1}{2}$ Drehung links!

Auf den Befehl: Eine halbe Drehung links — um! (Links kehrt — euch!) erfolgt die Ausführung wie bei a), nur findet auf diesen Befehl das Drehen soweit statt, bis das Gesicht dahin kommt, wohin früher die Rückseite des Körpers zeigte.

Zur Einübung der Drehungen ist es zweckmäßig, dieselben in zwei Zeiten ausführen zu lassen, so daß auf Eins! die Drehung links auf der linken Ferse und rechten Fußspitze erfolgt, und auf Zwei! der rechte Fuß mit einem Stampftritt in den Stand gestellt wird.

C. Geräthübungen.

I. Langes Schwungseil.*)

Die Aufstellung der Turnenden erfolgt am zweckmäßigsten im Stirnhalbkreise.

Der Uebende (die Uebenden) tritt (treten) zum Durchlaufen so an, daß er (sie) einen Schritt von der Stelle entfernt ist (sind), an welcher das Seil den größten Kreis beschreibt. Von dieser Stellung wird das Durchlaufen begonnen.

Für die zwei anderen Uebungsarten ist die Aufstellung eine verschiedene. Sie wird später angegeben.

Nach der Uebung geht jeder Schüler wieder auf seinen ursprünglichen Platz, während gleichzeitig der nächste (die nächsten) zur Uebung antritt (antreten).

Das 9—10 cm lange und 1 cm dicke an beiden Enden etwas dünnere Seil wird mit dem einem Ende 1.5 m über dem Erdboden an einem feststehenden Gegenstande befestigt.

Zum Seilschwingen erfaßt der Lehrer mit der linken Hand das andere Ende und greift dann mit der rechten Hand soweit vor, daß zum Seilschwingen etwa eine Länge von 7—8 m übrigbleibt.

Das Seilschwingen erfolgt durch Unterarmkreisen rechts in großen Kreisbögen so, daß das Seil dicht über die Bodenfläche streicht. Sollte eine Uebung nicht glücken, und der Uebende am Seil hängen bleiben, so hat der Lehrer zur Verhütung von Verletzungen das Seil schnell fallen zu lassen.

133. Durchlaufen.

Laufen durch das schwingende Seil und zwar vorerst einzeln, dann zu mehreren (2—4) anfänglich bei irgendeinem, dann beim dritten, hierauf beim zweiten und schließlich bei jedem Umschwunge.

Das Seil wird dem Durchlaufenden so entgegen geschwungen, daß es an ihm vom Kopfe nach den Füßen zu vorüberschwingt und daß der Uebende dem sich senkenden Seile nachläuft.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Durchlaufen. Hüpfen an Ort. Springen über das ruhig gehaltene Seil.

b) Uebungsstoff: Durchlaufen und zwar zuerst einzeln, dann zu mehreren (2—4) anfänglich bei irgendeinem, dann beim dritten, hierauf beim zweiten und schließlich bei jedem Umschwunge. Springen über das ruhig gehaltene Seil und zwar a) aus dem Seitstande vorlings in den Stand rücklings, b) Sprung mit Angehen und Anlaufen (Lauffprung) bei Absprung rechts oder links und Niedersprung auf beide Füße. Hüpfen auf beiden Füßen im umschwingenden Seile im Quer- und Seitstande Hineinlaufen, 2—4 mal Hüpfen und Hinauslaufen in der Richtung des aufschwingenden Seiles.

Anfangs gibt der Lehrer das Zeichen zum Durchlaufen und zwar dann, wenn das Seil vor dem Gesichte des Uebenden vorbeischiebt. Später hat der Uebende selbst die Umschwünge zu zählen.

Anfangs erscheint es auch zweckmäßig, beim Durchlaufen den Ablaufsplatz durch einen Kreidestrich oder ein Sprungbrett zu bezeichnen; ebenso kann ein Gegenstand z. B. ein Freispringel aufgestellt werden, um anzuzeigen, wie weit der Uebende zu laufen hat.

Das Durchlaufen selbst erfolgt rasch bei gestreckter Körperhaltung, jedes Bücken und Beugen ist zu vermeiden.

Beim Durchlaufen von mehreren ist es angezeigt, dasselbe anfänglich mit Fassung der Hände darstellen zu lassen.

134. Springen vorwärts über das ruhig gehaltene Seil

a) Sprung aus dem Stande.

Dazu stellt sich der Uebende vorlings eine $\frac{1}{2}$ Schrittlänge vom Seile auf, stößt alsdann mit beiden Füßen bei gleichzeitigem Fuß-, Knie- und Kumpfwippen vom Boden ab, schwingt beide Beine gestreckt über das etwa 10—20 cm über dem Boden gehaltene Seil und springt auf beide Fußspitzen bei geschlossenen Ferse mit Kniebeugen nieder.

b) Sprung mit Angehen (Anlaufen) und Niedersprung in den Stand.

Zahl der Schritte ist hier beliebig. Der Aufsprung erfolgt mit dem rechten oder linken Fuße. Je nach der Gewandtheit der Uebenden wird bei Übung a) und b) das Seil höher oder tiefer gehalten.

c) Laufsprung.

Der Sprung erfolgt in der Weise, daß der Uebende mit einem kleinen Anlaufe z. B. rechts aufspringt, während des Fliegens das rechte Bein rückwärts spreizt, auf den linken Fuß niederspringt und sofort wieder weiterläuft.

Auch hier wird je nach der Gewandtheit der Uebenden das Seil höher oder tiefer gehalten.

135. Hüpfen im umschwingenden Seile.

Hüpfen (1—4 mal) auf beiden Füßen im umschwingenden Seile.

Der Uebende geht hierzu an die Stelle, wo das Seil am nächsten zum Boden niederschwingt und stellt sich, das Gesicht dem Lehrer zugekehrt, seitlings rechts, (vor- oder rücklings) zum Seile auf. Das Aufhüpfen geschieht, sobald das geschwungene Seil sich dem Boden etwa kniehoch im Abwärtschwingen genähert hat. Bei mehrmaligen Hüpfen erfolgt nach jedem Ueberhüpfen ein Zwischenhupf.



Ist eine gewisse Fertigkeit erzielt, so ordne man nach dem 1—4 maligen Hüpfen das Hinauslaufen in der Richtung des ausschwingenden Seiles hinzu. Endlich kann auch das Hineinlaufen beim 3. 2. oder 1. Umschwunge und nach dem 1—4 maligen Hüpfen des Hinauslaufens erfolgen.

II. Wagrechte Leiter.*)

Die Aufstellung der Schüler zum Geräth erfolgt am besten im Bogen um die Leiter.

Hat die Aufstellung stattgefunden, so theilt der Lehrer die Bogenstirnreihe je nach der Anzahl der Schüler in 2 bis 4 Riegen, d. h. zu Reihen von je 12—20 Schülern ein. Nach der Eintheilung wird der Ort bestimmt, wo jede Riege am Geräth zu üben hat. Diese Eintheilung ist insbesondere wichtig, wenn die Größe der Schüler, aber auch ihre Turnfertigkeit sehr verschieden ist. Man erspart sich dadurch 1. das fortwährende Umstellen der Leiter und somit viele Zeit, und 2. kann man durch Voranstellen der besseren Schüler auf die schwächeren insofern wohlthätig einwirken, indem die letzteren zur Nachahmung der Uebungen immer ein gutes Vorbild haben.

Hat der Lehrer die vorzunehmende Uebung mustergiltig vorgezeigt, oder wenn das Vorzeigen unthunlich ist, auf das genaueste und deutlichste mit Inanspruchnahme des besten Schülers, der die Uebung zu machen hat, erklärt, so geht der Erste von jeder Riege auf den Befehl: **Antreten!** auf den für die Uebung bezeichneten Platz zum Geräth und führen auf Befehl die in Zeiten zerlegte Uebung aus. Auf den weiteren Befehl: **Die Nächsten!** gehen die Ersten auf ihren ursprünglichen Einreihungsort, während gleichzeitig die Zweiten jeder Riege antreten u. s. f., bis alle die Uebung ausgeführt haben.

Die Höhe der Leiter richtet sich nach der vorzunehmenden Uebung und nach der Größe der Uebenden und dieselbe ist meist in der Weise zu stellen, daß die mittelgroßen Schüler der Turnclasse dieselbe im Sprunge leicht erreichen können.

Die Uebungen erfolgen im Seit- und Querhange.

Seithang entsteht, wenn im Hange die Breitenachse des Körpers, d. h. jene Linie, die man sich von rechts nach links durch den Körper gelegt denkt, gleichlaufend mit der Längenausdehnung des Geräthes ist.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hangstehen. Streckhang mit Rist-, Speich- oder gemischtem Griff; × Weibebewegungen; Hangeln mit denselben Griffen.

b) Uebungsstoff: 1) Seithangstand mit Rist-, Speich- und Zwiegriff. 2) Uebung 1 mit Weinthätigkeiten. 3) Seit- und Querhang mit Rist-, Speich- und Zwiegriff. 4) Uebung 3 mit Weinthätigkeiten. 5) Hangeln im Seit- und Querhange mit Rist-, Speich- und Zwiegriff.

Querhang entsteht, wenn die Breitenachse die Längenausdehnung des Geräthes unter einem Winkel trifft.

Die Griffe werden nach den Armdrehhaltungen in der Hochhehalte der Arme bezeichnet.

Ristgriff (Kammgriff) haben die Hände, wenn im Hange der Handrücken (Handteller) nach hinten gerichtet ist.

Speichgriff (Ellengriff) haben die Hände, wenn im Hange der Daumen (der kleine Finger) nach hinten gerichtet ist.

Zwiegriff haben die Hände, wenn im Hange zwei verschiedene Griffarten genommen werden, z. B. wenn die eine Hand Speichgriff und die andere Ristgriff hat (Fig. 41).

136. Seithangstand mit Rist-, Speich- und Zwiegriff.

Auf Eins! erfassen die Hände die schulterhohe Leiter im Seithangstande mit Rist-, Speich- oder Zwiegriff; auf Zwei! werden die Beine bei langsamem Strecken der Arme im Wechsel links und rechts oder gleichzeitig ein bis zwei Schrittängen in den Stand vorgestellt und das Kreuz eingezogen, so dass der Körper im Handhange und Stande auf den Füßen gestreckt gehalten wird; auf Drei! wieder zurück in den Stand; auf Vier! Loslassen der Leiter — übt! 1, 2, 3, 4.

Anmerkung. Nach gehöriger Einübung werden alsdann im Seithangstande Beinthätigkeiten zugeordnet, und zwar:

Vorspreizen, Seit spreizen, Knieheben rechts, Kreuzen und Seitgrätschen der Beine.

137. Seit- und Querhang mit Rist-, Speich- und Zwiegriff.

Auf Eins! Sprung in den Hang mit einer dieser Griffarten, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

Im Hange ist der Körper vollkommen gestreckt zu halten; die Fußspitzen sind geschlossen und nach unten gesenkt.

Der Niedersprung in den Stand erfolgt stets auf die Fußspitzen bei geschlossenen Fersen und mit Kniebeugen.

138. Seit- und Querhang mit obigen Griffen in Verbindung mit Beinthätigkeiten.

und zwar a) für Mädchen*):

Vor-, Seit- und Rück spreizen, Kreuzen der Beine, Knie- und Fersenheben rechts, im Wechsel rechts und links und mit beiden Beinen, Beindrehen.

*) Abweichend vom Lehrplane.

b) für Knaben:

Vorgenannte Übungen und Quer- und Seitgrätschen.

Die Anordnung der Übungen erfolgt in der Weise, daß z. B. beim Knieheben rechts im Hange (Fig. 41) auf Eins! der Sprung in den Hang, auf Zwei! das Knieheben rechts, auf Drei! das Knie senken und auf Vier! der Niedersprung in den Stand erfolgt.

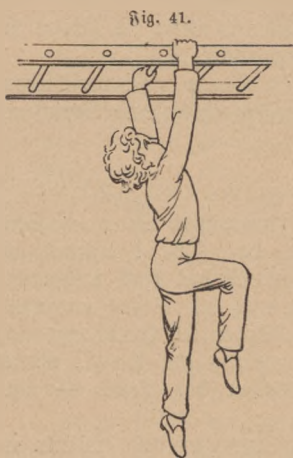


Fig. 41.
Querstreihang mit Zwiegriff (rechte Hand Speichgriff, linke Hand Ristgriff) und Kniehebelte rechts.

Anmerkung. Nach gehöriger Durcharbeitung dieser Übungsformen können die Beinhätigkeiten auch 2 bis 4mal im Hange wiederholt werden, auf daß der **Dauerstreihang** als Vorübung für das Hangeln zum Ausdruck gelangt.

139. Hangeln im Seit- und Querhange mit obigen Griffen.

Auf Eins! Sprung in den Hang; auf Zwei! greift im Seit- hange die rechte Hand seitwärts rechts, im Querhange vorwärts oder rückwärts, auf Drei! greift die linke Hand nach, d. h. sie schließt sich der anderen Hand an, auf Vier! greift wieder die rechte Hand seitwärts, vor- oder rückwärts u. s. f.

Diese Übung kann auch so angeordnet werden, daß mit dem Seitwärtsgreifen links begonnen wird. Diese Übungen werden in 4—8 Zeiten in der Weise geübt, daß in der letzten Zeit der Niedersprung erfolgt.

Beim Hangeln mit Zwiegriff kommt auf dieser Stufe nur Speich- und Ristgriff zur Anwendung.

III. × Klettergerüst. *)

Die Aufstellung der Turnenden erfolgt am besten in einer Bogenstirnreihe, damit alle Schüler die Übungen genau sehen können.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Kletterschluss. Kletterversuche.

b) Übungsstoff: 1. × Vorübungen zum Kletterschluss. 2. × Kletterschluss. 3. × Vorübungen zum Klettern. 4. × Klettern. 5. Hangstand mit Speichgriff an zwei Stangen. 6. Hangstand mit Speichgriff an zwei Stangen und Zuordnung von Beinhätigkeiten.

Nach der Aufstellung erfolgt die Eintheilung in Riegen und Bezeichnung der Stange, an welcher jede Riege zu üben hat.

Jede Uebung wird vom Lehrer mustergiltig vorgezeigt.

140. Vorübungen zum Kletterschluss und Kletterschluss an einer Stange.

a) Fassung der Stange mit beiden Händen.

Auf den Befehl: **Antreten!** gehen die Ersten jeder Riege an die früher angewiesene Stange und stellen sich zu derselben vorlings auf. Alsdann ergreifen auf Eins! alle mit beiden Händen bei hochgehobenen Armen die Stange; auf Zwei! erfolgt das Senken der Arme in den Abhang. Nachdem diese Uebung mehreremale geübt ist, gehen alle auf den Befehl: **Die Nächsten!** wieder auf ihren ursprünglichen Platz, während gleichzeitig alle Zweiten der Riegen zur Uebung antreten u. s. w.

b) Uebung a), in Verbindung mit Heben in den Behenstand in zwei oder vier Zeiten.

1. Auf Eins! Fassen der Stange mit beiden Händen rechts über links; auf Zwei! Heben in den Behenstand; auf Drei! Senken in den Stand; auf Vier! Senken der Arme in den Abhang.

2. Auf Eins! Heben in den Behenstand und Fassen der Stange mit beiden Händen, rechte Hand oben; auf Zwei! Senken der Arme in den Abhang und Stand.

c) Verbindung der Uebung a) und b) mit Knieheben rechts.

Hier mögen zur Andeutung zwei Beispiele folgen:

1. Auf Eins! Fassen der Stange mit beiden Händen und Heben in den Behenstand; auf Zwei! Knieheben rechts; auf Drei! Kniesenken rechts in den Behenstand; auf Vier! Stand.

2. Auf Eins! Fassen der Stange mit beiden Händen bei gleichzeitigem Heben in den Behenstand und Knieheben links; auf Zwei! in den Stand.

d) Knieheben rechts zum Kletterschlusse an einer Stange in vier, drei oder zwei Zeiten.

Das Anlegen an die Stange erfolgt in der Art, dass das Knie an der rechten, der Fußriss an der linken Seite der Stange anliegt. Sonst wie bei c). **3. B.:**

1. Auf Eins! Fassen der Stange mit beiden Händen, Heben in den Behenstand und Knieheben links zum Kletterchluss; auf Zwei! Stand.

2. Auf Eins! Fassen der Stange mit der rechten Hand und Heben in den Behenstand; auf Zwei! Fassen der Stange mit der linken Hand oberhalb der rechten Hand und Knieheben rechts zum Kletterchluss; auf Drei! Beinsetzen rechts in den Behenstand; auf Vier! Stand.

e) Übung d) in Verbindung mit Beugehang und vollem Kletterchluss in vier, drei, zwei Zeiten.

Der Beugehang und der volle Kletterchluss erfolgt in der Art, daß nach Fassung der Stange mit beiden Händen und nach dem Anlegen des rechten Beines an die Stange mit dem

Fig. 42.



Kletterchluss
rechts über links.

linken Fuße vom Boden abgestoßen, hierauf der Körper zum Beugehange d. i. zum Hange bei gewinkelten Armen im Ellenbogengelenke aufgeschwungen und zugleich das linke Bein auf die andere Seite der Stange mit der Ferse und Wade so angelegt wird, daß die Stange von den beiden gekreuzten Beinen fest umklammert wird (Fig. 42). Z. B.:

1. Auf Eins! Fassen der Stange mit beiden Händen und Heben in den Behenstand; auf Zwei! Knieheben links zum Kletterchlusse; auf Drei! Abstoßen mit dem rechten Fuße, Heben in den Beugehang und Schließen mit dem rechten Beine zum Kletterchlusse rechts; auf Vier! Niedersprung in den Stand.

2. Auf Eins! Fassen der Stange mit der rechten Hand, Heben in den Behenstand links und Knieheben rechts zum Kletterchlusse; auf Zwei! Fassen der Stange mit der linken Hand oberhalb der rechten, Abstoßen mit dem linken Fuße vom Boden, Heben in den Beugehang und Schließen mit dem linken Beine zum Kletterchlusse links; auf Drei! linkes Bein in den Behenstand und Strecken in den Streckhang; auf Vier! Stand.

3. Auf Eins! Fassen der Stange mit beiden Händen, Heben in den Behenstand links, Knieheben rechts zum Kletterchlusse; auf Zwei! Abstoßen mit dem linken Fuße vom Boden, Heben in den Beugehang und Beinschließen links zum Kletterchlusse links; auf Drei! Niedersprung in den Stand.

4. Auf Eins! Auspringen zum Kletterchlusse rechts; auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

Sollte die Übung e) noch Schwierigkeiten verursachen, so übe man vorher noch den Kletterschluss im Stande.

Anmerkung. Sind die Übungen gründlich durchgenommen, so schreite man dem Lehrplane entsprechend zu den **Kletterversuchen**.

Hiebei lasse man anfänglich jedem Schüler seine **natürliche**, ihm angeborene Kletterfertigkeit an den Tag legen. Allmählich aber gehe man über, das Klettern mustergiltig zu gestalten. Dazu mögen nun folgende Vorübungen dienen:

141. Vorübungen zum Klettern.

- a) Auf Eins! Anspringen in den Kletterschluss links; auf Zwei! Greifen mit der linken Hand in den Streckhang; auf Drei! Greifen mit der linken Hand in den Beugehang; auf Vier! Niedersprung in den Stand.
- b) Auf Eins! Anspringen in den Kletterschluss links; auf Zwei! Greifen in den Streckhang im Wechsel links und rechts; auf Drei! Greifen im Wechsel links und rechts in den Beugehang; auf Vier! Niedersprung in den Stand.
- c) Auf Eins! Kletterschluss links; auf Zwei! Anheben beider Beine bei Kletterschlusshalte; auf Drei! Senken der Knie bei Kletterschlusshalte; auf Vier! Niedersprung in den Stand.
- d) Auf Eins! Kletterschluss links; auf Zwei! Greifen in den Streckhang nach einander; auf Drei! Anheben beider Beine bei Kletterschlusshalte; auf Vier! Senken der Knie; auf Fünf! Niedersprung in den Stand.
- e) Auf Eins! Kletterschluss links; auf Zwei! Greifen in den Streckhang; auf Drei! Anheben bei Kletterschlusshalte der Beine; auf Vier! Nachschieben und Heben des Körpers in den Beugehang durch gleichzeitiges Anziehen der Arme; auf Fünf! Niedersprung in den Stand.
- f) Übung e) fortsetzt aufwärts. (Klettern aufwärts.)

Anmerkung. Das Abwärtsklettern ist dem Aufwärtsklettern entgegengesetzt zu üben.

Soll das Abwärtsklettern, in Zeiten zerlegt, geübt werden, so wird auf Eins! der Körper bei grifffesten Händen und bei Kletterschluss der Beine bis in den Streckhang gesenkt; auf Zwei! greifen die Hände im Wechsel rechts und links bei festem Kletterschlusse solange abwärts, bis sie nahe an die Knie kommen u. s. f., bis der Boden erreicht ist.

142. Hangstand mit Speichgriff an zwei Stangen.

Der Turnende stellt sich zwischen zwei Stangen und ergreift
a) auf Eins! die Stangen in Schulterhöhe, auf Zwei! stellt er

Fig. 43.



Hangstand mit Speichgriff an zwei Stangen
und Kreuzen der Beine rechts über links.

er den rechten Fuß auf Schritt-
länge vor und den linken nach
bei gleichzeitigem Strecken der
Arme in den Hang, auf Drei!
wie bei eins, auf Vier! Stand.

- b) wie Übung a), nur werden beide Beine gleichzeitig auf Schrittlänge vorgeschwungen.
- c) wie Übung a), aber mit Rückstellen der Beine im Wechsel und Vorsenken in den Hang.
- d) wie Übung b), aber mit Rück-schnellen beider Beine und Vorsenken in den Hang.

143. Hangstand mit Speichgriff an zwei Stangen und Zuordnung von Beinthatigkeiten.

Als Beinthatigkeiten, die zu-
geordnet werden können, sind an-
zuführen: Kreuzen der Beine
rechts und links (Fig. 43)
und umgekehrt, Bein spreizen,
X Knie-, Fersehoben rechts
(links), Seitgrätschen.

D. Turnspiele.*)

144. Der Plumpsack geht um.

Die Spielenden sind in einem geschlossenen Stirnringe vorlings,
die Hände auf den Rücken gelegt, mit leicht vorgebeugtem Rumpfe
aufgestellt.

Als Hilfsmittel dient ein zusammengedrehtes, an dem einen
Ende mit einem leichten Knoten versehenes Tuch (Plumpsack).

Einer der Spieler, bewaffnet mit dem Plumpsacke, geht oder
läuft unter dem Rufe: „Der Plumpsack geht 'rum, schaut

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Turnspiele.

b) Übungsstoff: 1. Der Plumpsack geht um. 2. Der schwarze Mann.
3. Fangball. 4. Kammerchen vermieten. 5. Ringlein, Ringlein, du mußt wandern.

euch nicht um!“ ein- oder mehreremale rechts (links) außerhalb des Kreises herum, gibt irgendeinem Schüler ungesehen den Plumpsack in die Hand und zieht weiter an seinen Platz. Der Schüler, der den Plumpsack erhalten hat, beginnt sofort oder nach einigen Secunden den linken (rechten) Nebner, auf denselben losschlagend, von seinem Platze zu vertreiben und verfolgt ihn solange, bis dieser, den Kreis einmal umlaufend, wieder an seinem Platze angelangt ist.

Das Spiel findet seine Fortsetzung, indem nun letzterer Schüler mit dem Plumpsacke unter dem obigen Rufe herumgeht oder läuft.

Dem Herumgehenden steht es auch zu, jedem, der sich umsieht, einen Schlag mit dem Plumpsacke zu versetzen.

Zur Erheiterung und Belebung des Spieles dient schnelles Abgeben des Plumpsackes und der Wechsel im Laufen rechts (links) außerhalb des Kreises.

145. Der schwarze Mann.

Das Spiel erfordert einen großen, freien, womöglich ebenen, bestimmt abgegrenzten Platz, über welchen hinaus nicht gelaufen werden darf. An den Enden des Platzes wird je ein Platz x und y abgesteckt, wovon der eine „x“ für den aus der Schar oder von dem Lehrer gewählten „schwarzen Mann“, der andere „y“ für die übrigen Spieler bestimmt wird.

Auf den Ruf des schwarzen Mannes von seinem Platze aus: „Fürchtet ihr den schwarzen Mann?“ antworten die Uebrigen vom Platze „y“ aus: „Nein!“ und laufen nach dem abgegrenzten Raume „x“, während der schwarze Mann, ihnen entgegenlaufend, trachtet, jemanden zu fangen.

Jeder ist gefangen, der erfaßt wird und unter dem Rufe des schwarzen Mannes: „Eins, zwei, drei!“ drei rasche, leichte Schläge erhält. Die Gefangenen müssen mit ihm auf den Raum „y“ kommen und ihm nach Erneuerung des Rufes: „Fürchtet ihr“ u. s. w. als Gehilfen fangen helfen.

Das Spiel dauert solange, bis alle bis auf **einen** gefangen sind. Dieser Letzte ist für das neue Spiel der schwarze Mann.

Als Spielregel hat ferner zu gelten:

1. Innerhalb der Plätze x und y darf niemand gefangen werden.
2. Wer über den abgegrenzten Platz hinausläuft, ist gefangen.
3. Der schwarze Mann und die Gehilfen dürfen nur im Vorwärtslaufen fangen.
4. Die Gehilfen haben nicht das Recht des Schlagens zur endgiltigen Gefangennahme.

146. Fangball.

Das Spielzeug besteht aus einem festen 4—6 cm (im Durchmesser) großen Ball.

Die Schüler werden je nach der Anzahl der Bälle in ein, zwei, drei u. geöffneten Ringreihen (Spielabtheilungen) aufgestellt.

Je ein Schüler kommt in die Mitte der Ringreihe und geht nach einer bestimmten Anzahl von Würfen wieder auf seinen Platz.

Das Aufwerfen und Fangen geschieht auf folgende Weise:

- a) Aufwerfen mit beiden Händen oder mit der rechten (linken) Hand, Fangen mit beiden Händen oder mit der rechten (linken) oder mit der ungleichseitigen Hand.
- b) Aufwerfen und Fangen wie bei a) und 1—4 maliges Handklappen, oder 1—4 maliges Hüpfen, oder $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{1}$ Drehung während des Fliegens des Balles.

Anmerkung: Beim Fangen des Balles mit beiden Händen werden die Arme so gebeugt, daß sich die Hände korbartig etwa in Gesichtshöhe befinden; das Fangen mit einer Hand erfolgt in der Rist- und Kammdrehhalte des Armes bei gespreizten Fingern.

147. Kämmerchen vermieten.

Dieses Spiel, wohl mehr für das Freie, als für den Saal passend, wird damit eingeleitet, daß der Lehrer allen, mit Ausnahme eines Einzelnen, des sogenannten Obdachlosen, irgend-einen Platz, der im Freien ein Stein, ein Baum u. s. w., im Saale ein mit der Kreide bezeichneter Kreis sein kann, anweist.

Der Obdachlose kommt nun in die Mitte und hat die Aufgabe, ein Obdach, d. h. einen sonst besetzten Platz zu erlangen. Zu diesem Zwecke geht er nun unter beständigem Aufpassen, ob nicht zwei oder selbst mehrere der Mitspielenden Plätze wechseln, was ihnen eben gestattet ist, ja, was sie sogar soviel als nur möglich thun sollten, um das Spiel recht lebhaft zu gestalten, zu irgendeinem der Spieler mit der Frage: „Ist hier ein Kämmerchen zu vermieten?“ Auf die Antwort: „Nein, geh zu meinem Nachbar!“ thut er es, und zwar der Reihe nach solange, bis es ihm gelingt, einen durch das Wechseln der Plätze freigewordenen Platz zu besetzen. Letzteres wird dann geschehen, wenn zwei oder mehrere unvorsichtig (zu früh) oder zu langsam einen Platzwechsel vollziehen. Derjenige, der alsdann ohne Platz ist, übernimmt die Stelle und Rolle des Obdachlosen.

Das Platzwechseln von Seite der Spielenden geschieht nicht nur von Nebeneinanderstehenden, sondern ganz beliebig nach allen Richtungen hin.

Sollte es dem Obdachlosen zu lange nicht gelingen, einen

Platz zu erobern, so wähle der Lehrer einen anderen dazu, oder versuche es noch dadurch, daß er ruft: „Zieh'et alle aus!“ Auf diesen Ruf hin wechseln alle die Plätze und dabei wird es dem Obdachlosen leichter, einen Platz einzunehmen.

Der schließlich ohne Platz bleibt, ist für das weitere Spiel der Obdachlose.

148. Ringlein, Ringlein, du mußt wandern.

Nach Bildung eines Stirnringes vorlings wird ein kleiner leicht verschiebbarer Ring an einer langen, glatten, an den Enden zusammengebundenen Schnur angehängt. Sämmtliche Spieler erfassen die Schnur und gehen so weit rückwärts, bis dieselbe straff gespannt ist.

Hierauf kommt ein Schüler in die Mitte des Kreises. Derselbe hat die Aufgabe, den Ring, welcher unter Absingung des Liedchens und Hersagen desselben:

„Ringlein, Ringlein, du mußt wandern,
Von dem Einen zu dem Andern;
Das ist herrlich, das ist schön,
Ringlein, du mußt wandern gehn!“

so schnell als nur möglich von rechts nach links, oder umgekehrt, an der Schnur von einem Schüler zum andern wandert, ausfindig zu machen. Um den Suchenden zu täuschen und ihm das Suchen zu erschweren, bewegen alle Spieler die Hände fortwährend hin und her und haben insbesondere darauf zu achten, daß der Ring nie von dem Suchenden bemerkt wird.

Glaubt nun der in der Mitte Stehende den Ring gesehen zu haben, so erfasset er plötzlich die Hände eines Spielers und fordert ihn auf, die Schnur loszulassen, um nachsehen zu können, ob der Ring etwa da wäre.

Sobald dies geschieht, stellen alle Spieler die Handbewegungen sowohl als auch das Singen oder Sprechen ein.

Findet der in der Mitte Stehende den Ring, so tritt jener, bei dem der Ring gefunden wurde, in die Mitte; ist dies nicht der Fall, so beginnt von neuem das Spiel.

Eine Abänderung des Spiels kann dadurch eintreten, daß man den Gesang oder das Sprechen nie unterbrechen läßt und dem Suchenden das Recht einräumt, bald da, bald dort die Hände eines Spielers zu erfassen und nachzusehen, ob der Ring nicht vorhanden ist.

So der in der Mitte Stehende von jenem, der gerade den Ring hat, weit entfernt ist, oder ihm den Rücken kehrt, so kann er schnell

loßlassen, mit den Händen klatschen oder rufen oder mit dem Fuße stampfen. Um aber nicht entdeckt zu werden, muß er den Ring sofort wieder nach rechts oder links geschickt weiter gehen.

E. Betrieb der Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele.

Siehe Abschnitt D) des ersten und zweiten Schuljahres.

Außerdem merke:

1. Gewöhne die Schüler zur **größten Genauigkeit und Strammheit** bei der Ausführung der Übungen.
2. Betreibe die Geräthübungen, wo immer es nur angeht, in Form von **Gemeinübungen** d. h. von mehreren gleichzeitig nach einheitlichem Befehle und Takte.
3. Turne auch hier, soweit es thunlich ist, die Übungen selbst **mustergiltig** vor.
4. Das Kommen zum Geräth und das Gehen vom Geräth geschehe bei einem und demselben Geräthe **stets auf gleiche Weise** und achte dabei auf die **größte Ordnung**.
5. Baue die Übungen auf die gewissenhafteste Weise **stufenmäßig** auf, um ja bei der oben angegebenen Betriebsweise allen Unglücksfällen auszuweichen.
6. Theile die Turnzeit so ein, dass die eine Hälfte der Zeit den Ordnungs- und Freiübungen, die andere den Geräthübungen zufalle.
7. Spiele auf dieser Stufe **in jeder dritten Stunde** und zwar immer die **Hälfte der Turnzeit**, so dass also in den Stunden, in welchen Spiele vorgenommen werden, die Hälfte der Zeit den Frei- und Ordnungsübungen, die andere Hälfte der Turnzeit den Spielen zufalle.
8. So die Anzahl der Turnenden eine sehr große ist, mache **zwei auch drei** Spielabtheilungen.

F. Übungsbeispiele.

I.

1. Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!**
2. Abzählen zu Achterreihen — **zählt!** Eintheilung als erste, zweite u. s. w. Reihe. Rechts — **um!**
3. Links nebenreihen der Reihen neben die erste — **marsch!**

4. Deffnen der Säule links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marſch!** Senken der Arme in den Abhang — **ſenkt!** Richtet — **euch!** Links — **um!** Deffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — **marſch!** Senken des rechten Armes in den Abhang — **ſenkt!** — Richtet — **euch!**
5. Vorheben des rechten Armes — **hebt!** Senken des rechten Armes — **ſenkt!** Vorheben des linken Armes — **hebt!** Senken des linken Armes — **ſenkt!**
6. Hände auf die Hüften ſtützen — **ſtützt!** Einmal Vorwippen des Kumpfes — **wippt!**
7. Kumpfdrehen rechts — **dreht!** Zurückdrehen — **dreht!**
8. Uebung 7 widergleich. Strecken der Arme in den Abhang — **ſtreckt!** Rechts — **um!**
9. Seithheben des rechten Armes — **hebt!** Seithheben des linken Armes — **hebt!** Senken des rechten Armes — **ſenkt!** Senken des linken Armes — **ſenkt!**
10. Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!** Einmal Seitwippen des Kumpfes rechts — **wippt!** Einmal Seitwippen des Kumpfes links — **wippt!**
11. Unterarmkreißen — **kreiſt!** Seitstrecken der Arme — **ſtreckt!** Hochheben der Arme — **hebt!** Beugen der Arme — **beugt!** Tiefstrecken der Arme — **ſtreckt!**
12. Seithochheben der Arme im Wechſel rechts und links. Auf Eins! Heben des rechten Armes, auf Zwei! Senken des rechten Armes und Heben des linken Armes u. ſ. w. — **hebt! 1, 2.**
Halt! Senken des gehobenen Armes in den Abhang — **ſenkt!**
13. Schließen der Reihen vorwärts — **marſch!**
14. Vorziehen der Reihen in die Linie, erste Reihe beginnt — **marſch!** Links — **herſtellen!**
15. **Ruht! Achtung!**
15. Fangball. Eintheilung der Schüler zu vier Spielriegen. Beſtimmung des Platzes, wo jede Kiege zu üben hat. Zur Uebung treten je vier Schüler vor.
 - a) Aufwerfen des Balles viermal mit beiden Händen und wieder Fangen mit beiden Händen. Wer den Ball viermal nicht fängt, tritt ab und verliert den Wurf.
 - b) Aufwerfen viermal mit der rechten Hand und fangen mit beiden Händen.
 - c) Uebung b) widergleich.
 - d) Uebung a) — c) 1—2maliges Händeklappen während des Fliegens des Balles.

II.

1. Antreten — **marſch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Rechts **um!**
2. Beugen der Arme zum Seitstoßen — **beugt!** Seitstoßen des rechten Armes — **ſtoßt!** Beugen des rechten Armes — **beugt!** Seitstoßen des linken Armes — **ſtoßt!** Beugen des linken Armes **beugt!** Strecken der Arme in den Abhang — **ſtreckt!** Links — **um!**
3. Kreißen des rechten Armes von unten nach vorn — **kreißt!**
4. Uebung 3 links.
5. Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!** Vorstoßen des rechten Armes — **ſtoßt!** Vorstoßen des linken Armes — **ſtoßt!** Senken der Arme in den Abhang — **ſenkt!**
6. Links kehrt — **euch!** *)
7. Rechts kehrt — **euch!** *)
8. Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!** Hochstoßen der Arme im Wechsel rechts und links. Auf Eins! Hochstoßen des rechten Armes; auf Zwei! Beugen des rechten Armes und Hochstoßen des linken Armes — **ſtoßt!** 1, 2 u. ſ. w. **Halt!** Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!** Strecken der Arme in den Abhang — **ſtreckt!** Auseinander — **marſch!** (Pause).
9. Antreten — **marſch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Achterreihen — **zählt!** Eintheilung als erste, zweite u. ſ. w. Reihe. Rechts — **um!** Gehen im Umzuge links mit Antreten links und jeden Ersten von vier Schritten mit Stampfen **marſch!** Links — **herstellen!** Vorreihen der Reihen vor die erste Reihe **marſch!** Links kehrt — **euch!** Deffnen der Säule rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — **marſch!** Senken der Arme in den Abhang — **ſenkt!** Rechts kehrt — **euch!**
10. Kreißen des rechten Armes von unten nach hinten — **kreißt!**
11. Uebung 10. links.
12. Rechts — **um!**
13. Vorziehen der Reihen zur Linie, die erste Reihe beginnt — **marſch!**
14. Links — **herstellen!** **Ruht!**
15. Eintheilung der Schüler in vier Riegen. Rechts — **um!** Zu den wagrechten Leitern — **marſch!** Nach der Aufstellung der Schüler, Herrichtung des Geräthes, Bestimmung, an welcher Leiter, und an welcher Stelle jede Riege zu üben hat und endlich nach Bestimmung, in welcher Richtung zur Uebung anzutreten ist, mögen als Beispiele folgende Uebungen dienen:

*) Beim Mädchenturnen wählt man den Befehl: $\frac{1}{2}$ Drehung links (rechts) — **dreht!**

- a) Im Seithange mit Ristgriff Knieheben rechts.
 Auf Eins! Sprung in den Seithang, auf Zwei! Knieheben rechts, auf Drei! Kniefenken, auf Vier! Niedersprung in den Stand.
- b) Uebung a) mit Knieheben links.
- c) " " " beider Beine.
- d) "Seitgrätschen" im Querhange mit Speichgriff.
- e) Knieheben oder Seitgrätschen im Seit- und Querhange mit Zwiegriff.

III.

1. Antreten — **marſch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Rechts — **um!**
2. Gehen vorwärts im Umzuge links — **marſch!** Halt!
3. Galoppgehen links vorwärts — **marſch!** 1, 2, Halt! Links — **um!** Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung (für Mädchen bis zur kleinen Hochstellung) — **beugt!** Kniestrecken — **streckt!**
4. Rechts — **um!** Galoppgehen rechts vorwärts — **marſch!** Halt!
5. Beindrehen in die Zwangstellung und wieder in den Stand — **dreht!** 1, 2, 1 Halt!
6. $\frac{1}{4}$ Windungen auf Befehl.
7. Auseinander — **marſch!** (Pause).
8. Antreten — **marſch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Rechts — **um!**
9. Zwei $\frac{1}{4}$ Windungen links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts auf Befehl.
10. Gehen im Umzuge links — **marſch!**
11. Schleifgang vorwärts — **marſch!** Gewöhnlicher Gang — **marſch!** Halt! — Links — **um!**
12. Galoppgehen rechts seitwärts — **marſch!** Halt! Galoppgehen links seitwärts — **marſch!** Halt! Ruht!
13. Führung der Knaben zum Klettergerüst und der Mädchen zum Turnspiel.
14. Nach der Aufstellung der Schüler beim Klettergerüst und Einteilung zu vier Riegen erfolgt die Bestimmung, an welcher Stange jede Riege zu üben hat. Als Beispiel mögen folgende Uebungen dienen: Uebung 140.

IV.

1. Antreten — **marſch!** Achtung! Rechts — **um!** Richtet — **euch!**
2. Eine $\frac{1}{2}$ Windung links — **marſch!** Eine $\frac{1}{2}$ Windung rechts — **marſch!** Gehen im Umzuge links — **marſch!** Halt!

3. Galoppgehen vorwärts im Wechsel rechts und links — **marsch!**
Halt! links — **um!**
4. Vorheben der Arme — **hebt!** Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!** Hochstoßen der Arme — **stoßt!** Beugen der Arme zum Vorstoßen — **stoßt!** Vorstoßen der Arme — **stoßt!** Hände auf die Hüften stützen — **stützt!**
5. Galoppgehen seitwärts hin und her — **marsch!** **Halt!** Rechts — **um!**
6. Beindrehen in die Seitgrätschstellung und wieder in den Stand — **dreht!** (4 Zeiten.)
7. Gehengang rückwärts — **geht!** **Halt!**
8. Vorwärtsgehen mit Zwischentritt — **marsch!** **Halt!**
9. Halbe Windungen im Wechsel links und rechts — **marsch!** Auseinander — **marsch!**
10. Antreten — **marsch!** **Achtung!** Rechts — **um!**
11. Aufstellung der Schüler zu den Uebungen am langen Schwungseil, dann folgt Uebung 133 und 134.

G. Uebungsplan für das dritte Schuljahr.

- | | | | | | |
|----|---------|-----------|-----|--------------|--|
| 1. | Stunde: | Ordnungs- | und | Freiübungen, | langes Schwungseil. |
| 2. | " | " | " | " | wagrechte Leiter. |
| 3. | " | " | " | " | Turnspiel. |
| 4. | " | " | " | " | Klettergerüst (für Mädchen Turnspiel). |

u. s. w.

V.

Übungsstoff des vierten Schuljahres.

A. Ordnungsübungen.*)

149. Reihen- und Rottenverhältnis.

Vorbereitung: Bildung einer Säule.

Der Lehrer gibt noch einmal bekannt, daß jene, die mit aufeinanderfolgenden Zahlen bezeichnet sind, je eine Reihe, und daß die Gleichzähligen der Reihen je eine Rotte bilden.

Zur Weckung des Verständnisses über Reihen- und Rottenverhältnis werden zunächst Übungen im Stellungswechsel einzelner Reihen und Rotten durch Drehungen vorgenommen, dann Übungen im Auflösen und Wiederbilden einer (mehrerer) Rotte (Rotten) oder Reihe (Reihen). (Siehe III. Schuljahr.)

150. Reihungen in der Reihe.

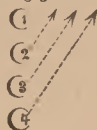
a) Aus der Stirnreihe in die Flankenreihe.

Vorbereitung: Bildung einer Stirnlinie von Viererreihen.

α) Hinterreihen hinter den rechten Führer.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des rechten Führers eine $\frac{3}{8}$ Drehung rechts, gehen dann mit 4 Schritten hinter den rechten Führer und machen mit dem vierten Schritte eine $\frac{3}{8}$ Drehung links in die Flankenstellung (Fig. 44).

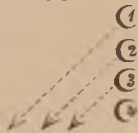
Fig. 44.



β) Vorreihen vor den linken Führer.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des linken Führers eine $\frac{1}{8}$ Drehung links, gehen mit 4 Schritten vor den linken Führer und stellen sich mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung rechts in die Flankenstellung (Fig. 45).

Fig. 45.



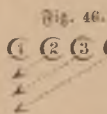
*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Wiederholung. Das Einreihungsverhältnis nach Reihen und Rotten bestimmter hervorzuheben; Bildung kleinerer Reihen durch Reihung erster Ordnung; Gehen und Laufen in zusammengesetzteren Bahnen; Drehen im Gehen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung.

b) Übungsstoff: 1. Reihen- und Rottenverhältnis. 2. Reihungen in der Reihe und zwar a) aus der Stirnreihe: α) Hinterreihen hinter den

b) Aus der Flankenreihe in die Stirnreihe.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenlinie von Viererreihen.

a) Links nebenreihen neben den Ersten.



Auf den Befehl, **marſch!** machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $\frac{1}{8}$ Drehung links, gehen mit 4 Schritten links neben den Ersten und drehen sich mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung rechts in die Stirnstellung (Fig. 46).

Anmerkung. Die unter a) und b) aufgeführten Uebungen werden auch im Gehen an und von Ort geübt. Bei den Reihungen im Gehen an Ort wird befohlen: An Ort gehen — **marſch!** dann nach einiger Zeit: Hinterreihen (vor-, nebenreihen) hinter (vor, neben) den rechten (ersten) Führer — **marſch!** worauf nach der Reihung alle wieder an Ort gehen.

Bei den Reihungen von Ort wird befohlen: Im Umzuge links vorwärts gehen — **marſch!** dann nach einer beliebigen Schrittzahl: Links nebenreihen (hinter-, vorreihen) neben (hinter, vor) den ersten (linken) Führer **marſch!** worauf alle nach der Reihung wieder im Umzuge links weitergehen. Dabei ist es beim Vor- und Nebenreihen zweckmäßig, wenn der als Anreihungspunkt bestimmte Führer solange mit kurzen Schritten vorwärts geht, bis alle die Reihung vollführt haben.

Ferner ist es angezeigt, die genannten Uebungen zuerst mit Paaren durchzuarbeiten.

151. Schneckenwindung links.

Auf den Befehl: **marſch!** zieht die Flankenreihe in immer kleiner werdenden Kreisbögen links nach innen, dann auf den Befehl: Eine $\frac{1}{2}$ Windung rechts — **marſch!** wieder nach außen. Die Uebung erfolgt erst als Wiederholung im Gehen, dann im Laufen.

152. Wechsel von $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$, Windungen im Gehen und Laufen.

Der Lehrer befiehlt in beliebiger Auswahl die genannten Windungen und lässt dieselben einmal im Gehen und einmal im Laufen zur Darstellung bringen.

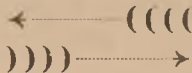
153. Widergleicher Umzug der Reihen aus der Säule in die Säule.

Vorbereitung: Bildung einer zweigliedrigen Flankensäule in der Mitte des Turnraumes.

rechten Führer, β) Vorreihen vor den linken Führer; b) aus der Flankenreihe: a) links Nebenreihen neben den Ersten. 3. Uebungen unter 2 auch im Gehen an und von Ort. 4. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{1}$ und Schneckenwindung rechts im Gehen und Laufen. 5. Bildung einer Säule durch widergleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe und wieder Rückbilden zur Reihe.

Auf den Befehl: **marſch!** zieht die rechts ſtehende Reihe im Umzuge rechts und gleichzeitig die andere im Umzuge links. Beim Begegnen in der Umzugsbahn ziehen die Reihen mit rechts Ausweichen weiter (Fig. 47) und beim nächſten Begegnen in der Umzugsbahn ziehen die Reihen wieder als Säule durch die Mitte des Übungsraumes.

Fig. 47.



154. Bildung einer Säule von Paaren durch wider- gleiche Umzüge der Einzelnen der Flankenreihe.

Auf den Befehl: **marſch!** zieht die in der Mitte des Übungs- platzes aufgestellte Flankenreihe vorwärts bis an die Grenze, worauf ein Schüler rechts, der andere links im Umzuge geht. Beim Be- gegnen in der Umzugsbahn reihen sie sich zu Paaren nebeneinander und ziehen als Säule durch die Mitte des Turnraumes.

155. Bildung einer Flankenreihe durch widergleiche Umzüge der Einzelnen einer Säule von Paaren.

Vorbereitung: Bildung einer Säule wie bei 154.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen dann die rechts Stehenden der Säule im Umzuge rechts und gleichzeitig die links Stehenden im Umzuge links. Beim Begegnen in der Mitte der Umzugsbahn reihen sie sich zur Flankenreihe ein und ziehen als solche durch die Mitte des Turnraumes.

B. Freiübungen.*)

156. Kreuz-Winkelstellung im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! den rechten Fuß in die Kreuz-Winkelstellung, auf Zwei! Stand, auf Drei! den linken Fuß in die Kreuz-Winkel- stellung, auf Vier! Stand — stellt! 1, 2, 3, 4.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Schrittarthen bis Wiegelauf. Fuß- und Kniewippen in verschiedenen Formen (bei Mädchen nicht bis zur tiefen Hockstellung, in einer Seitgrätschstellung über $\frac{1}{2}$ Schritt); Hüpfen auf einem Beine mit Drehungen und zugeordneten Beinhalten (bei Mädchen fallen Ferse-, Knieheben, Hochspreizen aus); Rumpfbeugen rückwärts, Rumpfschwenken. Armübungen.

b) Übungsstoff: 1. Die durchgenommenen Thätigkeiten des Leibes im Wechsel rechts und links bis zu 4 Zeiten. 2. Rückbeugen des Rumpfes. 3. Weinkreisen. 4. Kniebeugen im Wechsel rechts und links mit Vor-, Rück-, Seit spreizen links (rechts). 5. Heben in den Zehenstand rechts (links) mit Vor-, Rück-, Seit spreizen links (rechts). 6. Die durchgenommenen Stellungen im Wechsel rechts und links. 7. Fuß- und Kniewippgang. 8. Wiegegang.

157. Kniebeugen bei Vorhehalte der Arme.

Auf Eins! Vorheben der Arme, auf Zwei! Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung (für Mädchen bis zur kleinen Hockstellung), auf Drei! Kniestrecken; auf Vier! Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

158. Heben in den Zehenstand bei Hochhehalte der Arme.

Auf Eins! Vorhochheben der Arme, auf Zwei! Heben in den Zehenstand, auf Drei! Senken in den Stand, auf Vier! Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

159. Vorheben und Ausbreiten der Arme im Wechsel.

Auf Eins! Vorheben der Arme, auf Zwei! Ausbreiten der Arme, auf Drei! Vorschwingen der Arme, auf Vier! Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

160. Hochheben und Seitensenken der Arme im Wechsel.

Auf Eins! Vorhochheben der Arme, auf Zwei! Seitensenken der Arme, auf Drei! Hochheben der Arme, auf Vier! Senken der Arme nach vorn in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

161. Armkreuzen und Rückschrittstellung.

Auf Eins! Kreuzen der Arme vorlings, auf Zwei! Rückschrittstellung rechts, auf Drei! Stand, auf Vier! Strecken der Arme in den Abhang — **kreuzt!** 1, 2, 3, 4.

162. Vorstoßen der Arme in der Schlußstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

Auf Eins! Beindrehen in die Schlußstellung, auf Zwei! Vorstoßen der Arme; auf Drei! Beugen der Arme; auf Vier! Beindrehen in den Stand — **dreht!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

9. Die durchgenommenen Gangarten in passender Verbindung miteinander. 10. Dreitrittläufen. 11. Wiegelaufen. 12. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehungen während des Hüpfens a) auf beiden Füßen, b) auf einem Fuße. 13. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen im Wechsel rechts und links. 14. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehungen rechts (links) mit 2 (4) Tritten an Ort a) im Gehen, b) im Laufen. 15. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehungen während des Gehens an und von Ort a) nach einer bestimmten b) nach einer beliebigen Anzahl von Schritten.

163. Hochstoßen der Arme und Rückspreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

Auf Eins! Hochstoßen der Arme, auf Zwei! Rückspreizen rechts, auf Drei! Beinsenken in den Stand, auf Vier! Beugen der Arme — **stoßt!** 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

164. Kniebeugen in der Seitsschrittstellung.

Auf Eins! Seitsschrittstellung rechts, auf Zwei! Kniebeugen rechts, auf Drei! Kniestrecken, auf Vier! Stand — **stellt!** 1, 2, 3, 4.

165. Vorstoßen der Arme und Knieheben.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

Auf Eins! Vorstoßen der Arme, auf Zwei Knieheben rechts, auf Drei! Kniesenken, auf Vier! Beugen der Arme — **stoßt!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!**

166. Seitsschrittstellung und Handstütz auf den Hüften.

Auf Eins! Seitsschrittstellung rechts, auf Zwei! Stützen der Hände auf die Hüften, auf Drei! Strecken der Arme in den Abhang, auf Vier! Stand — **stellt!** 1, 2, 3, 4.

167. Seitsspreizen bei Hochhehalte der Arme.

Auf Eins! Seithochheben der Arme, auf Zwei! Seitsspreizen rechts, auf Drei! Senken in den Stand, auf Vier! Senken der Arme nach außen in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

168. Seitheben der Arme und Kreuzschrittstellung.

Auf Eins! Seitheben der Arme, auf Zwei! Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; auf Drei! Stand, auf Vier! Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

169. Hochheben der Arme und Fersenheben.

Auf Eins! Seithochheben der Arme, auf Zwei! Heben der rechten Ferse, auf Drei! Senken der Ferse, auf Vier! Senken der Arme nach außen in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

170. Hochstoßen der Arme bei Seitpreizhalte.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — **beugt!**

Auf Eins! Seitpreizen rechts, auf Zwei! Hochstoßen der Arme, auf Drei! Beugen der Arme, auf Vier! Weinsenken in den Stand — **spreizt!** 1, 2, 3, 4.

171. Ausbreiten der Arme und Knieheben.

Vorbereitung: Vorheben der Arme — **hebt!**

Auf Eins! Ausbreiten der Arme, auf Zwei! Knieheben rechts, auf Drei! Vorschwingen der Arme, auf Vier! Knieesenken — **schwingt!** 1, 2, 3, 4.

172. Kumpfbeugen und Schrittstellung.

Auf Eins! Seitbeugen des Kumpfes rechts, auf Zwei! Seit-schrittstellung rechts! auf Drei! Kumpfstrecken, auf Vier! Stand — **beugt!** 1, 2, 3, 4.

173. Vorstoßen der Arme und Kniebeugen in die tiefe Hockstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — **beugt!**

Fig. 48.



Tiefe Hockstellung und Vorstoßen der Arme.

Auf Eins! Vorstoßen der Arme, auf Zwei! Beugen in die tiefe Hockstellung (Fig. 48), auf Drei! Beugen der Arme, auf Vier! Strecken in den Stand — **stößt!** 1, 2, 3, 4.

174. Ausbreiten der Arme und Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Vorheben der Arme — **hebt!**

Auf Eins! Ausbreiten der Arme, auf Zwei! Rückschrittstellung rechts; auf Drei! Vorschwingen der Arme, auf Vier! Stand — **schwingt!** 1, 2, 3, 4.

175. Zehenstand und Speichhieb.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — **beugt!**

Auf Eins! Heben in den Zehenstand, auf Zwei! Speichhieb, auf Drei! Beugen der Arme, auf Vier! Senken in den Stand — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

176. Kreuz- und Rückschrittstellung im Wechsel.

Auf Eins! Kreuzschrittstellung rechts, auf Zwei! Rückschrittstellung rechts, auf Drei! Kreuzschrittstellung rechts, auf Vier! Stand — stellt! 1, 2, 3, 4.

177. Rückschrittstellung und Hochrhythieb.

Auf Eins! Rückschrittstellung rechts, auf Zwei! Beugen des rechten Armes zum Hochrhythieb, auf Drei! Hochrhythieb, auf Vier! Stand — stellt! 1, 2, 3, 4.

178. Rückbeugen des Rumpfes.

Auf den Befehl: **beugt!** wird der Rumpf im Hüftgelenke bei vollkommen gestreckten Beinen rückwärts geneigt, und auf den Befehl: **streckt!** wieder in die gerade Haltung gebracht — **beugt!** — **streckt!**

Nach tüchtiger Einübung lasse man dann Vor- und Rückbeugen des Rumpfes im Wechsel üben.

Anmerkung. Der schnelle Wechsel von einer Rumpfbeugehalte in die entgegengesetzte andere heißt **Rumpfschwenken!**

179. Beinkreisen.

Auf den Befehl: **kreist!** wird auf Eins! das rechte Bein vollkommen gestreckt nach innen vor- oder rückwärts gehoben, auf Zwei! seitwärts geschwungen und auf Drei! im Bogen in den Stand gestellt, so daß dasselbe den Mantel eines Kegels beschreibt, dessen Spitze im Hüftgelenke liegt — **kreist!** 1, 2, 3.

180. Kniewippen im Wechsel rechts und links mit Vorspreizen (Rück-, Seitspreizen) links und rechts.

Auf Eins! Vorspreizen (Rück-, Seitspreizen) links und Kniebeugen rechts (Fig. 49), auf Zwei! Stand, auf Drei! Vorspreizen (Rück-, Seitspreizen) rechts und Kniebeugen links, auf Vier! Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 49.



Kniebeugen rechts und Seitspreizen links.

181. Fußwippen im Wechsel rechts und links mit Vorspreizen (Rück-, Seitspreizen) im Wechsel links und rechts.

Wie Übung 180, nur erfolgt statt des Kniebeugens Heben in den Zehenstand.

182. Fußwippgang vorwärts.

Auf den Befehl: **marſch!** erfolgt das Gehen in der Weiſe, daß das ſchreitende Bein nach dem Niedertritte bei mäßigem Rückſpreizen des anderen Beines ein einmaliges Fußwippen ausführt.

183. Kniewippgang vorwärts.

Auf Eins! erfolgt Kniebeugen rechts und Vorſpreizen links, auf Zwei! Knieſtrecken und Vortritt links, auf Drei! Kniebeugen links und Vorſpreizen rechts, auf Vier! Knieſtrecken und Vortritt rechts u. ſ. f. — **marſch!** 1, 2, 3, 4.

184. Wiegegang vorwärts (rückwärts, ſeitwärts hin und her).

Auf Eins! erfolgt ein Vortritt (Rück-, Seittritt) links, auf Zwei! wird der rechte Fuß in die Kreuz-Winkelſtellung geſtellt, auf Drei! macht der linke Fuß einen kleinen Rücktritt, während gleichzeitig der rechte Fuß ein mäßiges Fußwippen ausführt, dann erfolgt die gleiche Schreitung mit Antreten rechts — **marſch!** 1, 2, 3, rechts! 2, 3.

Anmerkung. Zur ſchnellen Einübung des Wiegeganges iſt es zweckmäßig, den Dreitritt in Wiederholung zu bringen, dann den Dreitritt in der Weiſe ausführen zu laſſen, daß in der zweiten Zeit der Fuß nicht nachgeſtellt, ſondern in die Kreuz-Winkelſtellung geſtellt wird. Um den Wiegegang zu erhalten, iſt noch ein mäßiges Fußwippen beim dritten Tritte mit dem vorgeſtellten Fuße und gleichzeitig ein kleiner Rücktritt des hintenſtehenden Fußes zuzuordnen.

185. Gewöhnliches Gehen im Wechſel mit Schrittwechſelgang.

Auf den Befehl: **marſch!** erfolgen vier gewöhnliche Schritte vorwärts, woran ſich zwei Schrittwechſelſchritte anſchließen. (8 Zeiten.)

186. Gewöhnliches Gehen im Wechſel mit Dreitritt (Wiegegang) vorwärts.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten ſechs Schritte im Umzuge, dann folgen zwei Dreitritte (zwei Wiegeſchritte) vorwärts — **geht!** 1 . . . 6, links! 2, 3 rechts! 2, 3.

187. Gewöhnliches Gehen und Galoppgehen vorwärts im Wechſel links und rechts.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten ſechs gewöhnliche Schritte im Umzuge, dann folgen drei Galoppſchritte

links im Wechsel mit drei Galoppschritten rechts vorwärts geht!
(12 Zeiten).

188. Gewöhnliches Gehen und Laufen im Wechsel.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten sechs gewöhnliche Schritte im Umzuge, dann folgen zwölf Lauffschritte vorwärts — **geht!** (6 Zeiten) **läuft!** (12 Zeiten).

189. Gehen im Behengange, (Fußwippgange, Schleifgange) im Wechsel mit Laufen vorwärts.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten sechs Schritte im Behengange (Fußwippgange, Schleifgange) im Umzuge vorwärts, dann folgen sechs gewöhnliche Lauffschritte vorwärts — **geht!** (12 Zeiten).

190. Laufen rückwärts im Wechsel mit Behengang, (Fußwippgange, Schleifgange) vorwärts.

Auf den Befehl: **läuft!** laufen alle mit links Antreten vier Lauffschritte rückwärts, dann folgen vier Schritte im Behengange (Fußwippgange, Schleifgange) vorwärts — **läuft!** 1, 2, 3, 4 vor!
2, 3, 4.

191. Dreitrittkaufen vorwärts (rückwärts, seitwärts hin und her).

Es erfolgt wie das Gehen im Dreitritt mit der Abänderung, daß es hier mit Laufritten zur Darstellung kommt.

192. + Wiegelaufen vorwärts (rückwärts, seitwärts hin und her).

Es erfolgt wie Wiegegehen mit der Abänderung, daß es mit Laufritten stattfindet.

193. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen auf beiden Fußspitzen im Wechsel rechts und links.

Auf Eins! erfolgt eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung (Kreuzschrittstellung); auf Zwei! eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung links wieder in den Stand. — **dreht!** 1, 2.

194. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung links mit 2 Tritten an Ort.

Auf Eins! erfolgt die $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung auf der rechten Fußspitze und ein Tritt links an Ort, auf Zwei! folgt ein Tritt rechts in den Stand — **dreht!** 1, 2.

195. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen links mit 2 Laufritten an Ort.

Mit dem ersten Lauftritte erfolgt die Drehung und mit dem zweiten der Stand — **dreht!** 1, 2.

196. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen während des Gehens an Ort auf Befehl.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten an Ort; auf den weiteren Befehl: rechts — **um!** oder rechts*) kehrt — **euch!** machen die Schüler die $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung auf der linken Fußspitze und gehen wieder an Ort.

Der Befehl hat bei den Drehungen rechts in dem Augenblicke zu erfolgen, als der rechte Fuß auf den Boden gestellt wird.

197. $\frac{1}{4}$ Drehungen im Gehen von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten.

Vorbereitung: Bildung einer Säule.

a) Im Viereck links.

Auf den Befehl: **marſch!** machen alle auf der rechten Fußspitze eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und gehen mit links Antreten 4 (6, 8) Schritte vorwärts und führen mit dem 4. (6., 8.) Schritte auf der rechten Fußspitze eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus, gehen dann wieder 4 (6, 8) Schritte vorwärts, machen wieder die $\frac{1}{4}$ Drehung u. s. f., bis alle den Ausgangsort wieder erreichen.

b) Im Kreuz links.

Auf den Befehl: **marſch!** machen alle auf der rechten Fußspitze eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und gehen mit links Antreten 4 (6, 8) Schritte vorwärts, dann 4 (6, 8) Schritte vorwärts und führen mit dem letzten Tritte rückwärts eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus u. s. f.

198. $\frac{1}{2}$ Drehungen im Gehen von Ort nach einer bestimmten Anzahl von Schritten.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten 4 (6, 8) Schritte vorwärts und machen mit dem 4. (6., 8.) Schritte eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze u. s. f.

199. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen im Gehen von Ort auf Befehl (am besten mit einer Säule).

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten vorwärts und auf den Befehl: rechts — **um!** oder rechts*) kehrt

*) Bei $\frac{1}{2}$ Drehungen links einfach kehrt — **euch!** Ferner siehe Fußnote, Seite 76.

— **euch!** erfolgt die betreffende Drehung auf der linken Fußspitze, worauf alle wieder in gerader Richtung vorwärts gehen.

Der Befehl hat bei den Drehungen rechts in dem Augenblicke zu erfolgen, als der rechte Fuß auf den Boden gestellt wird.

200. Gewöhnliches Gehen vorwärts im Wechsel mit $\frac{1}{4}$ Drehungen mit Laufritten.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten 4 Schritte vorwärts und machen dann mit 4 Laufritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links — **geht!** 1, 2, 3, 4, **läuft!** 2, 3, 4.

201. Gewöhnliches Gehen vor- und rückwärts im Wechsel mit $\frac{1}{4}$ Drehungen mit Laufritten.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten 4 Schritte vorwärts, dann 4 Schritte rückwärts, hierauf machen alle mit 4 Laufritten an Ort eine $\frac{1}{4}$ Drehung links — **geht!** 1, 2, 3, 4, **rück!** 2, 3, 4, **läuft!** 2, 3, 4.

202. Gewöhnliches Gehen im Wechsel mit einer $\frac{1}{2}$ Drehung mit Laufritten.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten 4 Schritte vorwärts und machen dann mit vier Laufritten an Ort eine $\frac{1}{2}$ Drehung links u. s. w. **geht!** 1, 2, 3, 4 **läuft!** 2, 3, 4.

203. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen rechts während des Hüpfens.

Auf den Befehl: **hüpft!** erfolgt die Drehung während des Fliegens.

204. $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen während des Hüpfens auf einem Fuße.

Auf Eins! Rückspreizen (Vor-, Seitspreizen, + Knie-, Fersenheben) rechts, auf Zwei! Hüpfen links und während des Fliegens eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehung links, auf Drei! Stand — **übt!** 1, 2, 3.

205. Hüpfen auf einem Fuße im Wechsel rechts und links.

Auf den Befehl: **hüpft!** erfolgt 2—4 maliges Hüpfen rechts bei gleichzeitigem Rück-, Vor-, Seitspreizen, Knie-, Fersenheben links, worauf ein 2—4 maliges Hüpfen links bei Zuordnung der genannten Thätigkeiten rechts folgt.

C. × Liegestütz.*) (Freiübungen II. Ordnung.)

206. Liegestütz vorlings.**)

Vorbereitung: Bildung einer auf zwei Armlängen in den Reihen und Rotten geöffneten Säule.

- a) Auf Eins! Kniebeugen bis in die tiefe Hockstellung und Stütz der Hände zwischen den Knien auf dem Boden, auf Zwei, Rückwärtsstrecken beider Beine

Fig. 50.



Liegestütz vorlings.

(Fig. 50), auf Drei! tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

- b) Auf Eins! Übung eins a), auf Zwei! Rückwärtsstrecken des linken Beines, auf Drei! Rückwärtsstrecken des rechten Beines, auf Vier! Übung drei a) auf Fünf! Stand — übt! 1, 2, 3, 4, 5.

- c) Auf Eins! Übung eins a), auf Zwei! Vorstüßeln, bis der Körper gestreckt ist, auf Drei! Rückwärtsstüßeln bis in die tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

Das Stüßeln vorwärts (rückwärts) aus der tiefen Hockstellung in den Liegestütz und umgekehrt erfolgt in der Art, daß abwechselnd die rechte und die linke Hand immer um ein kleines Stück solange vorwärts (rückwärts) greift, bis der Liegestütz (tiefe Hockstellung) erzielt ist. Bei Knaben mittlerer Größe wird dreimaliges Rechts- und dreimaliges Linksvorgreifen genügen.

D. Geräthübungen.

I. Langes Schwungseil.***)

207. Hüpfen auf beiden Füßen im umschwingenden Seile mit $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$) Drehungen rechts.

Sieh Übung 135 des III. Schuljahres. Die Drehungen erfolgen während des Ueberhüpfens.

*) a) Lehrplan für Knaben: Liegestütz vorlings.

b) Übungsstoff: × Liegestütz vorlings aus der tiefen Hockstellung bei Stütz der Hände auf dem Boden a) durch Rückwärtsstrecken beider Beine, b) durch Rückwärtsstrecken rechts und links im Wechsel, c) durch Stüßeln vorwärts.

**) Für die Liegestützübungen ist die Verwendung von Matratzen oder Schwebebäumen sehr zweckmäßig.

***) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hüpfen mit Drehen; auf einem Bein; Ueberpringen des geschwungenen Seiles.

208. Hüpfen auf einem Fuße rechts (2—4 mal) im umschwingenden Seile.

Das hüpfefreie Bein wird zu einer Spreizhalte rück-, vor-, seitwärts oder zu einer X Knie-, Fersehhebbhalte gehoben.

Anmerkung. Diese Uebung kann auch im Wechsel rechts und links geübt werden. Siehe Uebung 204.

209. Springen über das geschwungene Seil.

Das Seil wird hiezu dem Uebenden so entgegengeschwungen, daß es von seinen Füßen gegen seinen Kopf hin an ihm vorüberschwingt. Das Hineinlaufen zum Ueberspringen findet in dem Augenblicke statt, in welchem das Seil vor dem Gesichte des Uebenden vorbeischwingt. Es erfolgt zunächst einzeln in ungebundener Weise, dann beim dritten, hierauf beim zweiten und schließlich bei jedem Umschwunge. Der Niedersprung erfolgt nach dem Absprunge rechts auf den linken Fuß, worauf ohne Aufenthalt weiter zu laufen ist, damit ohne Unterbrechung das Seilschwingen vonstatten gehen kann.

Anmerkung. Zur leichteren Einübung des Ueberspringens hat der Lehrer vorerst die Umschwünge laut zu zählen.

II. † Kurzes Schwungseil.*)

Die Aufstellung der Mädchen erfolgt in zwei Stirnreihen längs des Turnraumes in Gegenstellung.

Zur Uebung treten gleichzeitig je vier in die Mitte des Raumes zu einer geöffneten Reihe oder Säule an. Nach der Uebung geben diese vier den folgenden die Seile und gehen hierauf an ihren ursprünglichen Aufstellungsort.

210. Seilschwingen von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Das mit beiden Händen erfaßte und vorlings (rücklings) herabhängende Seil wird auf Eins! durch Kreisen der Unterarme bei an den Seiten des Kumpfes angelegten Oberarmen derart über den Kopf geschwungen, daß das Seil rücklings (vorlings) auf den Boden niedersfällt; auf Zwei! wird das Seil in gleicher Weise über den Kopf wieder zur Haltung vorlings (rücklings) geschwungen.

b) Uebungsstoff: 1. Hüpfen auf beiden Füßen im umschwingenden Seile mit $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehungen. 2. Hüpfen auf einem Fuße im umschwingenden Seile. 3. Springen über das geschwungene Seil (Laufsprung über das gegen-schwingende Seil).

*) a) Lehrplan f. Mädchen: Uebungen mit dem kurzen Schwungseile.

b) Uebungsstoff: 1. Seilschwingen von vorn (hinten) nach hinten (vorn) 2. Hüpfen a) auf beiden Füßen b) auf einem Fuße an Ort mit Durch-schlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

211. Hüpfen an Ort auf beiden Füßen (einem Fuße) mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn) 1—8mal. (Fig. 51.)

Fig. 51.



Hüpfen auf dem linken Fuße bei Rücksprieghalte rechts.

Das Aufhüpfen zum Durchschlagen des Seiles unter den Füßen erfolgt, sobald sich das Seil etwa kniehoch dem Boden genähert hat.

III. Freispringen.*)

Die Aufstellung der Schüler geschieht je nach der Schülerzahl und den vorhandenen Geräthen in Stirnreihen (Kiegen) längs der Anlaufbahn in der Art, daß der Erste jeder Reihe am entferntesten vom Absprungsorte ist, oder, so die Anzahl der Schüler unter 60 ist, in einer Vogenreihe.

Das Angehen (Laufen) zum Sprunge wie das Weggehen nach dem Sprunge geschieht auf Befehl (Zeichen, z. B. Händeklappen).

212. Sprung aus der Vorschrittstellung rechts.

Auf den Befehl: **springt!** erfolgt der Absprung rechts bei gleichzeitigem Vorspreizen links. Der Abstoß hat, um das Abgleiten von dem Brette zu verhindern, von der Kante des Brettes mit den Zehen und Ballen zu erfolgen. Mit dem Abstoßen sind die Arme vorzuschwingen und ist während des Fluges der Körper so schnell als möglich in die gestreckte Haltung zu bringen. Der Niedersprung muß stets auf die Fußspitzen bei geschlossenen Ferse und mit Kniebeugen geschehen.

213. Sprung mit Angehen von 2 (3) Schritten.

Die Uebenden stellen sich zum Sprunge so auf, daß die Entfernung vom Brette 1 Schrittlänge (2 Schrittängen) beträgt. Auf Befehl: **geht!** beginnt die Uebung mit Vortritt links, rechts (rechts, links, rechts). Der Sprung kann auch mit einem Vortritt erfolgen; hiezu stellt sich der Uebende so auf, daß er mit den Fußspitzen das untere Brettende berührt und auf den Befehl: **springt!** rechts vortritt und vom Brette den Aufsprung ausführt.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Gerade aus, ohne Zuordnung von Beinhätigkeiten, zu mäßiger Weite und Höhe.

b) Uebungsstoff: 1. Sprung aus der Vorschrittstellung rechts (links). 2. Sprung a) mit Angehen, b) mit Anlaufen.

214. Sprung mit Anlauf.

Der Lehrer bestimmt hierzu die Stelle, von der aus der Anlauf auf den Befehl: **lauft!** stattzufinden hat. Beim Weitspringen sind etwa 10, beim Hochspringen 3—5 Schritte zu wählen, und darauf zu achten, daß der Aufsprung von der Mitte des Brettes erfolge.

Anmerkung. Sämmtliche Sprungübungen erfolgen auf dieser Stufe als **Hoch-** oder **Weitsprung**. Während beim Hochsprunge die Schnur allmählich höher gelegt wird, entfernt sich beim Weitsprunge der Aufsprungsort immer mehr und mehr vom Niedersprungsorte. Beim Mädchenturnen hat als Regel zu gelten, daß der Weitsprung nur bis Leibeshöhe und der Hochsprung nie über Kniehöhe erfolgt.

IV. Wagerichte Leiter.*)

215. Sprung in den Seit- und Querhang mit Ellgriff.

216. Seit- und Querhang mit Ellgriff in Verbindung von Beinhätigkeiten.

(Fig. 52).

Siehe Übung 138.



Seithang mit Ellgriff und Fersehebbalte beider Beine.

217. Hangeln mit Ellgriff im Seit- und Querhange.

Siehe Übung 139; dabei berücksichtige, daß das Hangeln im Querhange vorerst an den Holmen zwischen zwei Leitern, dann erst an einer Leiter und zwar anfänglich mit Zweigriff erfolge.

218. Hangeln im Seithange mit Ristgriff an der inneren Seite eines Holmes.

Das Hangeln in 4—8 Zeiten erfolgt im Hange an einem Holme zwischen den Sprossen.

219. Sprung in den Seitbeugehang. (Leiter kopfhoch.)

In der ersten Zeit erfassen die Hände den Holm mit Ramm-, Zwi- oder Ristgriff, auf Zwei! erfolgt der Aufsprung in den Hang mit im Ellbogen gewinkelten Armen, auf Drei! Niedersprung in den Stand bei griffesten Händen, auf Vier! Senken der Arme.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hang und Hangeln mit Ellgriff. Mit Durchgreifen zwischen den Sprossen; Beugehang mit Abstoß vom Boden.

b) Übungsstoff: 1. Seit- und Querhang mit Ellgriff. 2. Übung 1. in Verbindung mit Beinhätigkeiten. 3. Hangeln mit Ellgriff im Seit- und Querhange. 4. Hangeln mit Ristgriff an der inneren Seite eines Holmes seitwärts rechts (links). 5. Sprung in den Seitbeugehang.

V. Senkrechte und schräge Leiter.*)

Die Aufstellung der Schüler erfolgt in einer Bogenstirnreihe um das Geräth.

Nach der Aufstellung wird die Eintheilung in Riegen vorgenommen und bestimmt, an welcher Leiter jede Riege zu üben hat.

220. Steigen vorlings mit Nachtritt (Uebertritt) in allen Griffarten (Speich-, Rist-, Ell- und Rammgriff) gleichseitig und ungleichseitig.

Fig. 53.



Steigen vorlings gleichseitig mit Zweigriff, links Speich-, rechts Rammgriff.

Das Steigen vorlings gleichseitig erfolgt in der Art, daß der Steigebewegung des linken Beines das Weitergreifen der linken Hand entspricht (Fig. 53).

Das ungleichseitige Steigen geschieht durch die Steigebewegung des rechten Beines bei gleichzeitigem Weitergreifen der linken Hand.

Das Steigen mit Nachtritt entspricht dem Nachstellgange, das mit Uebertritt dem gewöhnlichen Gange.

Beim Steigen vorlings sind die Hände bei gebeugten Armen gewöhnlich in gleicher Höhe mit dem Gesichte, die Knie von einander entfernt und nach außen gedreht, so daß der Uebende sich möglichst nahe an dem Geräthe befindet.

Jede Uebung wird in Zeiten zerlegt und erfolgt in 4—16 z. Zeiten auf- und abwärts.

Die Uebungen an der schrägen Leiter erfolgen auf dieser Stufe nur auf der oberen Seite der Leiter.

Anmerkung. a) Die Steigeübungen sind für das Mädchenturnen nicht besonders geeignet, weshalb es zweckmäßig ist, dieselben möglichst zu beschränken oder ganz zu unterlassen.

b) Abweichend vom Lehrplane, aber sicherlich dieser Stufe entsprechend, ist der **Hangstand rücklings** an der senkrechten Leiter ohne und mit Verbindung von Beinhätigkeiten (siehe Uebung 142 und 143) als eine sehr empfehlenswerte Uebung noch hinzustellen.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: (Obere Seite) Steigen vorlings.

b) Uebungsstoff: 1. Steigen vorlings mit Nachtritt (Uebertritt) in allen Griffarten gleich- und ungleichseitig. **Hangstand rücklings** ohne und mit Verbindung von Beinhätigkeiten (abweichend vom Lehrplane).

VI. Klettergerüst.*)

221. Streckhang mit Speichgriff an zwei Stangen.

Auf Eins! Sprung in den Hang, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

Später kann der Hang 2—4 Zeiten andauern und auch in Verbindung mit Beinhätigkeiten und Beinhalten gebracht werden.

222. X Klettern auf- und abwärts an einer Stange.

Siehe Übung 141 e) und f) des III. Schuljahres.

223. X Kletterschlusswechsel an einer Stange.

Auf Eins! erfolgt der Kletterschluss rechts, auf Zwei! Kletterschluss links, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

224. X Kletterschluss mit Fassung an zwei Stangen.

Auf Eins! erfolgt die Fassung zweier Stangen bei hochgehobenen Armen, auf Zwei! Kletterschluss links an der rechten Stange (Fig. 54), auf Drei! Niedersprung in den Stand bei grifffesten Händen, auf Vier! Senken der Arme.

225. X Kletterschlusswechsel mit Fassung an zwei Stangen.

a) An der gleichen Stange.

Auf Eins! Fassung der zwei Stangen und Kletterschluss links an der rechten Stange, auf Zwei! Kletterschluss rechts, auf Drei! Niedersprung in den Stand;

b) von einer Stange zur andern.

Auf Eins! Kletterschluss an der rechten Stange, auf Zwei! Kletterschluss an der linken Stange, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

Der Kletterschluss kann rechts über links oder umgekehrt sein. Es ergeben sich dadurch mehrere

Fig. 54.



Kletterschluss mit Fassung an zwei Stangen.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hang an zwei Stangen. Lehrplan für Knaben: Klettern an einer Stange oder einem Tau. Schlusswechsel an einer oder zwei Stangen.

b) Übungsstoff: Hangstand mit Speichgriff an zwei Stangen (Wiederholung 142). 2. Übung 1. in Verbindung mit Beinhätigkeiten (Wiederholung 143). 3. Streckhang mit Speichgriff an zwei Stangen. 4. X Klettern auf- und abwärts an einer Stange. 5. X Kletterschlusswechsel an einer Stange. 6. X Kletterschluss bei Fassung an 2 Stangen. 7. X Kletterschlusswechsel bei Fassung an 2 Stangen. 8. X Vorübungen mit Kletterschluss am Tau. 9. X Klettern am Tau.

Übungen. Der Kletterschlusswechsel kann ferner auch mit eingeschaltetem Niedersprunge ausgeführt werden. Z. B. Auf Eins! Kletterschluss an der rechten Stange, auf Zwei! Niedersprung, auf Drei! Kletterschluss an der linken Stange, auf Vier! Niedersprung.

Fig. 55.



Klettern aufwärts.

226. ✕ Vorübungen und Kletterschluss am Tau.

Siehe Übung 140 des III. Schuljahres.

227. ✕ Klettern am Tau.

Dabei ist nur zu achten, daß beim Aufziehen der Beine zum neuen Kletterschlusse die Knie den Händen möglichst genähert werden. (Fig. 55.) Sonst wie an der Stange.

E. Turnspiele.*)

228. Fuchs aus dem Loch.

Sobald ein Schüler als Fuchs bestimmt ist, versehen sich Fuchs und die übrigen Schüler mit Plumpsäcken.

Der Fuchs nimmt hierauf in seinem Baue, einem kleinen abgegrenzten Raume, Stellung, hinkt auf den Ruf der Uebrigen: „Fuchs aus dem Loch!“ aus seinem Baue, und sucht einem der Spieler mit dem Plumpsacke einen Schlag zu versehen. Der Geschlagene wird als neuer Fuchs von den Uebrigen mit den Plumpsäcken in das Loch gejagt.

Setzt der Fuchs das hüpfreie Bein auf den Boden, bevor er einen der Spieler geschlagen hat, so wird er auf den Ruf der Spieler: „Berührt!“ unter Schlägen mit dem Plumpsacke in seinen Bau getrieben, in welchem er etwas ausruhen kann. Dauert diese Ruhe zu lang, so rufen die Spieler: „Fuchs aus dem Loch!“ „Eins, zwei, drei!“ worauf sie ihn mit den Plumpsäcken aus dem Baue jagen, wenn er freiwillig nicht gehen sollte.

Als weitere Spielregeln haben zu gelten:

1. Der Fuchs darf beim Laufe in seinen Bau nicht festgehalten werden.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Turnspiele.

b) Übungsstoff: 1. Fuchs aus dem Loch. 2. Wanderball. 3. Diebschlagen. 4. Zielball. 5. Wettlauf.

2. Die Schläge sind vorsichtig auszutheilen, Schläge auf den Kopf sind zu vermeiden.
3. Der Plumpsack ist nicht zu fest anzufertigen.
4. Der abgesteckte Raum (Fuchsloch) darf von den Schülern beim Verfolgen nicht überschritten werden; wer es thut, wird Fuchs.

229. Wanderball.

Dieses Spiel besteht im allgemeinen im Fangen des von einem Gespielen zugeworfenen Balles; Aufstellung hiezu: eine geöffnete Ringreihe. Spielregel:

1. Wer den Ball nicht fängt, tritt aus.
2. Das Zuwerfen ordnet man zuerst von einem Schüler zum andern (nebenstehenden), dann von einem bestimmten zu einem beliebigen.

230. Diebschlagen.

Dieses Spiel, wohl mehr für das Freie, wird durch Bildung zweier Abtheilungen A und B, die in einer Entfernung von etwa 90 Schritten aufgestellt werden, eingeleitet (Fig. 56). Ferner kommt auf eine Entfernung von 40 Schritten **A** **x** **B** von der Abtheilung A aus ein Stab x zur Aufstellung, auf welchem ein Hut, Tuch oder dgl. gegeben wird.

Fig. 56.

Für das Spiel selbst stellen die Einzelnen der Abtheilung A die Diebe und die der Abtheilung B die Wächter vor.

Auf ein gegebenes Zeichen von Seite des Lehrers (Händeklappen, Zählen bis 3, Winken mit einem Tuche) läuft nun immer je ein Dieb und ein Wächter aus. Während dem Diebe die Aufgabe zukommt, das Tuch (Hut etc.) vom Stabe wegzunehmen und so schnell als nur möglich zu seiner Abtheilung zurückzulaufen, ohne einen Schlag von dem ihn verfolgenden Wächter zu bekommen, besteht die Aufgabe des Wächters darin, den Dieb auf seiner Flucht bis zu seiner Partei mit der flachen Hand oder einem Plumpsacke einen Schlag zu versetzen. Gelingt letzteres dem Wächter, so wird der Dieb als Gefangener zur Abtheilung B gestellt; im anderen Falle wird der Wächter aus der Abtheilung B Gefangener der Partei A.

Ist das geschehen, wird das Tuch wieder auf den Stab gehängt, und zwei andere kommen zum Auslaufen.

Das Gesamtspiel ist beendet, wenn eine der Parteien eine gewisse Anzahl — abhängig von der Zahl der Mitspielenden — von Gefangenen gemacht hat.

Nach jedesmaliger Beendigung eines Spieles wechseln die Parteien ihre Plätze, d. h. die Einzelnen der Abtheilung A werden Wächter, die der Partei B Diebe.

231. Zielball.

Dieses Spiel wird auf zweierlei Weise betrieben.

Die einfachere Art besteht darin, daß die Spielenden mit einem kleinen handlichen Ball nach irgend einem Ziele z. B. einer Scheibe, einem Ringe, Pfahle oder einer Glocke werfen. Zur Einübung wählt man anfänglich kleine Entfernungen vom Ziele; später vergrößert man dieselben immer mehr und mehr.

Abwechslungsreicher wird das Spiel, wenn man von einem bestimmten Platze aus mehrere Schüler, welche in einem Stirnringe vorlings aufgestellt sind, der Reihe nach auf ein bewegliches Ziel z. B. eine Kugel, ein Steinchen, oder ein Stück Holz, das auf einer größeren Unterlage (Pfahl, Stein) ruht, werfen läßt und einen Schüler als Hüter bestimmt, welcher das Ziel, so es getroffen wird, sofort wieder auf die Unterlage zu legen hat.

Trifft nun ein Schüler das leichtbewegliche Ziel, so kommt der Hüter seiner Aufgabe schnelligst nach, und besetzt alsdann, während die übrigen Schüler nach dem Pfahle laufen, ihn berühren, die Bälle holen müssen und endlich wieder ihre Plätze einnehmen sollten, selbst irgend einen Platz. Da der Hüter bestimmt einen solchen einnehmen kann, muß ein Schüler übrigbleiben; dieser wird für das nächste Spiel der Hüter.

Wird das Ziel von keinem der Spielenden getroffen, so müssen auch alle Werfer ihre Plätze verlassen, den Pfahl berühren, den Ball holen und wieder einen Platz zu gewinnen suchen, während mittlerweile der Hüter längst einen Platz für sich erobert hat.

232. Wettlauf.

Derfelbe wird in der Art geübt, daß je nach der Schülerzahl 2—6 in einer geraden Linie aufgestellt werden, um auf ein gegebenes Zeichen (Schwenken mit einer Fahne oder einem Tuche, lautes Zählen bis 3) eine bis 100 m lange, ebene Strecke so schnell als möglich zu durchlaufen.

Die Form der Bahn kann eine gerade, kreisförmige, oder eine viereckige sein.

Sind alle einmal gelaufen, läßt man dann die Sieger um die Wette laufen.

Die beste Leistung kann auch dadurch bestimmt werden, daß die für die Zurücklegung der Bahn erforderliche Zeit genau nach Secunden verzeichnet wird.

Empfehlenswert ist es, den Wettlauf nicht an das Ende der Turnstunde anzusetzen, um einen nicht zu schnellen Übergang zur Ruhe zu haben.

F. Betrieb der Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele.

Sieh Abschnitt E des III. Schuljahres.

G. Übungsbeispiele.

I.

1. Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Abzählen zu Achterreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Eintheilung als erste zweite u. s. w. Reihe.
2. Links nebenreihen der Reihen neben die erste — **marsch!** Öffnen der Rotten links seitwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — **marsch!** Senken des rechten Armes in den Abhang — **senkt!** Richtet — **euch!** Links — **um!** Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** Richtet — **euch!**
3. Freiübung 156, 157, 176, 177, 179, 180, 183.
4. Schließen der Reihen rechts seitwärts — **marsch!** Rechts — **um!** Schließen der Rotten rechts seitwärts — **marsch!** Vorziehen der Reihen zur Linie, die erste Reihe beginnt — **marsch!** Links — **herstellen!**
5. Führung der Reihe zur Aufstellung zum Freispringen — **marsch!** Eintheilung der Reihe zu vier Riegen. Herrichtung der Geräthe zum Freispringen. Bestimmung, von welchem Brette aus jede Riege zu üben hat.
6. Sprung aus der Vorschrittstellung rechts und links vom Sprungbrette zu mäßiger Weite.

II.

1. Antreten — **marsch!** Achtung! Vorwärtsgehen bis in die Mitte des Turnraumes — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Abzählen zu Achterreihen — **zählt!** Eintheilung als erste, zweite u. s. w. Reihe. Hinterreihen hinter die erste Reihe — **marsch!** Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** Richtet — **euch!** Öffnen der Rotten rückwärts bis zu einem Abstände von einer Armlänge — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**

2. Freiübung 158, 159.
3. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links im Hüpfen — **hüpft!** Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts im Hüpfen — **hüpft!**
4. Freiübung 160.
5. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Hüpfen — **hüpft!** Eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts im Hüpfen — **hüpft!**
6. Freiübung 181, 182.
7. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts im Hüpfen — **hüpft!**
8. Vorziehen der Reihen zur Linie, erste Reihe beginnt — **marsch!**
halt!
9. Dreitritt vorwärts — **geht! Halt!**
10. Wiegegang vorwärts — **geht! Halt!**
11. Zum Klettergerüst — **marsch!** Eintheilung in Riegen und zum Geräth.
12. Übung 221, 222.

III.

1. Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Achterreihen — **zählt!** Eintheilung der Reihen als erste, zweite u. s. w. Reihe. Vorreihen der Reihen vor die erste Reihe — **marsch!**
2. Auflösen der ungeradzähligen Rotten und Reihen — **marsch!** Antreten — **marsch!** Auflösen der geradzähligen Rotten — **marsch!** Antreten — **marsch!**
3. Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** Rechts — **um!** Öffnen der Rotten links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**
4. Freiübung 161, 162.
5. $\frac{1}{4}$ Drehung links, dann rechts mit zwei Dritten an Ort — **dreht!**
6. Freiübung 163, 164, 165, 166, 205.
7. Aneinander — **marsch!** (Paus.) Antreten zu einer Stirnreihe — **marsch! Achtung!** Rechts — **um!** Richtet — **euch!**
8. Vorwärtsgehen im Umzuge links — **marsch! Halt!** Dreitritt vorwärts — **Halt!** Dreitrittläufen vorwärts — **läuft! Halt!**
9. Wiegegang vorwärts — **geht! Halt!**
Wiegelaufen vorwärts — **läuft! Halt!**
10. Aufstellung zu den Übungen am langen Schwungseil — **marsch!**
11. Übung 207, 209.

IV.

1. Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch! Achtung!** Abzählen zu Paaren — **zählt!** Rechts — **um!**

2. Links nebenreihen neben die Ersten — **marsch!** Hinterreihen hinter die Ersten — **marsch!** 1, 2. Rechts nebenreihen neben die Ersten — **marsch!** 1, 2.
3. Öffnen der Paare links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**
4. Freiübung 167, 168.
5. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen mit 2 und 4 Laufritten an Ort — **dreht!**
6. Freiübung 169.
7. Hüpfen im Wechsel rechts und links — **hüpft!**
8. Freiübung 170.
9. Auseinander — **marsch!** (Pause.) Antreten zur linken Flankenstellung — **marsch!** **Achtung!** Richtet — **euch!** Gehen im Umzuge links — **marsch!**
10. Vier gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Schrittwechselschritten vorwärts — **geht!** **Halt!**
11. Zu den wagerechten Leitern — **marsch!** Eintheilung in Riegen.
12. Übung 215—217.

V.

1. Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** **Achtung!** Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**
2. Reihungen im Gehen an Ort. Gehen an Ort — **marsch!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Rechts nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Links — **um!** Hinterreihen hinter den Vierten — **marsch!** Links nebenreihen neben den Vierten — **marsch!** Vorreihen vor den Vierten — **marsch!** Rechts nebenreihen neben den Ersten — **marsch!**
3. Vorreihen vor den Ersten — **marsch!** **Halt!**
Öffnen der Reihen rückwärts bis zu einem Abstände von einer Armlänge — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**
4. Freiübung 171—175. **Ruht!** (Pause.)
5. **Achtung!** Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Gehen im Umzuge links — **marsch!** **Halt!**
6. Sechs gewöhnliche Schritte vorwärts und drei Galoppsschritte links und rechts im Wechsel — **marsch!** (12 Beiten.) **Halt!**
7. Sechs gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Dreitritten (zwei Wiegeschritten) vorwärts — **marsch!** (12 Beiten.) **Halt!**
8. Sechs gewöhnliche Schritte im Wechsel mit zwei Wiegelaufschritten vorwärts — **marsch!** **Halt!**
9. Aufstellung zum Turnspiel. Turnspiel.

H. Übungsplan für das vierte Schuljahr.

1.	Stunde:	Ordnungs-	und	Freiübungen,	langes Schwungseil.
2.	"	"	"	"	wagrechte Leiter.
3.	"	"	"	"	Turnspiele.
4.	"	"	"	"	Freispringen.
5.	"	"	"	"	Klettergerüst (Mädchen, kurzes Schwungseil).
6.	"	"	"	"	Turnspiele.
7.	"	"	"	"	senkrechte oder schräge Leiter, Klettergerüst für Knaben oder kur- zes Schwungseil für Mädchen

u. j. w.

VI.

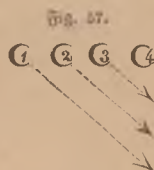
Übungsstoff des fünften Schuljahres.

A. Ordnungsübungen.*)

233. Reihungen an hintere Führer.

Vorbereitung: Bildung einer Linie von Flanken-Viererreihen. Links nebenreihen neben den hinteren Führer.

Auf den Befehl: **marsch!** machen alle mit Ausnahme des hinteren Führers, der an Ort bleibt, eine $\frac{3}{8}$ Drehung links, gehen mit 4 Schritten neben den Letzten und machen eine $\frac{5}{8}$ Drehung links in die Stirnstellung. Um wieder Flankenreihen zu erhalten, wird befohlen: **Rechts — um!** dann wieder: **Links nebenreihen** neben den hinteren Führer u. s. f. (Fig. 57).



Anmerkung. Anfänglich wähle man zur Einübung Zweierreihen.

234. + Reihungen an Mittlere in der Viererreihe.

- a) **Rechts** nebenreihen des Ersten neben den Zweiten und links nebenreihen des Dritten und Vierten neben den Zweiten — **marsch!**
- b) **Vorreihen** (Hinterreihen) des Ersten und Zweiten vor (hinter) den Dritten und des Vierten hinter (vor) den Dritten — **marsch!**

Anmerkung. Die Reihung a) und b) erfolgt mit 3 Schritten.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Reihungen an hintere Führer zum Theil solche zweiter Ordnung; Schwenkungen um gleichnamige Flügel; in Flankenreihen um vordere Führer. Öffnen und Schließen aus und zu der Mitte.

b) Übungsstoff: Links (rechts) nebenreihen neben den hinteren Führer. 2. Reihungen an Mittlere, 3. Reihungen mit Kreisen a) aus der Stirnstellung in die Stirnstellung, b) aus der Flankenstellung in die Flankenstellung, c) aus der Stirnstellung in die Flankenstellung, d) aus der Flankenstellung in die Stirnstellung. 4. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$ Schwenkungen links (rechts) um den linken (rechten) Führer mit Stirnviererreihen. 5. $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$ Schwenkung um den vorderen Führer der Flankenviererreihen. 6. Öffnen und Schließen der Paare aus und zu der Mitte auf einen Abstand von 2 Schritten zu verschiedenen Stellungen. 7. Öffnen und Schließen der Viererreihen aus und zu der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten.

235. Reihungen aus der Stirnstellung in die Stirnstellung mit Kreisen.

- a) Links nebenreihen neben den linken Führer mit links Kreisen.



Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit Ausnahme des linken Führers mit 8 Schritten unter allmählicher $\frac{1}{2}$ Drehung links in der Art vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem linken Führer stets die linke Seite zuwenden und mit dem letzten Schritte nochmals eine $\frac{1}{2}$ Drehung links ausführen, um in die Stirnstellung zu gelangen (Fig. 58).

- b) Rechts nebenreihen neben den rechten Führer mit links Kreisen.



Auf den Befehl: **marſch!** machen alle mit Ausnahme des rechten Führers eine $\frac{1}{2}$ Drehung links und gehen mit 8 Schritten hinter den rechten Führer in der Art wieder in die Stirnstellung, daß sie während des Gehens bei Einhaltung der Richtung die linke Seite dem Führer zugekehrt halten (Fig. 59).

236. Reihungen aus der Flankenstellung in die Flankenstellung mit Kreisen.

Vorbereitung: Bildung einer Flankenlinie von Viererreihen oder noch besser Bildung einer Säule von Flanken-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe.

- a) Vorreihen vor den Ersten mit rechts Kreisen.

Auf den Befehl: **marſch!** machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $\frac{1}{8}$ Drehung links, gehen mit 8 Schritten erst links neben den Ersten, dann vor denselben und stellen sich durch Drehung links wieder zur Flankenreihe her.

- b) Hinterreihen hinter den Letzten mit links Kreisen.

Auf den Befehl: **marſch!** machen alle mit Ausnahme des Letzten eine $\frac{1}{4}$ Drehung links, gehen mit 8 Schritten erst links neben den Letzten, dann hinter denselben und stellen sich durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung links wieder zur Flankenreihe her.

237. Reihungen aus der Stirnstellung in die Flankenstellung mit Kreisen.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe.

- a) Hinterreihen hinter den rechten Führer mit rechts Kreisen.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit Ausnahme des rechten Führers mit 12 Schritten unter allmählicher $\frac{3}{4}$ Drehung rechts in der Weise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem rechten Führer stets die rechte Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte noch eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts ausführen, um in die Flankenstellung zu gelangen (Fig. 60).

Fig. 60.



- b) Vorreihen vor den rechten Führer mit links Kreisen.

Auf den Befehl: **marſch!** machen alle mit Ausnahme des rechten Führers eine $\frac{1}{2}$ Drehung links, gehen dann mit 12 Schritten in der Art im $\frac{3}{4}$ Kreise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem rechten Führer stets die linke Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in die Flankenstellung ausführen.

238. Reihungen aus der Flankenstellung in die Stirnstellung mit Kreisen.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Flanken-Viererreihen mit einem Abstände von 4 Schritten von Reihe zu Reihe.

- a) Rechts nebenreihen neben den Ersten mit rechts Kreisen.

Auf den Befehl: **marſch!** machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $\frac{1}{8}$ Drehung links, gehen dann mit 12 Schritten in der Art im $\frac{3}{4}$ Kreise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem Ersten stets die rechte Seite zuwenden und mit dem 12. Schritte noch eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts ausführen, um in die Stirnstellung zu gelangen (Fig. 61).

Fig. 61.



- b) Rechts nebenreihen neben den Letzten mit links Kreisen.

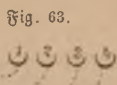
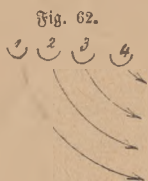
Auf den Befehl: **marſch!** machen alle mit Ausnahme des Letzten eine $\frac{3}{8}$ Drehung links, gehen dann mit 12 Schritten in der Art im $\frac{3}{4}$ Kreise vorwärts, daß sie bei Einhaltung der Richtung dem Letzten stets die linke Seite zuwenden.

239. Eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung links um den linken Führer.

Vorbereitung: Bildung einer Linie von Stirn-Viererreihen.

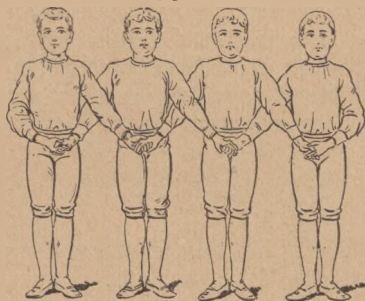
Auf den Befehl: **marſch!** macht der linke Führer jeder Reihe eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Drehung links mit 4 (8, 12, 16) Tritten

an Ort, die Übrigen gehen bei genauer Einhaltung der Richtung und des gewöhnlichen Abstandes im $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Kreise mit 4 (8, 12, 16) Schritten vorwärts (Fig. 62 und 63).



Anmerkung. a) Anfanglich wähle man zur Einübung Zweierreihen und bei Viererreihen Armverschränken vorlings (Fig. 64).

Fig. 64



Armverschränkung vorlings (Viererreihe).

Bei $\frac{1}{4}$ Schwenkungen links um den linken Führer genügt als Befehl: Links schwenken — marsch!

240. Eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Schwenkung rechts um den vorderen Führer.

Vorbereitung: Bildung einer Linie von Flanken-Viererreihen.

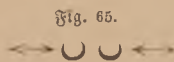
Auf den Befehl: marsch! macht der vordere Führer jeder Reihe mit 4 (8, 12, 16) Tritten eine $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Drehung

rechts an Ort, die Hintergereichten gehen mit Beibehalten der Richtung und des Abstandes mit 4 (8, 12, 16) Galoppschritten im $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$) Kreise seitwärts nach links.

241. Öffnen und Schließen der Paare aus und zu der Mitte.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirn-Paaren.

a) Öffnen der Stirnpaare zu einem Abstände von 2 Schritten.



Auf den Befehl: marsch! geht der rechte Führer 1 Schritt (Nachstellschritt) rechts seitwärts und gleichzeitig der linke Führer eines jeden Paares links seitwärts (Fig. 65) — marsch! 1, 2.

b) Schließen der Paare zur Mitte.

Auf den Befehl: marsch! geht der rechte Führer 1 Schritt links seitwärts und gleichzeitig der linke Führer 1 Schritt rechts seitwärts.

- c) Öffnen der Flankenpaare zu einem Abstände von zwei Schritten.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der vordere Führer 1 Schritt vorwärts und gleichzeitig der hintere 1 Schritt rückwärts (Fig. 66).

Fig. 66.



- d) Schließen der Flankenpaare.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der vordere Führer 1 Schritt rückwärts und der hintere gleichzeitig 1 Schritt vorwärts.

- e) Öffnen der Stirnpaare zu Flankenpaaren mit $\frac{1}{4}$ Drehung links zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marſch!** macht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts, der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und führen mit dem Nachstelltritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links aus.

- f) Schließen der Flankenpaare zu Stirnpaaren mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der vordere Führer 1 Schritt rückwärts (vorwärts), der hintere 1 Schritt vorwärts (rückwärts) und machen mit dem Nachstelltritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts (links.)

- g) Öffnen der Stirnpaare zur Stellung Rücken gegen Rücken.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts, gleichzeitig geht der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links.

- h) Schließen zu Stirnpaaren.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen beide 1 Schritt rückwärts und drehen sich mit dem Nachstelltritte zu Stirnpaaren.

- i) Öffnen der Stirnpaare zur Gegenstellung.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der rechte Führer 1 Schritt rechts seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links, gleichzeitig geht der linke Führer 1 Schritt links seitwärts und macht mit dem Nachstelltritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts.

- k) Schließen zu Stirnpaaren.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle 1 Schritt vorwärts und drehen sich mit dem Nachstelltritte zu Stirnpaaren.

242. Öffnen und Schließen der Viererreihen aus und zu der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten.

- a) Öffnen und Schließen der Stirn-Viererreihen.

Bildung einer Säule von Stirn-Viererreihen.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen die Ersten (rechten Führer) 3 Schritte rechts seitwärts, die Zweiten 1 Schritt rechts seitwärts, die Dritten 1 Schritt links seitwärts und die Vierten

(linken Führer) 3 Schritte links seitwärts in der Weise, daß die Mittleren den Schritt nach außen in der dritten Zeit machen. Beim Schließen gehen alle mit derselben Anzahl von Schritten nach innen.

b) Öffnen und Schließen der Flanken=Viererreihen.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Flanken=Viererreihen.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen die Ersten 3 Schritte vorwärts, die Zweiten 1 Schritt vorwärts, die Dritten 1 Schritt rückwärts und die Vierten 3 Schritte rückwärts in der Weise, daß die Mittleren den Schritt nach außen in der dritten Zeit machen. Das Schließen erfolgt mit derselben Anzahl von Schritten zur Mitte.

B. Freiübungen.*)

243. X Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung.

Auf Eins! Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken, — **übt!** 1, 2.

244. Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand.

Auf Eins! Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand, auf Zwei! Senken der Arme in den Abhang und Stand, — **übt!** 1, 2.

Anmerkung. Wie die Übungen 243 und 244 werden in gleicher oder in ganz ähnlicher Weise nachstehende Übungen angekündigt und befohlen.

245. Seithheben der Arme und Weindrehen in die Schlußstellung.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Fortbildung der Schrittarten durch Veränderung der Richtungen: Einschalten von Zwischentritten. Hüpfen in und zu verschiedenen Stellungen. Rumpftätigkeiten im Bogen. Armübungen. Passende Verbindungen. Dauerlauf bis zu 3 Minuten.

b) Übungsstoff: 1. Verbindung zweier verschiedener Thätigkeiten des Leibes bis zu 2 Zeiten. 2. Verbindung der durchgenommenen Stellungen mit den Thätigkeiten des Leibes bis zu 2 Zeiten. 3. Rumpfübungen im Bogen. 4. Gopfergang vor-, rück- und seitwärts. 5. Gehen mit Niederhüpfen. 6. + Durchgenommene Schrittarten mit Zwischentritten. 7. Verbindungen von durchgenommenen Schrittarten. 8. Hüpfen a) in die X Seit-, b) X Quergrätschstellung, c) X in die tiefe Hockstellung. 9. Hüpfen aus einer Stellung in die andere bis zu 3 Zeiten. 10. $\frac{1}{2}$ Drehungen: a) in der Kreuzschrittstellung, b) in der Vorschrittstellung.

246. Seithochheben der Arme und Seit spreizen rechts (links).

247. + Seitheben der Arme zur gebeugten Haltung und Rückschrittstellung rechts.

248. + Vorheben der Arme zur gebeugten Haltung und Seit spreizen rechts (Fig. 67).

249. × Seitheben der Arme und Knieheben rechts.

250. × Seithochheben der Arme und Ferseheben rechts.

151. Seitheben der Arme und Kniewippen.

252. + Seithochheben der Arme zur gebeugten Haltung und Kreuzschrittstellung rechts.

253. + Hochstrecken der Arme und Heben in den Behenstand.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstrecken. — beugt! Alsdann auf Eins! Hochstrecken der Arme und Heben in den Behenstand, auf Zwei! Beugen der Arme und Stand, — übt! 1, 2, Schließlich Strecken der Arme in den Abhang.

Ähnlich wie Übung 253 sind darzustellen:

254. + Seitstrecken der Arme und Kreuzschrittstellung rechts.

255. + Vorstrecken und Hochheben der Arme.

256. × Hochstoßen der Arme und Rück spreizen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen. — beugt! Auf Eins! Hochstoßen der Arme und Rück spreizen rechts, auf Zwei! Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand, — übt! 1, 2.

Fig. 67.



Vorbeshalte der Arme zur gebeugten Haltung und Seit spreizhalte rechts.

Fig. 68.



Beughalte der Arme zum Vorstoßen und Fersehehalte links.

257. × Vorstoßen der Arme und Fersenheben.

Auf Eins! Beugen der Arme zum Vorstoßen und Fersenheben links (Fig. 68), auf Zwei! Vorstoßen der Arme und Stand, — übt! 1, 2.

Fig. 69.



Armbeughalte zum Hochrhythieb rechts und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine.

Ähnlich wie die Übung 257 ist ferner darzustellen:

258. × Tiefstoßen der Arme und Vorbeugen des Rumpfes.

259. × Seitstoßen der Arme und Beindrehen in die Schlußstellung.

260. × Hochstoßen der Arme und Seitspreißen rechts.

261. × Vorstoßen der Arme und Fußwippen.

262. × Vorstoßen der Arme und Vorschrittstellung rechts.

263. × Tiefstoßen der Arme und Knieheben rechts.

264. × Speichhieb und Behenstand.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb. — beugt! Auf Eins! Speichhieb und Heben in den Behenstand, auf Zwei! Beugen der Arme zum Speichhieb und Stand, — übt! 1, 2.

Ähnlich wie Übung 264 sind ferner darzustellen:

265. × Beugen des rechten Armes zum Hochrhythieb und Kreuzschrittstellung rechts (Fig. 69.)

266. × Beugen der Arme zum Speichhieb und Rückspreißen (Vorspreißen) rechts (Fig. 70.)

267. Armkreuzen und Rückschrittstellung rechts.

Auf Eins! Armkreuzen vorlings und

Fig. 70.



Beughalte der Arme zum Speichhieb und Rückspreißhalte rechts.

Rückschrittstellung rechts, auf Zwei! Strecken der Arme in den Abhang und Stand, — **übt!** 1, 2.

Ähnlich sind weiter darzustellen:

268. Armkreuzen rücklings und Kreuzschrittstellung rechts.

269. Armkreuzen vorlings und Vorstrecken der Arme.

270. Armschwingen und Kniebeugen.

Auf Eins! Vorschwingen der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen (Xtiefen) Hochstellung, auf Zwei! Rückschwingen der Arme und Kniestrecken, — **übt!** 1, 2. Schließlich Senken der Arme in den Abhang auf Befehl.

271. Ausbreiten der Arme und Rückspreizen.

Vorbereitung: Vorheben der Arme, — **hebt!** Auf Eins! Ausbreiten der Arme und Rückspreizen rechts, auf Zwei: Vorschwingen der Arme und Stand, — **übt!** 1, 2.

Ähnlich wie Übung 271 ist ferner darzustellen:

272. Ausbreiten der Arme und Rückschrittstellung rechts.

273. X Unterarmkreisen (Haspeln) und Vorstoßen (Hoch-, Seitstoßen) der Arme.

Auf Eins! Unterarmkreisen, auf Zwei! Vorstoßen (Hoch-, Seitstoßen) der Arme. — **übt!** 1, 2.

274. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Seitschrittstellung rechts.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — **stützt!** Alsdann auf Eins! Seitbeugen des Rumpfes rechts und Seitschrittstellung rechts, auf Zwei! Rumpfstrecken und Stand, — **übt!** 1, 2.

275. Seitbeugen des Rumpfes und Armheben rechts zur gebeugten Haltung.

Auf Eins! Seithochheben des rechten Armes zur gebeugten Haltung und Seitbeugen des Rumpfes links, auf Zwei! Armsenken in den Abhang und Rumpfstrecken, — **übt!** 1, 2.

276. Seitheben der Arme, Kniebeugen und Rückspitzen.

Auf Eins! Seitheben der Arme, Kniebeugen rechts und Rückspitzen links, auf Zwei! Senken der Arme in den Abhang und Stand, — übt! 1, 2.

277. Rumpfübungen im Bogen.

- a) Auf Eins! Seitbeugen des Rumpfes links, auf Zwei! Vorbeugen des Rumpfes, auf Drei! Seitbeugen des Rumpfes rechts, auf Vier! Rumpfstrecken. — **beugt!** 1, 2, 3, 4.
- b) X Auf Eins! Vorbeugen des Rumpfes, auf Zwei! Seitbeugen des Rumpfes rechts, auf Drei! Rückbeugen des Rumpfes, auf Vier! Strecken des Rumpfes, — **beugt!** 1, 2, 3, 4.
- c) X Auf Eins! Seitbeugen des Rumpfes rechts, auf Zwei! Rückbeugen des Rumpfes, auf Drei! Seitbeugen des Rumpfes links, auf Vier! Rumpfstrecken, — **beugt!** 1, 2, 3, 4.

278. Gewöhnliches Gehen im Wechsel mit Nachstellgang (Schrittwechselgang, Dreitritt, Wiegegung).

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten 4 gewöhnliche Schritte vorwärts im Umzuge, dann folgen 2 Nachstellschritte (2 Schrittwechselschritte, 2 Dreitritte oder 2 Wiegeschritte) — **marſch!** (8 [10] Zeiten).

279. Gewöhnliches Gehen vorwärts im Wechsel mit Schrittwechselgang (Dreitritt oder Wiegegung) seitwärts hin und her.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten 4 gewöhnliche Schritte vorwärts im Umzuge, dann folgen 2 Schrittwechselschritte (2 Dreitritte oder 2 Wiegeschritte) seitwärts hin und her — **marſch!** (8 [10] Zeiten).

280. Gehen an Ort im Wechsel mit Nachstellgang, (Schrittwechselgang, Dreitritt oder Wiegegung) vor- und rückwärts.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten 6 Tritte an Ort, dann 1 Nachstellschritt (1 Schrittwechselschritt, 1 Dreitritt, 1 Wiegeschritt) links vorwärts und 1 Nachstellschritt (1 Schrittwechselschritt, 1 Dreitritt oder 1 Wiegeschritt) rechts rückwärts — **marſch!** (10 [12] Zeiten.)

281. Gehen an Ort im Wechsel mit Dreitrittläufen (Wiegelaufen) vor- und rückwärts.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten 6 Tritte an Ort, dann folgt 1 Laufdreitritt (1 Wiegelaufschritt) vorwärts und 1 Laufdreitritt (1 Wiegelaufschritt) rückwärts — **marſch!** 1 . . . 6 lauft! 2, 3 rück! 2, 3.

282. Hopsfergang vorwärts (rückwärts, ſeitwärts) links.

Auf Eins! Vortritt (Rücktritt, Seitritt) links, auf Zwei! das Hopfen (einmaliges Hüpfen) links bei gleichzeitigem mäßigem Rückſpreizen (Vorſpreizen, Seitſpreizen) des rechten Beines, auf Drei! Nachſtelltritt rechts in den Stand. — **marſch!** 1, 2, 3.

283. Gehen vorwärts (rückwärts) mit Niederhüpfen beim erſten von je drei Schritten.

Auf Eins! erfolgt das Aufhüpfen rechts und das Niederhüpfen vorwärts (rückwärts) links bis zu einer Schrittlänge, auf Zwei! und Drei! ſchließen ſich zwei Vorſchritte (Rückſchritte) an u. ſ. w. — **marſch!** 1, 2, 3.

284. + Schrittwechſelgang (Wiegegung) vorwärts (rückwärts, ſeitwärts hin und her) mit Zwiſchentritt.

Der Zwiſchentritt erfolgt vor dem erſten Tritte eines jeden Geſchrittes. (3 [4] Zeiten.)

285. + Schrittwechſelgang (Dreitritt, Wiegegung) vorwärts, rückwärts und ſeitwärts hin und her mit Wechſel.

Auf den Befehl: **geht!** erfolgt ein Schrittwechſelſchritt (Dreitritt, Wiegeſchritt) vorwärts links, dann ein Schrittwechſelſchritt (Dreitritt, Wiegeſchritt) rückwärts rechts, dann ein Schrittwechſelſchritt (Dreitritt, Wiegeſchritt) ſeitwärts links und ſchließlich ein Schrittwechſelſchritt (Dreitritt, Wiegeſchritt) ſeitwärts rechts — **geht!** (8 [12] Zeiten.)

286. Gehen rückwärts im Wechſel mit Hopsfergang vorwärts.

Auf den Befehl: **marſch!** gehen alle mit links Antreten vier Schritte rückwärts, dann vier Hopsferſchritte vorwärts ohne Nachſtelltritt — **marſch!** 1, 2, 3, 4 vor! 2, 3, 4 rück! 2 u. ſ. w.

287. Gehen vorwärts in Verbindung mit Niederhüpfen und Hopfen.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle im Umzuge in der Weise vorwärts, daß mit dem ersten von drei Schritten ein Niederhüpfen und mit dem nächsten ersten von drei Schritten ein Hopfen erfolgt — **marsch!** 1, 2, 3, 1, 2, 3, 4.

288. + Wiegegung seitwärts links mit Schlußtritt.

Er ist zu üben wie Wiegegung seitwärts, nur mit der Abänderung, daß nach dem dritten Tritte eines jeden Wiegeschrittes der Schlußtritt rechts in den Stand erfolgt ($\frac{4}{4}$ Takt). — **geht!** 1, 2, 3, 4.

289. × Hopfergang links vorwärts mit Zwischentritt.

Auf Eins! erfolgt der Vortritt links bis zur halben Schrittlänge, auf Zwei! Vortritt links bis zur vollen Schrittlänge, auf Drei! Hopfen links, auf Vier! Nachstelltritt rechts in den Stand, — **geht!** 1, 2, 3, 4.

290. Gewöhnliches Laufen im Wechsel mit Schrittwechselgang (Wiegegung).

Auf den Befehl: **lauft!** machen alle mit links Antreten acht Lauffschritte vorwärts in der Umzugsbahn, dann folgen zwei Schrittwechselschritte (zwei Wiegeschritte) vorwärts — **lauft!** 1 8, **geht!** 2 (3).

291. Schrittwechselgang (Dreitritt, Wiegegung) seitwärts hin und her in Verbindung mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links.

Auf den Befehl: **geht!** gehen alle mit links Antreten zwei Schrittwechselschritte (zwei Dreitritte, zwei Wiegeschritte) seitwärts hin und her und machen mit dem letzten Tritte des zweiten Schrittwechselschrittes (Dreitrittes, Wiegeschrittes) eine $\frac{1}{4}$ Drehung links u. s. w. **geht!** (4 [6] Zeiten.)

292. + Übung 291 mit $\frac{1}{2}$ Drehungen.

293. × Hüpfen in die Seitgrätschstellung.

Auf Eins! Aufhüpfen und wieder Niederhüpfen in den Stand auf beiden Füßen in der Weise, daß die Füße eine Schrittlänge von einander entfernt sind, und die Leibeslast des Körpers auf beide Beine

zu liegen kommt, auf Zwei! erfolgt das Hüpfen in den Stand, — hüpf! 1, 2. Ähnlich zu üben ist:

294. X Hüpfen in die Quergrätschstellung und in die tiefe Hochstellung.

295. Hüpfen zu Schrittstellungen.

- a) Auf Eins! Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts, auf Zwei! Hüpfen in die Seitenschrittstellung rechts, auf Drei! Hüpfen in den Stand, — hüpf! 1, 2, 3.
- b) Auf Eins! Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts, auf Zwei! Hüpfen in die Seitenschrittstellung, auf Drei! Hüpfen in den Stand, hüpf! 1, 2, 3.

296. $\frac{1}{2}$ Drehungen aus der Kreuzschrittstellung.

Auf Eins! Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine, auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in den Stand, — übt! 1, 2.

297. $\frac{1}{2}$ Drehungen in der Vorschrittstellung.

Auf Eins! Vorschrittstellung rechts, auf Zwei! $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen, auf Drei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen, auf Vier! in den Stand, — übt! 1, 2, 3, 4.

C. X Liegestütz.*)

298. Liegestütz vorlings.

Sieh Übung 206 a), b) und c) des IV. Schuljahres.

Nachdem der Liegestütz vorlings eingenommen, ordne man demselben hinzu:

- a) Vorheben und Seitheben des rechten Armes.
- b) Vorheben und Seitheben der Arme im Wechsel rechts und links.
- c) Armstoßen, sonst wie bei a) und b).
- d) Seitspreißen und Rückspreißen des rechten Beines.
- e) Seitspreißen und Rückspreißen der Beine im Wechsel rechts und links.
- f) Knieheben, sonst wie d) e).
- g) Seitgrätschen.

*) a) Lehrplan für Knaben: Liegestütz vorlings erweitert.

b) Übungstoff: 1. X Liegestütz vorlings in Verbindung mit passenden Arm- oder Beinhätigkeiten. 2. Stützen im Liegestütz.

Zur Darnachachtung diene für genaue Ausführung der genannten Übungen folgendes Beispiel:

Auf Eins! Kniebeugen in die tiefe Hockstellung und Stütz der Hände auf dem Boden, auf Zwei! Rückwärtsstrecken beider Beine in den Liegestütz, auf Drei! Knieheben rechts, auf Vier! Knieensenken, auf Fünf! Knieheben links, auf Sechs! Knieensenken, auf Sieben! tiefe Hockstellung, auf Acht! Stand.

299. X Stützeln im Liegestütz.

Auf Eins! Kniebeugen in die tiefe Hockstellung und Stütz der Hände auf dem Boden, auf Zwei! Rückstrecken beider Beine in den Liegestütz, auf Drei! Stützeln auf den Händen, d. i. ähnlich dem Gehen bis zum $\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{4}$) Kreise nach rechts seitwärts bei an Ort bleibenden Füßen, auf Vier! Stützeln nach links seitwärts im $\frac{1}{8}$ ($\frac{1}{4}$) Kreise, auf Fünf! tiefe Hockstellung, auf Sechs! Stand. — übt! 1, 2, 3, 4, 5, 6.

D. Geräthübungen.

I. Stabübungen.*)

300. Tragen des Stabes.

Auf den Befehl: Stäbe holen — marsch! drehen sich alle in die Flankenstellung und ziehen dann als Flankeureihe zum Aufbewahrungsorte der Stäbe. Dasselbst nimmt sich jeder nach der Reihe einen Stab, trägt denselben, mit der rechten Hand in der Mitte fassend, seitlings schräg rechts, so daß das vordere Stabende schräg nach oben gerichtet ist (Fig. 71) geht hierauf wieder zum früheren Aufstellungsorte und stellt sich zur Stirnstellung auf.



Tragen des Stabes.

Nach Schluß der Übungen werden die Stäbe auf den Befehl: Stäbe ablegen — marsch! wieder in gleicher Weise zum Aufbewahrungsorte gebracht.

Anmerkung. Die geeignetste Aufstellung der Schüler zu Stabübungen ist eine offene Säule mit einem Abstände von zwei Armlängen.

Sehr zweckmäßig ist auch die Bildung einer Säule von Schrägreihen, die in der Weise hergestellt werden, daß nach der Bildung einer Linie, z. B. von Stirn-Viererreihen (Stirn-Dreierreihe) der Erste an Ort bleibt, der Zweite 2 Schritte vorwärts geht, der Dritte 4 Schritte und der Vierte 6 Schritte.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Stabübungen.

b) Übungstoff: Alle wag-lothrechten und schrägen Stabhaltungen.

Jeder Wechsel von einer Stabhaltung in eine andere hat in schwinghafter Weise zu geschehen. Um eine möglichst große Genauigkeit in der Ausführung zu erzielen, ist es zweckmäßig, die Schüler in jeder Stabhaltung eine kurze Zeit verharren zu lassen oder die Ausführung so anzuordnen, daß beim Zählen die Thätigkeit mit den geraden Zahlen zusammenfällt.

301. Stab rechts beim Fuß.

Auf Eins! wird das untere Stabende seitlings neben die äußere rechte Fußkante so gestellt, daß der lothrecht stehende Stab zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird, auf Zwei! erfolgt wieder das Heben zum Tragen. *übt!* 1, 2.

302. X Stab rechts auf.

Auf Eins! wird der Stab mit der rechten Hand bis zur Schulterhöhe bei gleichzeitiger Fassung mit der linken Hand in Achselhöhe gehoben, auf Zwei! erfaßt die rechte Hand den Stab mit Speichgriff am unteren Ende, auf Drei! wird der linke Arm rasch mit Loslassen des Stabes in den Abhang gesenkt. — *übt!* 1, 2, 3.

303. X Stab rechts ab.

Auf Eins! erfaßt die linke Hand den Stab in Achselhöhe, auf Zwei! die rechte denselben in Schulterhöhe, auf Drei! wird der Stab neben den rechten Fuß gestellt und zugleich der linke Arm in den Abhang gesenkt. — *übt!* 1, 2, 3.

304. Stab vornher (aus der Haltung: Stab beim Fuß).

Auf Eins! erfaßt die linke Hand mit Ullgriff das obere Stabende des neben dem Fuße stehenden Stabes, auf Zwei! wird der Stab durch die rechte Hand durchgezogen, bis dieselbe ihn am anderen Stabende festhält und der Stab sich in wagrechter Haltung vorlings bei gesenkten und gestreckten Armen befindet. — *übt!* 1, 2.

Anmerkung. Aus dieser Haltung beginnt und endet jede Übung. Zu dieser Haltung kommt man auch ganz in ähnlicher Weise aus den Stabhaltungen: Stab tragen und Stab rechts auf.

Selbstverständlich kann aber auch jede andere Stabhaltung als Ausgangsübung benützt werden.

305. Stab vor und vornher.

Auf Eins! werden die Arme aus der Haltung „Stab vornher“ gestreckt vorgehoben, so daß sich der Stab in wagrechter Haltung vorlings in Schulterhöhe befindet, auf Zwei! Senken der Arme in die Haltung „Stab vornher“, — *übt!* 1, 2.

306. Stab rechts über links und vorher.

Auf Eins! werden die Arme rechts über links wie beim Armkreuzen vorgehoben und gebeugt, so daß der Stab sich in wagrechter Haltung vorlings in Schulterhöhe befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2. (Fig. 72.)

Fig. 72.



Stab rechts über links.

vorlings in Schulterhöhe befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2, 3.

307. Stab rechts vor und vornher.

Auf Eins! wird der rechte Arm vorgehoben und der linke Arm in der Art gebeugt, daß die linke Hand mit dem Stabende an der rechten Schulter liegt und der Stab sich wagrecht in Schulterhöhe befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

308. Stab vor den Schultern und vornher.

Auf Eins! werden die Arme gebeugt, so daß sich der Stab in wagrechter Haltung

309. Stab nach rechts und vornher.

Auf Eins! Seitheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes in der Weise, daß die linke Hand an der rechten Schulter liegt und der Stab sich in wagrechter Haltung in Schulterhöhe befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

310. Stab hoch und vornher.

Auf Eins! werden die Arme gestreckt hochgehoben, so daß der Stab sich wagrecht über dem Kopfe befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

311. Stab schräg rechts und vornher.

Auf Eins! wird der rechte Arm seitgehoben und der linke Arm hochgehoben, so daß der Stab sich in schräger Haltung über dem Kopfe befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

312. Stab nach rechts rücklings und vornher.

Auf Eins! wird der rechte Arm seitgehoben und der linke Arm erst hochgehoben, dann gebeugt, so daß die linke Hand mit dem

Stabende am Genicke liegt und der Stab sich wagrecht rücklings etwas über Schulterhöhe befindet (Fig. 73), auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

313. Stab hinter den Schultern und vornher.

Auf Eins! werden die Arme hochgehoben, dann gebeugt, so daß der Stab sich in wagrechter Haltung rücklings in gleicher Höhe mit den Schultern befindet (Fig. 74), auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

Fig. 73.



Stab nach rechts rücklings.

Fig. 74.



Stab hinter den Schultern.

Fig. 75.



Stab hinter der rechten Schulter.

314. Stab hinter der rechten Schulter und vornher.

Auf Eins! wird der rechte Arm hochgehoben, dann gebeugt, so daß der Stab bei gesenktem und gestrecktem linken Arme schräg rücklings an der rechten Schulter anliegt (Fig. 75), auf Zwei! Stab vornher. — übt! 1, 2.

315. Stab hintenher und vornher.

Auf Eins! werden beide Arme hochgehoben, dann nach hinten gesenkt, so daß der Stab bei gesenkten und gestreckten Armen sich wagrecht rücklings befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

316. Stab hinter der rechten Hüfte und vornher.

Auf Eins! werden beide Arme nach rechts herum geschwungen, so daß der rechte Unterarm hinter dem Kreuze, die linke Hand an der rechten Hüfte liegt und der Stab sich wagrecht rücklings befindet, auf Zwei! Stab vornher. — übt! 1, 2.

317. Stab nach rechts hinten und vornher.

Auf Eins! wird der rechte Arm rückgehoben und der linke Arm in der Weise gebeugt, daß die linke Hand an der rechten

Schulter anliegt und der Stab sich wagrecht in gleicher Höhe mit den Schultern befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

318. Stab auf der rechten Hüfte und vornher.

Fig. 76.



Auf Eins! wird der linke Arm gebeugt über den Kopf gehoben und die rechte Hand mit dem Stabende auf die rechte Hüfte gestützt, so daß der Stab an der rechten Seite des Oberkörpers in senkrechter Lage sich befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2. (Fig. 76.)

319. Stab rechts hoch und vornher.

Auf Eins! wird der rechte Arm hochgehoben und der linke Arm in der Weise gebeugt, daß die linke Hand unter der rechten Achselhöhle anliegt und der Stab sich senkrecht an der Seite des Kopfes befindet, auf Zwei! Stab vornher, — übt! 1, 2.

II. Kurzes Schwungseil.*)

Stab auf der rechten Hüfte.

Über Aufstellung und Einteilung sief kurzes Schwungseil im IV. Schuljahre.

320. Hüpfen 4—8 mal an Ort auf dem rechten und linken Fuße im Wechsel (Wechselhüpfen) mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Das Hüpfen erfolgt hier ohne Zwischenhupf in schneller Folge.

321. Hüpfen 4—8 mal in der Vor-, Rück- oder Kreuzschrittstellung an Ort mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

*) a) Lehrplan für Mädchen: Auch kurzes Schwungseil.

b) Übungstoff: 1. Hüpfen an Ort im Wechsel rechts und links mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn). 2. Hüpfen in der Vor-, Rück-, Kreuzschrittstellung an Ort: 3. Hüpfen in die Vor-, Rück-, Kreuzschrittstellung an Ort und wieder in den Stand. 4. Hüpfen von Ort a) auf beiden Füßen; b) auf einem Fuße.

322. Hüpfen in die Vor-, Rück- oder Kreuzschrittstellung an Ort und wieder in den Stand mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn).

Hiebei wird auf Eins! in die Vor-, Rück- oder Kreuzschrittstellung rechts gehüpft und auf Zwei wieder in den Stand.

323. Hüpfen auf beiden Füßen [auf dem rechten Fuße] von Ort, vor-, rück- oder seitwärts mit Durchschlagen des Seiles von vorn (hinten) nach hinten (vorn) 4 bis 8 mal.

III. Langes Schwungseil.*)

324. Durchlaufen der Einzelnen beim dritten, dann beim zweiten Umschwunge mit $\frac{1}{2}$ und ganzen Drehungen unter dem Seile.

Die Drehungen erfolgen während des Laufens unter dem Seile. Das Weiterlaufen nach der halben Drehung geschieht rückwärts.

325. Springen über das geschwungene Seil und Zurücklaufen.

Der Übende springt (läuft) beim dritten (zweiten) Umschwunge über (durch) das Seil, macht dann etwa eine Schrittlänge von der Stelle entfernt, wo das Seil den größten Bogen beschreibt, eine $\frac{1}{2}$ Drehung und läuft (springt) dann beim nächsten dritten (zweiten) Umschwunge durch (über) das Seil zum ursprünglichen Ablaufsorte zurück.

IV. Freispringen.**)

Über Aufstellung und Eintheilung s. Freispringen im IV. Schuljahre.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Drehungen, Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt.

b) Übungsstoff: 1. Durchlaufen des Einzelnen beim dritten, dann beim zweiten Umschwunge mit $\frac{1}{2}$ und $\frac{1}{1}$ Drehungen unter dem Seile. 2. Springen über das geschwungene Seil und Zurücklaufen.

**) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Ausbildung der Vorstufe.

b) Übungsstoff: Die Sprungformen des Vorjahres zur größeren Weite und Höhe.

326. Springen aus der Vorschrittstellung rechts vom Brette.

Ausführung wie im IV. Schuljahre; nur tritt hier eine Steigerung bezüglich der Höhe und Weite ein.

327. Springen mit Angehen von 2 (3) Schritten.

- a) Wie im IV. Schuljahre aber zu größerer Weite und Höhe.
- b) Mit ganz bestimmtem Aufsprunge, dem ein genaues Ausschreiten vorhergehen muß. *Z. B.* links rechts oder umgekehrt; oder links rechts links, oder rechts links rechts.

328. Übung 327 mit Anlaufen.

329. Springen mit Anlaufen von beliebig vielen Schritten und mit bestimmtem Aufsprunge rechts.

V. Schwebebäume. *)

Die Schüler werden in 4 Riegen eingetheilt und längs der Schwebebäume mit passender Entfernung in zwei Stirnreihen gegenübergestellt, so daß alle die Übungen sehen können.

Das Antreten und Üben erfolgt gleichzeitig von vier Schülern mit und ohne Fassung. Dabei beträgt der Abstand der Schwebebäume bei den Übungen mit Fassung eine Armlänge, bei Übungen ohne Fassung mehr als zwei Armlängen. Ferner ist bei den Übungen mit Fassung noch zu achten, daß immer je zwei nebeneinander in gleiche Richtung oder gegenüber zu stehen kommen, und daß beim Stande auf den Schwebebäumen die Fußspitzen mit geringen Ausnahmen bei allen Übungen durch Drehung der Beine nach außen zu stehen kommen.

330. Aufsteigen und Absteigen vorwärts rechts aus dem Seitstande vorlings und Fassung der Hände.

Auf Eins! erfolgt von je zweien in Gegenstellung das Aufstellen des rechten Fußes auf den Schwebebaum und Fassung der Gegner mit beiden Händen in der Art, daß sich die Hände bei ge-

*) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Aufsteigen und Abspringen. Gehen in verschiedenen Richtungen ohne Zuordnung von Beinhätigkeiten.

b) Übungsstoff: Auf-, und Absteigen: a) aus dem Quer-, b) aus dem Seitstande mit Fassung der Hände. 2. Aufsteigen und Abspringen: a) seitwärts rechts (links), b) vor-, c) rückwärts. 3. Aufsteigen und Abspringen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen. 4. Schwebestehen mit Händefassung und in Verbindung von passenden Beinhätigkeiten. 5. Schwebegehen vor-, rückwärts bei Händefassung. 9. Übungen 1—5 ohne Händefassung.

beugten Armen in gleicher Höhe mit den Schultern befinden, auf Zwei! das Nachstellen des linken Fußes, auf Drei! das Absteigen rechts, auf Vier! das Nachstellen links in den Stand und Lösung der Fassung.

Anmerkung. Auf den Befehl: Die Nächsten! gehen die, welche geübt haben, wieder auf ihren ursprünglichen Platz, worauf gleichzeitig die Folgenden von jeder Kiege zur Übung antreten.

331. Auf- und Absteigen seitwärts aus dem Querstande seitlings rechts mit Fassung der Hände.

Auf Eins erfolgt das Aufstellen des rechten Fußes auf den Schwebebaum und Fassung der inneren Hand in der Weise, daß die Uebenden die Hände bei mäßig gebeugten Armen in gleicher Höhe mit den Schultern haben, auf Zwei! das Vorstellen des linken Fußes vor den rechten Fuß, auf Drei! das Absteigen seitwärts rechts mit dem rechten Fuße, auf Vier! das Nachstellen des linken Fußes in den Stand neben dem Schwebebaume und Lösung der Fassung.

332. Aufsteigen und Abspringen seitwärts rechts aus dem Querstande seitlings und mit Fassung der Hände.

Das Antreten, Aufsteigen und Fassung wie bei 331 in den ersten zwei Zeiten und in der dritten Zeit Lösung der Fassung und Abspringen rechts in den Stand neben dem Schwebebaume.

333. Aufsteigen vorwärts rechts aus dem Seitstande vorlings mit Fassung und Abspringen rückwärts.

Aufsteigen vorwärts wie bei 330 und in der dritten Zeit Lösung der Fassung und Abspringen rückwärts.

334. Aufsteigen mit Fassung und Abspringen mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen.

Aufsteigen wie bei 332 und 333 und Absprung vom Schwebebaume mit $\frac{1}{4}$ oder $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in den Stand.

335. Schwebestehen mit Händefassung in Verbindung von passenden Beinhätigkeiten.

Aufsteigen wie bei 330 und 331 und Knieheben, Spreizen, Beinschwingen, Kniewippen rechts und im Wechsel rechts und links, schließlich Absteigen oder Abspringen ohne und mit Drehungen, z. B. in den ersten zwei Zeiten Aufsteigen wie bei 330 und 331 in der dritten Zeit Vorspreizen rechts, in der vierten Zeit Beinsetzen rechts, in der fünften Zeit Abspringen nach links in den

Stand neben dem Schwebebaum, oder auf Eins! und Zwei! Aufsteigen von zweien bei Handfassung in den Seitstand, auf Drei! Heben in den Behenstand rechts und Rückpreizen links, auf Vier! Stand auf Fünf! Lösung der Fassung und Abspringen rückwärts.

336. Schwebegehen vorwärts (rückwärts) mit Fassung (Fig. 77).

Fig. 77.



Schwebegehen vorwärts mit Fassung.

Die Aufstellung zum Geräthe und Fassung wie bei 331. In der ersten Zeit erfolgt das Aufstellen des rechten Fußes, in der zweiten Zeit das Vorstellen (Rückstellen) des linken Beines, in der dritten Zeit der Vortritt rechts, in der vierten Zeit bei Lösung der Fassung der Absprung nach links in den Stand.

Das Schwebegehen erfolgt alsdann bis zu 4—8 Zeiten.

337. Übungen 330—336 ohne Fassung.

Bei Übung ohne Fassung werden die Arme zur Erhaltung des Gleichgewichtes gewöhnlich gestreckt zur Seite gehoben.

VI. Wagerichte Leiter.*)

338. Hangeln im Seitspannhange mit Ristgriff (Speichgriff).

Auf Eins! Sprung in den Hang, auf Zwei! greift die rechte Hand seitwärts, so daß die Entfernung der Hände von einander

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Hangeln mit größeren Spannen, Dauerhalten im Beugehang, langsames Senten aus demselben.

b) Übungsstoff: 1. Hangeln im Seitspannhange mit Ristgriff. 2. Übung

mehr als Schulterbreite beträgt (Spannhang nach außen), auf Drei! greift die linke (rechte) Hand nach, so daß die Hände sich dicht nebeneinander befinden (Spannhang nach innen) u. s. w. 4—8 Zeiten.

339. Übung 338 mit Ristgriff an der inneren Seite eines Holmes (Fig. 78).

Anmerkung. Das Hangeln in den Spannhang nach außen (innen) kann im Seithange in allen Griffarten in der Weise erfolgen, daß die rechte Hand mehreremale nach außen (innen) seitgreift, oder daß sofort jedesmal gleich der Spannhang eingenommen wird.

340. Hangeln vorwärts (rückwärts) im Querhange mit Speich-, Rist- und Zwiegriff und Weitergreifen.

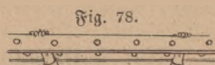
Auf Eins! Sprung in den Hang, auf Zwei! greift die rechte Hand vorwärts (rückwärts), auf Drei! greift die linke Hand vorwärts (rückwärts) u. s. f. Zu üben in 4—8 Zeiten.

341. Beugehang in Verbindung mit Beinthatigkeiten.

Auf Eins! Sprung in den Querbeugehang mit Kamm-, Zwie- und Ristgriff, auf Zwei! Vor-, Seit- oder Rückspitzen links, Kreuzen der Beine, Knieheben rechts, Heben beider Knie, X Seitgrätschen, Quergrätschen (Fig. 79), auf Drei! die Beine in die gewöhnliche Haltung, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

342. Beugehang und langsames Senken in den Streckhang.

Auf Eins! Sprung in den Seitbeugehang mit Kamm-, Zwie- und Ristgriff, dann in 4 (6, 8) Zeiten langsames Strecken der Arme



Seitspannhang nach außen mit Ristgriff.

Fig. 79.



Querbeugehang mit Kammgriff und Quergrätschhalte (rechtes Bein vor).

1) mit Ristgriff an der inneren Seite des Holmes. 3. Hangeln vor-, rückwärts im Querhange mit Speich-, Rist- und Zwiegriff mit Übergreifen. 4. Beugehang in Verbindung von Beinthatigkeiten. 5. Beugehang und langsames Senken in den Streckhang.

bis in den Streckhang und auf Sechsz! (Acht! Zehn!) Niedersprung in den Stand.

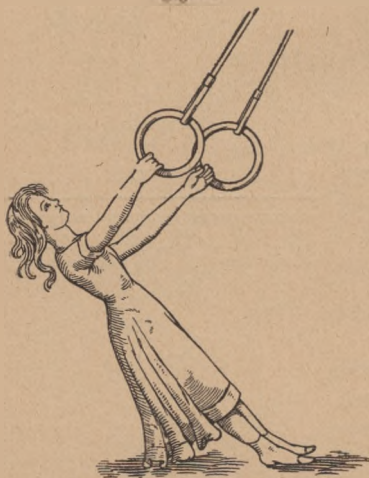
VII. Schaukelringe.*)

Die Aufstellung der Schüler geschieht in Riegen bei je einem Paare der Ringe.

343. Rücksenken (Vorsenken, Seitssenken) in den Hangstand.

Es erfolgt an schulter- bis kopfhohen Ringen in der Weise, daß der Übende unter das Geräth tritt, die Ringe faßt und auf Eins! sich bei gestreckten Beinen und auf dem Boden gestemmt Füßen rückwärts (vornwärts, seitwärts) in den Hang senkt, auf Zwei! sich wieder in den Stand hebt. (Fig. 80.)

Fig. 80.



Niederlassen rückwärts in den Hangstand.

344. Vor- und Rückschwingen im Hangstande.

Auf Eins! Vorsenken (Rücksenken) in den Hangstand, auf Zwei! in den Stand und Rücksenken (Vorsenken) in den Hangstand u. s. w. Zu üben in 4—8 Zeiten.

345. Seitsschwingen im Hangstande.

Auf Eins! Seitssenken rechts in den Hangstand, auf Zwei! in den Stand und Seitssenken links in den Hangstand u. s. w. Zu üben in 4—8 Zeiten.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Niederlassen im Hangstande. Durchschweben. Schwengel. Schwingen mit Abstoß. X Überdrehen aus Stand zu Stand. Nest.

b) Übungsstoff: 1. Niederlassen rück-, vor-, seitwärts in den Hangstand. 2. Vor- und Rückschwingen im Hangstande. 3. Seitsschwingen im Hangstande. 4. Kurzschwingen (Vor- und Rückschwingen) a) im Streck-, b) im Unterarm-, c) im Oberarmhange. 5. Durchschaukeln vor-, rückwärts aus dem Stande in den Stand. 6. Schaukeln im Streckhange. 7. X Überdrehen a) in den Knie- liegehang, b) in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine, c) rückwärts mit Hochhalte der Beine aus dem Stande in den Stand, d) zum Nest.

346. Vor- und Rückschwingen (Schwengel) im Streckhange (Unter-, Oberarmhang).

Auf Eins! springt der Übende in den Hang an den sprung- hohen (kopf-, schulterhohen) Ringen, auf Zwei! Vor- und Rück- schwingen, fortgesetzt 4—6 mal, auf Drei! ruhiger Hang, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Das Vor- und Rückschwingen an den Schaukel- ringen erfolgt dadurch, daß die geschlossenen und gestreckten Beine pendelartig vor- und rückwärts schwingen, während gleichzeitig der Kumpf rückwärts und vorwärts bewegt wird.

Der Unterarmhang wird in der Weise geübt, daß beide Arme im Ellenbogengelenke gebeugt werden, und dann der Hang an dieser Beugstelle eingenommen wird.

Beim Oberarmhange werden die Ringe, die sich unter beiden Oberarmen nahe an den Schultern befinden, noch mit den Händen erfaßt.

347. Durchschaukeln vorwärts (rückwärts) vom Stande in den Stand.

Der Übende faßt auf Eins! die kopfhohen Ringe und geht bis zur Hochstreckung der Arme rückwärts (vorwärts), auf Zwei! stößt er mit beiden Füßen vom Boden ab, hebt die Knie und stellt die Füße am Ende des Vorschwunges (Rückschwunges) wieder in den Stand, auf Drei! Loslassen der Ringe.

348. Schaukeln im Streckhange.

Auf den Befehl: 3= (4, 6) mal Vor- und Rückschaukeln mit Abstoßen des rechten und linken Fußes im Wechsel beim Vor- und Rückschwunge (nur beim Rückschwunge, nur beim Vorschwunge) — lauft! lauft der Übende bei Fassung der kopfhohen Ringe vorwärts und stößt mit den Füßen in der Mitte des Schwunges galoppmäßig ab.

349. × Überdrehen in den Knieleliehang.

Auf Eins! beugt der Übende mit Fassung beider etwa schulter- hohen Ringe die Knie bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! erfolgt bei mäßigem Abstoße der Füße vom Boden eine $\frac{1}{4}$ Drehung rück- wärts*) um die Breitenachse des Leibes, legt das rechte Knie von innen auf den rechten Arm in den Hang vorlings und streckt das

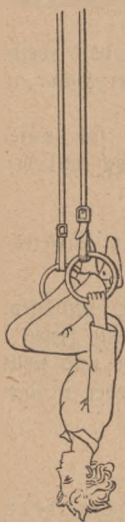
*) Beim Überdrehen rückwärts gibt der Hinterkopf, beim Überdrehen vorwärts das Gesicht die Richtung der Bewegung an.

linke Bein bei eingezogenem Kreuze, auf Drei! Zurückdrehen in die tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand.

× 350. Überdrehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine.

Auf Eins! beugt der Übende mit Fassung beider etwa schulterhohen Ringe die Knie bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! folgt bei mäßigem Abstoßen der Füße vom Boden mit Hochhalte (Kniehebbhalte) der Beine eine $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse des Leibes, so daß die Füße nach oben und der Kopf nach unten gerichtet sind (Fig. 81), auf Drei! Zurückdrehen in die tiefe Hockstellung, auf Vier! in den Stand.

Fig. 81.



Sturzhang mit Hochhalte der Beine.

351. × Überdrehen rückwärts mit Hochhalte aus dem Stande in den Stand.

Auf Eins! macht der Übende mit Fassung beider etwa schulterhohen Ringe bei mäßigem Abstoßen der Füße vom Boden mit Hochhalte der Beine eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenachse des Leibes, wodurch er in den Hockstand rücklings kommt, auf Zwei! Loslassen der Ringe und Strecken in den Stand.

352. × Überdrehen zum Nest.

Auf Eins! macht der Übende mit Fassung beider etwa schulterhohen Ringe mit Hochhalte der Beine eine $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine, hängt dann die Fußriste in die Ringe ein und macht durch Einziehen des Kreuzes noch eine $\frac{1}{4}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse des Leibes in den Liegehang rücklings an beiden Händen und beiden Fußristen, auf Zwei! Zurückdrehen in den Stand.

VIII. Klettergerüst. *)

353. × Klettern an einer Stange mit Kletterschlusswechsel.

Auf den Befehl: Auf! erfolgt das Aufwärtsklettern in der Weise, daß mit dem Knieheben in den neuen Kletterschluss jedesmal

*) a) Lehrplan. α) für Knaben: Klettern mit Schlusswechsel, mit Umkreisen, Hang und Weibewegungen, Beugehang mit Abstoß und lang-

die Kreuzhalte der Beine gewechselt wird, auf den Befehl. **Ab!** erfolgt das Abwärtsklettern in gleicher Art.

353a. \times Klettern an einer Stange mit Umkreisen.

Auf den Befehl: **Auf!** erfolgt das Aufwärtsklettern mit Umkreisen in der Weise, daß der Übende sich links oder rechts drehend nach und nach um die Stange bewegt. Das Abwärtsklettern erfolgt auf den Befehl: **Ab!** in derselben Weise.

354. Streckhang an zwei Stangen in Verbindung mit Beinthatigkeiten.

Auf **Ein!** Sprung in den Hang, auf **Zwei!** \times Vorspreizen rechts, auf **Drei!** Beinsinken, auf **Vier!** Niedersprung in den Stand.

Anmerkung. Als weitere Beinthatigkeiten sind noch aufzuführen: Rückspreizen (Fig. 82), Seitenspreizen, Beinkreuzen, Knie-, Fersehoben rechts, im Wechsel rechts und links und mit beiden Beinen, \times Seit- und Quergrätschen.

355. Beugehang und langsames Senken in den Streckhang.

Sprung in den Beugehang an einer oder zwei Stangen, dann in 2 (4, 6) Zeiten langsames Strecken der Arme bis in den Streckhang und schließlich Niedersprung in den Stand.

Fig. 82.



Streckhang mit Griff an zwei Stangen und Rückspreizen links.

fames Senken, β) für Mädchen: Hang, Beugehang mit Abstoß und langsames Senken.

b) Übungsstoff: 1. \times Klettern an einer Stange mit Kletterchlusswechsel. 2. \times Klettern an einer Stange mit Umkreisen. 3. Streckhang an zwei Stangen mit Speichgriff in Verbindung mit Beinthatigkeiten. 4. Beugehang mit Speichgriff an zwei Stangen und langsames Senken in den Streckhang

IX. Barren.*)

Die Aufstellung der Schüler erfolgt am besten in Riegen längs des Barrens. Da die meisten Übungen sich leicht von zweien an einem Barren ausführen lassen, so lasse man je zwei Riegen an einem Geräth gleichzeitig turnen.

356. Sprung in den Stütz.**)

Auf Eins! springt der Übende bei Fassung der Holme mit Speichgriff in den Stütz und auf Zwei! wieder in den Stand.

Fig. 83.



Querstreckstütz mit Speichgriff und Seitgrätschhalte.

Bei diesem Stütz sind die Arme und Beine bei abwärts gerichteten Fußspitzen vollkommen gestreckt, der Kopf gerade gehalten, die Schultern gesenkt und das Kreuz eingezogen.

Anmerkung. In gleicher Weise kann auch der Sprung in den Seitstütz aus dem Innen- oder Außenseitstande mit Rist- oder Zwiegriff erfolgen. Auf Eins! springt der Übende mit Fassung eines Holmes mit Rist-, Kamm- oder Zwiegriff in den Stütz und auf Zwei! wieder in den Stand. Endlich kann auch der Sprung in den Schrägstütz geübt werden. Dabei springt auf Eins! der Übende aus dem Querstande mit Speichgriff, die Hände etwas

schräg auf die Holme gelegt, in den Stütz und auf Zwei! wieder in den Stand.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Stütz und Innensitz hinter der Hand. Sitzwechsel ohne und mit Fortbewegung rückwärts. Stütz und \times Beinbewegungen, Überdrehen aus dem Stande

b) Übungsstoff: 1. Sprung in den Stütz (Querstreckstütz). 2. Stütz in Verbindung von Beinthatigkeiten. 3. Innensitz hinter der Hand. 4. Innensitzwechsel hinter der Hand. 5. Innensitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts. 6. \times Überdrehen: a) in den Querliegehang rechts (links), b) mit Auflegen beider Knie in Grätschhaltung, c) in den Seitliegehang, d) in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine, e) rückwärts mit Hochhalte der Beine aus dem Stande in den Stand.

**) Da die meisten Übungen zwischen den Holmen, also im Querstütz oder Querhang an beiden Holmen ausgeführt werden, so ist der Einfachheit wegen die Bezeichnung „Quer“ weggelassen.

357. Stütz in Verbindung mit Beinthatigkeiten.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Vorspreizen rechts, auf Drei! Beinsenken rechts, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

Als weitere Beinthatigkeiten sind noch anzuführen: Rück-, Seit-, spreizen, Beinkreuzen, *) Knie-, Fersehoben, X Seit- (Fig. 83) und Quergrätschen.

Anhangsweise sei hier noch das Kumpfdrehen erwähnt.

358. Innensitz hinter der Hand.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Quersitz auf einem Schenkel bei geschlossenen Beinen hinter der rechten Hand, auf Drei! wieder Stütz, auf Vier! Niedersprung in den Stand, oder auch auf Eins! Sprung in den Sitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! Niedersprung in den Stand.

359. Innensitzwechsel hinter der Hand.

a) Aus dem Stande in den Sitz.

Auf Eins! mit Stütz der Hände auf beiden Holmen Aufsprung in den Innensitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! Niedersprung in den Stand, auf Drei! Aufsprung in den Innensitz hinter der linken Hand, auf Vier! Niedersprung in den Stand.

b) Aus dem Stütz in den Sitz.

Auf Eins! Sprung in den Stütz, auf Zwei! Innensitz hinter der rechten Hand, auf Drei! wieder Stütz, auf Vier! Innensitz hinter der linken Hand, auf Fünf! wieder Stütz, auf Sechs! Niedersprung in den Stand.

c) Aus dem Sitz in den Sitz.

Auf Eins! Aufsprung in den Innensitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! Innensitz hinter der linken Hand, auf Drei! Niedersprung in den Stand.

360. Innensitzwechsel mit Fortbewegen rückwärts.

Auf Eins! Aufsprung in den Innensitz hinter der rechten Hand, auf Zwei! greift der Übende mit der rechten Hand auf den gleichen Holm hinter dem Leibe, auf Drei! schwingt er bei Stütz (Schrägstütz) beider Arme mit einem mäßigen Rückschwunge in den Innensitz hinter der linken Hand.

Der Innensitzwechsel kann auch mit Niederspringen ausgeführt werden.

*) Abweichend vom Lehrplane auch für Mädchen.

361. × Überdrehen rückwärts in den Querliegehang.

Auf Eins! erfaßt der Übende mit Speichgriff die Holme und beugt die Knie bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! wird nach dem Abstoßen beider Füße vom Boden das rechte

Fig. 81.



Überdrehen in den Querliegehang.

dem Abstoßen beider Füße vom Boden das rechte Knie von innen auf den rechten Holm gelegt und durch mäßiges Beugen der Arme der Oberkörper sowohl als das linke Bein in wagrechte Hal-

tung gebracht (Fig. 84), auf Drei! wieder tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand.

362. × Übung 361 mit Auflegen beider Knie bei Grätschhalte der Beine.

Anmerkung. Das Überdrehen in den Seitliegehang kann auf dieser Stufe in der Weise erfolgen, daß der Übende aus dem Außen-Seitstande vorlings, auf Eins! mit Fassung des näheren Holmes die Beine bis zur tiefen Hockstellung beugt, auf Zwei! mit dem rechten Beine oder mit beiden Beinen über den entfernteren Holm den Liegehang einnimmt, auf Drei! in die tiefe Hockstellung zurückdreht, auf Vier! in den Stand übergeht.

363. × Überdrehen rückwärts in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine.

Im Querstande des Barrens erfaßt der Übende auf Eins! die Holme mit Speichgriff und beugt die Knie bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! eine $\frac{1}{2}$ Drehung rückwärts um die Breitenachse mit Hochhalte der Beine (siehe Übung 350), auf Drei! Zurückdrehen in die tiefe Hockstellung, auf Vier! Stand.

364. Überdrehen rückwärts mit Hochhalte aus dem Stande in den Stand.

Im Querstande des Barrens erfaßt der Übende auf Eins! die Holme mit Speichgriff und beugt die Knie bis zur tiefen Hockstellung, auf Zwei! eine ganze Drehung rückwärts um die Breitenachse mit Hochhalte der Beine aus dem Stande in den Hockstand (siehe Übung 351), auf Drei! Loslassen der Holme und Strecken in den Stand.

X. Senkrechte und schräge Leiter.*)

365. Steigen vorlings mit Nachtritt oder Übertritt und Griff mit beiden Händen gleichzeitig.

Beide Hände greifen bei Speich-, Rist-, Ell- oder Rammgriff gleichzeitig auf- oder abwärts. Weitere Ausführungen siehe bei den Übungen an der senkrechten und schrägen Leiter des IV. Schuljahres.

Fig. 85.

Anmerkung. Hier wäre noch, zwar abweichend vom Lehrplane, der Gang rücklings an der senkrechten und schrägen Leiter ohne Beinthatigkeit und in Verbindung mit Beinthatigkeiten (Fig. 85) als sehr empfehlenswerte Übung anzufügen.



Gang rücklings mit Ristgriff und Borspreizen links.

E. Turnspiele.**)

366. Drittenabschlagen (3 Mann hoch).

Zu diesem Spiele ist eine gerade Anzahl von Spielern nothwendig. Dieselben werden in einer offenen Kreisfäule von Flankenpaaren aufgestellt. Ein Paar wird bestimmt, das Spiel in der Art zu eröffnen, daß ein Spielgenosse zum Abschläger ernannt wird, während der andere sich rasch vor irgend ein Paar stellt, so daß hier nun drei zu stehen kommen.

Die Aufgabe des jeweiligen Abschlägers ist es, dahin zu trachten, dem Dritten, d. h. dem Hintersten von dreien einen Schlag zu versehen. Gelingt es ihm, so wird der Geschlagene Abschläger, und der frühere Abschläger reißt sich rasch vor irgend ein Paar, worauf das Spiel von neuem beginnt. Da aber der Dritte (Hintere) beim Herannahen des Abschlägers sofort die Flucht ergreift und sich so schnell als möglich vor irgend ein Paar, selbst das eigene, stellt, so gelingt es oft dem Abschläger lange nicht, seiner beschwerlichen Aufgabe los zu werden.

*) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Steigen mit gleichhandigen Griffen.

b) Übungstoff: 1. Steigen vorlings mit Nach-, Übertritt und gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände. 2. Gang rücklings (abweichend vom Lehrplane). 3. Übung 3 in Verbindung mit Beinthatigkeiten.

***) a) Lehrplan für Knaben und Mädchen: Turnspiele.

b) Übungstoff: 1. Drittenabschlagen (3 Mann hoch) 2. Fußball. 3. Letztes Paar heraus. 4. Kette sich, wer kann. 5. Dauerlauf. 6. Masten- tauziehen (Seilziehen).

Lebhafter gestaltet sich das Spiel, wenn langes Herumlaufen von Seite des Hintersten (Dritten) vermieden wird, und wenn soviel als nur möglich die nächststehenden Paare zur Umstellung und Aufstellung von Seite des Dritten benützt werden.

Anfänglich ist es gerathen, die Dritten nur nach einer Richtung (rechts oder links) vorreihen, desgleichen den Abschläger in den Kreis laufen zu lassen.

367. Der Fußball.

Sobald die Spieler in zwei Abtheilungen gebracht sind, stellen sie sich auf die für sie abgegrenzten Male an den beiden Enden des Spielplatzes x und y. Aus der Partei z. B. „x“ sucht der Geschickteste den kopfgroßen Ball mit dem Fuße gegen die Partie y in der Art zu schleudern, daß dieser entweder zwischen zwei Mitspielenden auf den Boden fällt und so über die Grenze der Gegenpartei hinausrollt, oder über die Köpfe hinausfliegt. Die Partei „y“ sucht ersteres zu verhindern, indem der Betreffende, der zunächst beim Balle ist, mit dem Fuße den Ball zurückzuschleudern sucht, das zweite, indem die Schüler mit den Armen oder Händen den Ball aufzuhalten suchen, um denselben alsdann mit dem Fuße wieder gegen die Gegenpartei zurückzustoßen. So oft der Ball von einer Partei über die andere hinausgeschleudert wird, ist für jene ein Sieg zu verzeichnen. 5- bis 10maliges Gewinnen schließt ein Spiel. Nach jedesmaligem Hinauswerfen verfügen sich die beiden Parteien auf ihre bestimmten Plätze, und die Sieger beginnen von neuem das Stoßen des Balles.

Als weitere Spielregeln haben zu gelten:

1. Der Ball ist nie mit den Händen zu werfen.
2. Während des Spieles darf nur jener den Ball mit dem Fuße schlagen, der den Ball im Fluge aufhielt.
3. Der Ball darf nur innerhalb der abgesteckten Grenze geschlagen werden.
4. Häufige Zusammenrottungen sind während des Spieles zu vermeiden.
5. Jeder bleibe auf seinem Platze und in seiner Richtung.

Eine zweite, sehr beliebte Form des Fußballes besteht darin, daß nach Aufstellung der Spieler zu einem Stirnringe vorlings einer der Spielenden als sogenannter Balltreiber in die Mitte des Kreises kommt mit der Aufgabe, den Ball gegen die in der Peripherie des Kreises Stehenden mit dem Fuße so zu stoßen, daß der Ball zwischen irgend einem Paare durchrolle. Die anderen dagegen suchen

das Hinausrollen dadurch zu verhindern, daß sie mit dem rechten (linken) Fuße den daherrollenden Ball wieder von sich stoßen. Sobald aber der Ball bei einem der Spielenden an der rechten oder linken Seite, je nachdem das früher ausgemacht wurde, hinausrollt, wird dieser Balltreiber, der frühere nimmt seine Stelle ein und das Spiel beginnt von neuem.

Schwieriger noch wird das Spiel, wenn die Spielenden in einem Stirnring rücklings aufgestellt werden. Schwierig vor allem für den jeweiligen Balltreiber, weil von Seite der anderen 1. der Ball oft sehr weit gestoßen werden kann, weil 2. es für den Balltreiber oft sehr schwer wird, die Richtung des gestoßenen Balles zu verfolgen.

Das Spiel ist ebenfalls vollendet, sobald es dem Balltreiber gelingt, den Ball zwischen einem Paare in den Kreis zu bringen. Balltreiber für das nächste Spiel ist gleichfalls jener, der den Ball an der rechten (linken) Seite, je nachdem es bestimmt ist, durchläßt.

368. Kette sich, wer kann.

Nachdem ein Platz, in welchem sich sämtliche Spieler versammeln, abgesteckt, und gegenüber demselben ein Pfahl, Baum, Mauer oder sonst ein Ziel, nur groß genug, um berührt werden zu können, bestimmt wurde, wird ein Schüler als Erzähler gewählt.

Derselbe tritt vor die Schülerschar und gibt ein kleines Gesichtchen zum besten, z. B. „Gestern gieng ich spazieren. Einige Mitschüler begleiteten mich. Plötzlich hörten wir rufen. Wir blieben stehen und schauten um. Ein Pferd, wild und das Leitseil nachschleppend, sprang einher. Alle schrien: Kette sich, wer kann!“

Die einzelnen Sätze werden von allen Schülern nachgesprochen, und beim letzten Satze: „Kette sich, wer kann!“ der gleichfalls nachzusprechen ist, laufen alle, auch der Erzähler, nach dem oben erwähnten Ziele, das man je nach der Tüchtigkeit der Spieler weit oder weniger weit entfernt annimmt, machen 3 Schläge darauf und laufen sofort dann wieder zurück.

Wer zuletzt in den abgesteckten Platz kommt, wird Erzähler.

Wer die 3 Schläge am Ziele zu machen vermag, bleibt beim nächsten Spiele ausgeschlossen.

369. Dauerlauf.

Das Laufen erfolgt in der Flankenreihe in verschiedenen Windungen bei Handstütz auf den Hüften, Kreuzhalte der Arme auf dem Rücken. Im Anfange ist etwa eine Minute lang zu laufen, bis die Schüler durch öftere Wiederholung allmählich länger aushalten können. Der Lehrplan schreibt für diese Altersstufe einen Dauerlauf von 3 Minuten vor.

Als allgemeine Regeln gelten, daß 1. während des Laufens nicht gesprochen werden, 2. nach dem Laufen keine plötzliche Ruhe in der Bewegung eintreten darf, sondern gleich Übungen folgen sollen — am besten Freiübungen, — welche nur eine langsame Abkühlung zulassen, 3. im Freien bei kaltem oder windigem Wetter nicht gelaufen werden darf, endlich 4. der Lauf gleichmäßig zu erfolgen hat, nicht einmal langsam, dann wieder schnell.

370. Massentauchen (Seilziehen).

Nach Eintheilung der Schüler in zwei, womöglich gleich starke Abtheilungen nimmt der Lehrer, um das spätere Ziehen zu leiten, das Seil in der Mitte und läßt alsdann abwechselnd je einen von jeder Partei an den Enden des Seiles bei Fassung desselben passende Stellung nehmen. Auf den Befehl: **Zieht!** hat jede Abtheilung die Aufgabe, ihre Gegner über ein bestimmtes Mal hinaus zu bringen.

F. Betrieb der Ordnungs-, Frei-, Geräthübungen und Spiele.

Sieh Abschnitt E des III. Schuljahres, nur merke noch, daß die Turnspiele nach je drei Stunden zu betreiben sind.

G. Übungsbeispiele.

I.

1. Antreten — **marsch!** **Achtung!** Rechts — **um!** Richtet — **euch!**
Gehen im Umzuge links — **geht!** Gehen durch die Mitte des Übungsraumes — **marsch!** **Halt!**
2. Bildung einer Säule von Paaren durch widergleiche Umzüge der Einzelnen — **marsch!** **Halt!** Öffnen der Paare links seitwärts zu einem Abstände von zwei Schrittlängen — **marsch!**
3. Freiübung 243 und 244.
4. Schrittwechselgang seitwärts hin und her — **geht!** **Halt!** **Ruht!** (Pause.) **Achtung!**
5. Freiübung 250 und 251.
6. Dreitritt seitwärts hin und her — **geht!**
7. Freiübung 245 und 246.
8. Wiegegang seitwärts hin und her — **geht!** **Halt!**
9. Freiübung 257 und 258.
10. Schließen der Paare rechts seitwärts — **marsch!**
11. Bildung einer Flankenreihe durch widergleiche Umzüge der Einzelnen der Paare — **marsch!** Links — **herstellen!**

12. Eintheilung zu vier Riegen. — Führung der Schüler zur Aufstellung zu den Barrenübungen. Aufstellung der Geräthe. Angabe über das Gehen zum und vom Geräth.
13. Übung 356 und 357.

II.

1. Antreten — **marsch!** Achtung! Rechts richtet — **euch!** Achtung! Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!**
2. Links nebenreihen neben die Vierten — **marsch!** Links — **um!** Rechts nebenreihen neben den Vierten — **marsch!** Links — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Links — **um!** Rechts nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Links — **um!** Rechts nebenreihen neben den Vierten — **marsch!** Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** Richtet — **euch!** Links — **um!**
3. Freiübung 251, 252 und 253.
4. Biegelaufen seitwärts hin und her — **lauft!**
5. Freiübung 254 und 255.
6. Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Ersten — **marsch!** Gehen im Umzuge links — **marsch!** Halt!
7. Hopsengang vorwärts — **marsch!** Halt!
8. Gehen vorwärts mit Niederhüpfen beim ersten von je drei Schritten — **marsch!** Halt!
9. Zur Aufstellung zum langen Schwungseil — **marsch!**
10. Übung 324 und 325.

III.

1. Antreten — **marsch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Rechts — **um!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!**
2. Links nebenreihen neben den Vierten mit links Kreisen — **marsch!** Vier Tritte an Ort gehen — **marsch!** Rechts nebenreihen neben den Vierten — **marsch!** Vier Tritte an Ort gehen — **marsch!** Rechts nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Vier Tritte an Ort gehen — **marsch!** Links nebenreihen neben den Ersten — **marsch!** Vier Tritte an Ort gehen — **marsch!**
3. Übungen unter 2 im Zusammenhange.
4. Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von zwei Armlängen — **marsch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** Richtet — **euch!** Links — **um!**
5. Freiübung 259—262.

6. a) Ein Nachstellschritt links vorwärts, b) ein Nachstellschritt rechts rückwärts, c) ein Nachstellschritt links seitwärts, d) ein Nachstellschritt rechts seitwärts — **marſch!**
7. Übung 6 im Schrittwechſelgang.
8. Übung 6 im Dreitritt.
9. Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Erſten — **marſch!**
10. Zu den wagrechten Leitern. Eintheilung in Riegen und zum Geräth.
11. Übung 338 und 339.

IV.

1. Antreten — **marſch!** Achtung! Stäbe holen — **marſch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung! Abzählen zu Viererreihen — **zählt!** Die Zweiten gehen zwei Schritte, die Dritten vier Schritte und die Vierten ſechs Schritte vorwärts — **marſch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung!
2. Stab vornher — **übt!** 1, 2.
3. Stab vor und vornher — **übt!** 1, 2.
4. Stab rechts über links und vornher — **übt!** 1, 2.
5. Stab links über rechts und vornher — **übt!** 1, 2.
6. Stab hoch und vornher — **übt!** 1, 2.
7. 1. Stab vor; 2. Stab hoch; 3. Stab vor; 4. Stab vornher — **übt!**

Anmerkung. Dieſe Aneinanderreihung von Stabübungen iſt auf dieſer Stufe nicht als Übungsreihe zu betrachten, ſondern jede einzelne Übung wird hier für ſich genau befohlen. Die Übungen wurden nur der einfacheren Darſtellung wegen ſo der Reihe nach aufgeführt.

Dieſe Anmerkung gilt auch für die Übungsbeispiele 8 und 9.

8. 1. Stab rechts über links! 2. Stab links über rechts; 3. Stab vornher — **übt!**
9. 1. Stab vor; 2. Stab rechts über links; 3. Stab hoch; 4. Stab links über rechts; 5. Stab vor; 6. Stab vornher — **übt!**
10. Stab rechts zum Tragen — **übt!** 1, 2.
11. Rechts — **um!** Hinterreihen hinter den Erſten — **marſch!** Stäbe ablegen — **marſch!**
12. Zur Aufſtellung zum Schwebebaume — **marſch!** Eintheilung der Riegen an dem betreffenden Geräthe.
13. Übung 330—334.

V.

1. Antreten — **marſch!** Rechts richtet — **euch!** Achtung!
2. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit zwei Tritten an Ort — **dreht!** 1, 2.
3. Übung 2 mit Drehung links.

4. In der Flankenstellung: Sechs Tritte an Ort gehen im Wechsel mit zwei Wiegeschritten seitwärts hin und her — **marſch!**
5. In der Stirnstellung: Sechs Tritte an Ort gehen im Wechsel mit einem Dreitritt vorwärts und einem Dreitritt rückwärts — **marſch!**
6. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit vier Tritten an Ort — **marſch!**
7. Übung 6 mit Drehung links.
8. Abzählen zu Viererreihen — **zählt!**
9. Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer — **marſch!**
10. Übung 9 mit Schwenken links.
11. Vier $\frac{1}{4}$ Schwenkungen rechts um den rechten Führer und nach jeder $\frac{1}{4}$ Schwenkung vier Tritte an Ort gehen — **marſch!**
12. Übung 11 mit Schwenken links.
13. Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den rechten Führer — **marſch!**
Öffnen der Reihen links seitwärts zu einem Abstände von zwei Schrittlängen — **marſch!** Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**
14. Freiübung 262—265.
15. Hinterreihen hinter den Ersten — **marſch!**
16. Zur Aufstellung zu den Schaukelringen. Eintheilung der Riegen zu den Geräthen.
17. Übung 343—346.

H. Übungsplan für das fünfte Schuljahr.

- | | | | | | | |
|----|---------|-----------|-----|-------------|-----|--|
| 1. | Stunde: | Ordnungs- | und | Freiübungen | und | Barren. |
| 2. | " | " | " | " | " | Freispringen (für Mädchen
abwechselnd kurzes
Schwungseil). |
| 3. | " | " | " | " | " | wagrechte Leiter. |
| 4. | " | " | " | " | " | Turnspiel. |
| 5. | " | " | " | Stabübungen | " | Schwebebäume. |
| 6. | " | " | " | Freiübungen | " | Schaukelringe. |
| 7. | " | " | " | " | " | Stangengerüste oder senk-
rechte oder schräge Leiter. |
| 8. | " | " | " | " | " | Turnspiel. |
| 9. | " | " | " | Stabübungen | " | langes Schwungseil. |

Lehrpläne und Übungsstoff minderclassiger Volkschulen.

A. Für sechsclassige Volksschulen.

Erste Classe.

(I. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Durchbilden der Reihe: Richtung, Fühlung, Stellungswechsel durch $\frac{1}{4}$ Drehungen, Auflösen, Wiederherstellen (sich Übung 1—8, 10, 11)*); Ziehen auf verschiedenen Ganglinien (9); Bildung eines 3—4gliedrigen Reihenkörpers (12—13); Anwendung der Übungen der Reihe auf denselben (14—18).

Freiübungen. (An Ort in offener Aufstellung.) Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen, einfache Bewegungen der Glieder und Gelenke im Stehen (19—40); Hüpfen auf beiden Füßen (44).

Spiele. Ortsübliche und sonst einfache Bewegungsspiele (46—50).

Anmerkung. Da diese Übungen mit denen, welche im Normallehrplane beschrieben sind, vollständig übereinstimmen, so sei bezüglich der Übungsbeispiele für dieses Schuljahr auf Seite 22—29 hingewiesen.

Zweite Classe.

(II. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Wiederholung und Einübung der einzelnen Glieder des Reihenkörpers, wie im Vorjahre der ungetheilten Reihe (51—65); Gehen im Takt und mit Gleichtritt (56—58); Laufen außer Takt, mit Einhaltung der Reihung (59).

Freiübungen. Erweiterung der Übungen des I. Jahres (60 bis 69); Verbindungen mit Armhebbhalten oder übereinstimmenden Armthätigkeiten (70); Ausführung zumtheil auch von Ort (71—78).

Spiele. (79—83.)

Anmerkung. Wegen der Übungsbeispiele s. Anmerkung zum I. Schuljahre Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 41—49.

*) Der Einfachheit wegen bleibt im Folgenden „Sich Übung“ weg. Die bei den Skizzen des Lehrplanes stehenden Ziffern bedeuten also die Nummern der Übungen im früher behandelten Übungsstoffe.

Dritte Classe.

(III. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Bindungen (84—87, 90); Vorziehen der Reihen (88); Öffnen und Schließen je nach einer Richtung (17, 18, 93); die Reihenübungen des Vorjahres auch mit Rotten (91—92).

Freiübungen. Erhöhte Forderung nach Dauer und Maß; Schrittarten bis Schrittwechselgang (114—127); Weindrehen (20, 97); Hüpfen: a) in Schrittstellungen; b) auf einem Bein; c) in tiefer Hockstellung (128—130); Rumpfdrehen (101); Rumpfschwippen (102); Armübungen weiter entwickelt (103—111).

Langes Schwungsseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort (135); Springen über das ruhig gehaltene Seil (134).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang mit Rist-, Speich- oder gemischtem Griff (137); Weindbewegungen (138); Hangeln mit denselben Griffen (139).

Stangengerüst. Kletterabschluss (140); Kletterversuche (141).

Spiele. (144—148).

Anmerkung. Wegen der Übungsbeispiele s. Anmerkung Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 74—78.

Vierte Classe.

(IV. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Wiederholung. Das Einreihungsverhältnis nach Reihen und Rotten bestimmter hervorzuheben (149); Bildung kleinerer Reihen durch Reihung erster Ordnung (150); Gehen und Laufen in zusammengesetzten Bahnen (151 und 152); Drehen im Gehen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung (194—200).

Freiübungen. Schrittarten bis Wiegelauf (182—192); Fuß- und Kniewippen in verschiedenen Formen (180—181); Hüpfen auf einem Bein mit Drehungen und zugeordneten Weinhaltungen (203—205); Rumpfschwenken rückwärts (178); Rumpfschwenken (178); Armübungen (159—171).

Liegestütz. Vorlings (206).

Langes Schwungsseil. Hüpfen mit Drehungen (207); auf einem Bein (208); Überspringen des geschwungenen Seiles (209). Für Mädchen auch Übungen mit dem kurzen Seile (210 und 211).

Freispringen. Geradeaus, ohne Zuordnung von Weinhaltungen, zu mäßiger Weite und Höhe (212—214).

Wagrechte Leiter. Hang und Hangeln mit Gagriff (215—217); mit Durchgreifen zwischen den Sprossen (218); Weingehang mit Abstoß vom Boden (219).

Senkrechte und schräge Leiter. (Obere Seite.) Steigen vorlings (220).

Stangengerüst. Klettern an einer Stange oder einem Tau (222, 226—227); Schlußwechsel an einer oder zwei Stangen (223—225); Hang an zwei Stangen (142, 143, 221).

Turnspiele. (228—232).

Anmerkung. Wegen der Übungsbeispiele s. Anmerkung Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 74—78.

Der Lehrplan für die übrigen Schuljahre befindet sich im zweiten Theile.

B. Für fünfflassige Volksschulen.

Erste Classe.

(I. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Durchbilden der Reihe: Richtung, Fühlung, Stellungswechsel durch $\frac{3}{4}$ Drehung, Auflösen, Wiederherstellen (1—8, 10, 11); Ziehen auf verschiedenen Ganglinien (9); Bildung eines 3—4gliedrigen Reihenkörpers, Anwendung der Übungen der Reihe auf denselben (12, 13, 14, 18).

Freiübungen. (An Ort in offener Aufstellung.) Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen. Einfache Bewegungen der Glieder und Gelenke im Stehen (19—40); Hüpfen auf beiden Füßen (44).

Spiele. Ortsübliche und sonst einfache Bewegungsspiele (46—50).

Anmerkung. Wegen der Übungsbeispiele s. Anmerkung Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 22—29.

Zweite Classe.

(II. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Wiederholung. Einübung der einzelnen Glieder des Reihenkörpers, wie im Vorjahre der ungetheilten Reihe (51—55). Gehen im Takt und Gleichtritt (56—58); Laufen außer Takt, mit Einhaltung der Reihung (59).

Freiübungen. Erweiterung der Übungen des ersten Jahres (60—69); Verbindung mit Armhebbalten oder übereinstimmenden Armthätigkeiten (70); Ausführung zumtheil auch von Ort (71—78).

Spiele. (79—83).

Anmerkung. Wegen der Übungsbeispiele s. Anmerkung Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 41—49.

Dritte Classe.

(III. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Bindungen (84—87, 90); Vorziehen der Reihen (88); Öffnen und Schließen je nach einer Richtung (17, 18, 93); die Reihenübungen des Vorjahres, auch mit Kotten (91—92).

Freiübungen. Erhöhte Forderung nach Dauer und Maß; Schrittarten bis Schrittwechselfgang (114—127); Weindrehen (20, 97); Hüpfen a) in Schrittstellungen; b) auf einem Bein; c) in tiefer Hockstellung (128—130); Kumpfdrehen (101); Kumpfwippen (102); Armübungen weiter entwickelt (103—111).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort (135); Springen über das ruhig gehaltene Seil (134).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang mit Rist-, Speich- oder gemischtem Griff (137); Weindrehungen (138); Hangeln mit denselben Griffen (139).

Stangengerüst. Kletterschluss (140); Kletterversuche (141).

Turnspiele. (144—148).

Anmerkung. Wegen der Übungsbeispiele s. Anmerkung Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 74—78.

Vierte Classe.

(IV. und V. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Das Einreihungsverhältnis nach Reihen und Kotten bestimmter hervorzuheben (149); Bildung kleinerer Reihen durch Reihung erster Ordnung (150); auch an hintere Führer (233); Gehen und Laufen in zusammengesetzteren Bahnen (151—152); Drehen im Gehen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung (194—200); Schwenken um gleichnamigen Flügel (239).

Freiübungen. Schrittarten bis Wiegelauf (182—192); Fuß- und Kniewippen in verschiedenen Formen (180—181); Zwischentritte (283—289); Hüpfen in und zu verschiedenen Stellungen (293—295); auf einem Bein (130); mit zugeordneten Drehungen und Weindrehungen (203—205); Kumpfbeugen schräg und rückwärts (69, 178); Kumpfschwenken (178); Armübungen, passende Verbindungen (159—171) und (243—275); Dauerlauf (369) bis drei Minuten.

Liegestütz. Vorlings (206, 298 und 299).

Stabübungen. (300—319).

Langes Schwungseil. Hüpfen mit Drehen (207); auf einem Bein (208); Überspringen des geschwungenen Seiles (209); Einlaufen und Auspringen oder umgekehrt (324—325); für Mädchen auch kurzes Seil (210—211, 320—323).

Freispringen. Geradeaus, ohne Zuordnung von Beinthätigkeiten, zu mäßiger Weite und Höhe (212—214).

Schwebbaum. Aufsteigen und Abspringen. Gehen in verschiedenen Richtungen ohne Zuordnung von Beinthätigkeiten (330 bis 337).

Wagrechte Leiter. Hang und Hangeln mit U-Griff (215 bis 217); mit Durchgreifen zwischen den Sprossen (218); Beugehang mit Abstoß vom Boden auf die Dauer (219 und 341).

Senkrechte und schräge Leiter. Steigen vorlings auf der oberen Seite (220 und 365).

Stangengerüst. Klettern an einer Stange oder einem Tau (222, 226, 227); Schlußwechsel an einer oder zwei Stangen (223 bis 225); Hang an zwei Stangen (141, 142, 221); auch mit Beinbewegungen (354).

Barren. Stütz und Innensitz hinter der Hand; Sitzwechsel ohne und mit Fortbewegen rückwärts (358—360); Stütz und Beinbewegungen (356, 357); Überdrehen aus dem Stande (361—364).

Spiele. (228—232, 366—370).

Anmerkung. Da diese Übungen mit denen übereinstimmen, die im Normallehrplane theils für das IV., theils für das V. Schuljahr beschrieben sind, so sei bezüglich der Übungsbeispiele sowohl auf die vom IV. und V. Schuljahre hingewiesen.

Der Lehrplan für die übrigen Schuljahre ist im zweiten Theile zu finden.

C. Für vierclassige Volksschulen.

Erste Classe.

(I. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Durchbilden der Reihe; Richten, Fühlung, Stellungswechsel durch $\frac{1}{4}$ Drehung, Auflösen, Wiederherstellen (1—8, 10, 11); Ziehen auf verschiedenen Ganglinien (9); Bildung eines 3—4gliedrigen Reihenkörpers, Anwendung der Übungen der Reihen auf denselben (12—14, 18).

Freiübungen. (An Ort in offener Aufstellung.) Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen; einfache Bewegungen der Glieder und Gelenke im Stehen (19—40); Hüpfen auf beiden Füßen (44).

Spiele. Ortsübliche und sonst einfache Bewegungsbeispiele (46 bis 50).

Anmerkung. Wegen der Übungsbeispiele s. Anmerkung Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 22—29.

Zweite Classe.

(II. und III. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Einübung der einzelnen Glieder des Reihenkörpers wie im Vorjahre der Reihe (51—55); Gehen und Laufen im Takt und mit Gleichtritt (56—59, 131); Windungen (84—87, 90); Öffnen und Schließen je nach einer Richtung (17, 18, 93); Vorziehen der Reihen (88).

Freiübungen. Erweiterung der Übungen mit erhöhter Forderung nach Dauer und Maß (60—69); Verbindungen mit Armhebhalten oder übereinstimmenden Armthätigkeiten (70); Schrittarten bis Schrittwechselgang (114—127); Weindrehen (20, 97); Hüpfen: a) in Schrittstellungen; b) auf einem Bein; c) in tiefer Hochstellung (128—130); Kumpfdrehen (101); Kumpswippen (102); Ausführung zumtheil von Ort (71—78, 103—111).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort (135); Springen über das ruhig gehaltene Seil (134).

Spiele. (79—83, 144—148).

Dritte Classe.

(IV. und V. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Das Einreihungsverhältnis nach Reihen und Rotten bestimmter hervorzuheben (149); die Reihenübungen des Vorjahres auch nach Rotten (91, 92); Bildung kleinerer Reihen durch Reihungen erster Ordnung (150); Fortbewegen in zusammengesetzteren Bahnen (151—152); Drehen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung (194—200).

Freiübungen. Schrittarten bis Wiegelauf (182—192); Fuß- und Kniewippen in verschiedenen Formen (180—181); Hüpfen: a) in und zu verschiedenen Stellungen; b) auf einem Bein mit Drehungen und Beinhalten (128—130, 203—205); Kumpfbeugen schräg vorwärts und rückwärts (69, 178); Kumpfschwenken (178); Armübungen (159—171, 243—275); Dauerlauf (369) bis drei Minuten.

Liegestütz. Vorlings (206, 298, 299).

Stabübungen. (300—319.)

Langes Schwungseil. Hüpfen mit Drehungen auf einem Bein (207, 208); Überspringen des geschwungenen Seiles (209, 324). Für Mädchen auch kurzes Seil (210, 211.)

Freispringen. Geradeaus, ohne Zuordnung von Beinthätigkeiten, zu mäßiger Höhe und Weite (212—214).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang und Hangeln mit Rist-, Speich-, Ell- oder gemischtem Griffe, Beinbewegungen (137—139, 215—217); Beugehang mit Abstoß vom Boden (219); Dauerhalte, langsames Senken (219, 341).

Senkrechte und schräge Leiter. (Obere Seite.) Steigen vorwärts (220, 365).

Stangengerüst. Kletterchluß. (140); Schlußwechsel (223 225); Klettern an einer Stange (141, 222); Hang an zwei Stangen auch mit Beinbewegungen (142, 143, 221, 354).

Turnspiele. (228—232, 366—370).

Anmerkung. Der Lehrstoff für die übrigen Schuljahre ist im zweiten Theile zu finden.

D. Für dreiclassige Volksschulen.

Zweite Classe.

Erste Abtheilung.

(II. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Durchbilden der Reihe; Richtung, Föhlung, Stellungswechsel durch $\frac{1}{4}$ Drehung, Auflösen, Wiederherstellen (1—8, 10, 11); Ziehen auf verschiedenen Ganglinien (9); Bildung eines 3—4gliedrigen Reihenkörpers, Anwendung der Übungen der Reihe auf denselben (12—14, 18).

Freiübungen. (An Ort in offener Aufstellung.) Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen. Einfache Bewegungen der Glieder und Gelenke im Stehen (19—40); Hüpfen auf beiden Füßen (44).

Spiele. Ortsübliche und sonst einfache Bewegungsspiele (46 bis 50 und 79—83).

Anmerkung. Betreffend Übungsbeispiele s. die Anmerkung Seite 21 und die Übungsbeispiele Seite 22—29.

Zweite Classe.

(III. und IV. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Einübung der einzelnen Glieder des Reihenkörpers wie im Vorjahre der Reihe (51—55); Gehen und Laufen im Takt und mit Gleichtritt (56—59, 131); Windungen (84—87, 90); Vorziehen der Reihen (88); Öffnen und Schließen je nach einer Richtung (17, 18, 93).

Freiübungen. Erweiterung der Übungen mit erhöhter Forderung nach Dauer und Maß (60—69); Verbindungen mit Armhehalten oder übereinstimmenden Armthätigkeiten (70); Schritarten

bis Schrittwechselgang (71—76, 114—127); Beindrehen (20, 97); Hüpfen: a) in Schrittstellungen; b) auf einem Bein; c) in tiefer Hochstellung (128—130); Kumpfdrehen (101); Kumpfwippen (102); Ausführung zumtheil auch von Ort (103—111).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort (135); Springen über das ruhige Seil (134).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang und Hangeln mit Rist-, Speich- oder gemischtem Griffe, Beinbewegungen (137—139).

Stangengerüst. Kletterschluss (140); Schlusswechsel (223 bis 225); Klettern an einer Stange (141, 222).

Spiele. (144—148, 228—232.)

Dritte Classe.

Erste Abtheilung.

(V. und VI. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Bestimmtes Hervorheben der Einreihungsverhältnisse (148); die Übungen der Reihe auch mit Rotten (91, 92); Bildung kleiner Reihen durch Reihungen erster Ordnung (150); Fortbewegen in zusammengesetzteren Bahnen (151—152); Drehen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung (191—200).

Freiübungen. Schrittarten bis Wiegelauf (182—192); Fuß- und Kniewippen in verschiedenen Formen (180, 181); Hüpfen in und zu verschiedenen Stellungen (128—130, 203—205); Kumpfbeugen schräg und rückwärts (69, 178); Kumpfschwenken (178); Armübungen (159—171, 243—275); Dauerlauf bis drei Minuten (369).

Liegestütz. Vorlings (206), 298, 299.)

Stabübungen. (330—319.)

Langes Schwungseil. Hüpfen mit Drehungen auf einem Bein (207, 208); Überspringen des geschwungenen Seiles (209). (Für Mädchen auch kurzes Seil [210, 211].)

Freispringen. Nur geradeaus ohne Zuordnung von Beintätigkeiten zu mäßiger Weite und Höhe (212—214.)

Schwebebaum. Aufsteigen und Abspringen; Gehen in verschiedenen Richtungen (330, 337).

Wagrechte Leiter.*) Hang und Hangeln mit Ellgriff (215—217); mit Durchgreifen zwischen den Sprossen (218); Bengehang mit Abstoß vom Boden (219).

Senkrecht Leiter. Steigen vorlings (220).

*) Die wagrechte Leiter fehlt in diesem Lehrplane.

Schräge Leiter. Auf der oberen Seite: Steigen vorlings rücklings.* (220, 365).

Stangengerüst. Gang an zwei Stangen (142, 143, 221); Klettern mit Schlußwechsel (223—225, 352); mit Umkreisen (353).

Barren. Stütz und Innensitz hinter der Hand im Wechsel mit Stand und Stütz, auch mit Fortbewegen rückwärts (358—360); Stütz und Beinhätigkeiten (356—357); Überdrehen aus dem Stande (361—364).

Spiele. (366—370).

Anmerkung. Der Lehrstoff für die übrigen Schuljahre ist im zweiten Theile zu finden.

E. Für zweiclassige Volksschulen.

Erste Classe.

Zweite Abtheilung.

(II. und III. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Richtung, Fühlung, $\frac{1}{4}$ Drehung in der Reihe und im 3—4gliedrigen Reihenkörper; Auflösen und Wiederherstellen (1—8, 10—11); Ziehen auf verschiedenen Ganglinien; Gehen und Laufen im Takt und mit Gleichtritt (9, 56—59, 131); Windungen (84—87, 90); Öffnen und Schließen je nach einer Richtung (17, 18, 93).

Freiübungen. (An Ort in offener Aufstellung.) Einfache Bewegungen der Glieder und Gelenke im Stehen (19—40, 60—69); Verbindung von übereinstimmenden Armbewegungen mit Gehen (70); Hüpfen auch von Ort: a) auf beiden Füßen (44); b) in und zu Schrittstellungen; c) in tiefer Hockstellung; d) auf einem Bein (128 bis 130); Kumpfwippen (102); Schrittarten bis Schrittwechselfgang (41—43, 71—76, 114—127).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort (135); Springen über das ruhig gehaltene Seil (134).

Spiele. Ortsübliche und sonst einfache Bewegungsspiele 46 bis 50, 79—83, 144—148).

Zweite Classe.

Erste Abtheilung.

(IV. und V. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Bestimmtes Hervorheben der Einreihungsverhältnisse (149); Vorziehen mit Reihen (52—55); die

*) Dabei befinden sich die Arme in der Rückhehalte. Sonst wie Übung 220.

Übungen der Reihe nach mit Rotten (91, 92); Bildung kleinerer Reihen durch Reihung erster Ordnung (150); Fortbewegen in zusammengesetzteren Bahnen (151—152); Drehung bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung (194—200).

Freiübungen. Schrittartens bis Wiegelaufl (182—192); Fuß- und Kniewippen in verschiedenen Formen (180, 181); Kumpfsbeugen schräg und rückwärts, Kumpfschwenken (69, 178); Armübungen (159—171, 243—275); Dauerlauf bis drei Minuten (369).

Liegestütz. Vorlings (206, 298, 299).

Stabübungen. (300—319.)

Langes Schwungseil. Hüpfen mit Drehungen (207, 208); Überspringen des geschwungenen Seiles (207). (Für Mädchen auch kurzes Seil [210, 211].)

Freispringen. Nur geradeaus ohne Zuordnung von Weintätigkeiten zu mäßiger Weite und Höhe (212—214).

Schwebebaum. Aufsteigen und Abspringen, Gehen in verschiedenen Richtungen (330—337).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang und Hangeln Rist-, Speich- oder gemischtem Griff, Weintbewegung (137 bis 139); Beugehang mit Abstoß vom Boden (219); Dauerhalte, langsames Senken (341).

Senkrechte Leiter. Steigen vorlings (220).

Schräge Leiter. Auf der oberen Seite: Steigen vorlings und rücklings *) (220, 365).

Stangenengerüst. Kletterchluß (140); Schlußwechsel (223 bis 225); Klettern an einer Stange mit Schlußwechsel, mit Umkreisen (352, 353); Hang an zwei Stangen (142, 143, 221).

Barren. Stütz und Innenstütz hinter der Hand im Wechsel mit Stand oder Sitz, auch mit Fortbewegen rückwärts (358—360); Stütz und Weinttätigkeiten (356, 357); Überdrehen aus dem Stande (361—364).

Spiele. (228—232, 366—370).

Anmerkung. Der Lehrstoff für die übrigen Schuljahre ist im zweiten Theile zu finden.

F. Für getheilte einclassige Volksschulen.

Untergruppe.

Zweite Abtheilung.

(II. und III. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Richtung, Fühlung, $\frac{1}{4}$ Drehungen in der Reihe und im 3—4gliedrigen Reihenkörper; Auflösen und Wieder-

*) Dabei befinden sich die Arme in der Rückhehalte. Sonst wie Übung 220.

herstellen (1—8, 10—11); Ziehen auf verschiedenen Ganglinien, Gehen und Laufen im Takt und im Gleichtritt (9, 56, 59, 131); Öffnen und Schließen je nach einer Richtung (17, 18, 93); Windungen (84—87, 90).

Freiübungen (in offener Aufstellung). Einfache Bewegungen der Glieder und Gelenke im Stehen (19—40, 60—69); Verbindungen von Armhebeln oder übereinstimmenden Armbewegungen mit Gehen (70); Hüpfen (auch von Ort): a) auf beiden Füßen; b) zu und in Schrittstellungen; c) in tiefer Hochstellung; d) auf einem Bein (44, 128—130); Rumpfwippen (102); Schrittarten bis Schrittwechselgang (41—43, 71—76, 114—127).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort (135); Springen über das ruhig gehaltene Seil (134).

Spiele. Ortsübliche und sonst einfache Bewegungsspiele (46, 50, 79—83, 144—148).

Obergruppe.

Erste Abtheilung.

(IV. und V. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Die Übungen der Reihe auch mit Rotten (52—55, 91, 92); Bildung kleinerer Reihen durch Reihung erster Ordnung (150); Fortbewegung in zusammengesetzteren Bahnen (151—152); Drehungen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung (194—200).

Freiübungen. Schrittarten bis Wiegelauf (182—192); Fuß- und Kniekippen in verschiedenen Formen (180—181); Rumpfschwenken schräg vorwärts und rückwärts, Rumpfschwenken (69, 178); Armübungen (159—171, 243—275). Dauerlauf bis drei Minuten (369).

Liegestütz. Vorlings (206, 298, 299).

Stabübungen. (300—319).

Langes Schwungseil. Hüpfen mit Drehungen (207, 208); in tiefer Hochstellung. *)

Freispringen. Nur geradeaus, zu mäßiger Weite und Höhe (212—214).

Schwebebaum. Nur bei niedriger Stellung, Aufsteigen und Abspringen, Gehen in verschiedenen Richtungen (330—337).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang und Hangeln mit Rist-, Speich- oder gemischtem Griff (137—139); Hang- und Beinbewegungen (138).

*) Vorerst wird tiefe Hochstellung (96) im Quer- oder Seitstande genommen und dann gehüpft wie bei 135.

Stangengerüst. Kletterchluss (140); Schlusswechsel (223 bis 225); Klettern an einer Stange (141, 222).

Spiele. (228—232, 366—370).

Anmerkung. Der Lehrstoff für die übrigen Schuljahre ist im zweiten Theile behandelt.

G. Für ungetheilte einclassige Volksschulen.

Zweite Abtheilung.

(II., III. und IV. Schuljahr.)

Ordnungsübungen. Richtung, Fühlung, $\frac{1}{4}$ Drehung in der Reihe und im 3—4gliedrigen Reihenkörper; Auflösen und Wiederherstellen (1—8, 10—11); Ziehen auf verschiedenen Ganglinien; Gehen und Laufen im Takt und mit Gleichtritt (9, 56, 59, 131); Windungen (84—87, 90); Öffnen und Schließen je nach einer Richtung (17, 18, 93).

Freiübungen (in offener Aufstellung). Einfache Bewegungen der Glieder und der Gelenke im Stehen (19—40, 60—69); Verbindungen von Armhehalten oder übereinstimmenden Armbewegungen mit Gehen (70); Hüpfen (auch von Ort): a) auf beiden Füßen; b) in und zu Schrittarten; c) in tiefer Hockstellung; d) auf einem Bein (44, 128—130); Rumpfwippen (102); Schrittarten bis Schrittwechselgang (41—43, 71—76, 114—127).

Liegestütz. Vorlings (206).

Stabübungen. (300—319).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen beidbeinig (135); Hineinlaufen, Hüpfen und Hinauslaufen *) (135).

Freispringen. Geradeaus, ohne Zuordnung von Beinthatigkeiten, zu mäßiger Weite und Höhe (212—214).

Schwebbaum. Aufsteigen und Abspringen, Schwebegang vor- und seitwärts mit und ohne Fassung (330—337); Nachstellgang (76).

Wagrechte Leiter. Streckhang mit Beinthatigkeiten und Halten (136—138); Hangeln mit Rist-, Speich- und Ellgriff und Nachgreifen (139, 215—218); Sprung zum Beugehang (219).

Schräge und senkrechte Leiter. Steigen vorlings mit wechsel- und gleichhandigen Griffen (220, 365).

Klettern. Vorübungen (140, 141); Klettern an einer Stange und Tau (222, 226, 227).

*) Hinauslaufen beim 3. (2., 1.) Umschwunge, alsdann 1—4maliges Hüpfen im umschwingenden Seile und schließlich Hinauslaufen in der Richtung des aufschwingenden Seiles.

Barren. Streckstütz mit Beinthätigkeiten und -halten (356, 357); Innenfußwechsel an Ort und rückwärts (358—360); Überdrehen aus dem Stande zu Liegehängen und Stand (261—364).

Spiel. Ortsübliche Bewegungsspiele: Ruffischlaufen (81); Gärtner und Dieb (49); Rake und Maus (79).

Anmerkung. Der Lehrstoff für die übrigen Schuljahre ist im zweiten Theile behandelt.

H. Für Realschulen.

Erste Classe.

Ordnungsübungen. Durchbilden der Reihe und größerer Gliederungen derselben (zu einem 3—4gliedrigen Reihenkörper) Richtung, Fühlung; Stellungswechsel durch $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung; Auflösen und Wiederherstellen (1—8, 10—11, 132); Gehen und Laufen, erst außer, dann im Takt und Gleichtritt, Ziehen auf verschiedenen Ganglinien (9, 56—59, 131); Vorziehen der Reihen (52—55); Öffnen und Schließen vorwärts und seitwärts (erst mit Händefassen) (17, 18, 93); die genannten Übungen auch mit Rotten (91, 92); Bildung kleinerer Reihen durch Reihungen erster Ordnung (150); Schwenken mit kleineren Reihen um gleichnamige Flügel. Letztere Formen erst an Ort (239).

Freiübungen. Grund- als Ausgangsausstellung. Einfache Bewegungen der Glieder im Stehen (19—40, 60—69, 94—106); Hüpfen auf beiden Füßen (44); auch in Schrittstellungen oder auf einem Fuße (128—130); Kniewippen (24); tiefe Hockstellung bei geschlossenen Füßen (96); Verbindungen mit Armehalten oder übereinstimmenden Armbewegungen (70); Rumpfbeugen nach verschiedenen Richtungen (rückwärts erst in der Rückschrittstellung [40, 69, 101, 102, 178]); Rumpfdrehen in aufrechter Stellung (101); Drehen im Hüpfen bis zur $\frac{1}{2}$ Drehung; alles erst an Ort, dann von Ort, einzeln, paarweise oder zu dreien, endlich in größeren Reihen (203 bis 205); Schrittarten organisch entwickelt bis Wiegelauf (41—43, 71—76, 114—127, 182—192); Dauerlauf bis höchstens zwei Minuten (160 Schritte in der Minute). Die Forderung nach Dauer und Maß allmählich zu steigern (369).

Stabübungen. Mit Maßbeziehung auf die durch Freiübungen erlangte Fertigkeit (300—319).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort mit beiden Füßen (135); Springen über das ruhig gehaltene Seil (erste Form des Freisprunges [134]); Hüpfen auf einem Fuß, mit Drehungen (207—208); Überspringen des geschwungenen Seiles (209).

Freisprung. Geradeaus, ohne Zuordnung von Beinthätigkeiten, zu mäßiger Weite und Höhe (212—214).

Schwebbaum. Aufsteigen, Absteigen und Abspringen, Gehen erst mit Nachstellen in verschiedenen Richtungen, ohne Zuordnung von Beinthätigkeiten (330—337).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang und Hangeln mit verschiedenen Griffen (Kammgriff ausgeschlossen), erst an der Außenfläche der Leiter und mit kleinen Spannen (137—139, 215—217); Beugehang mittelst Abstoß erreicht (Kammgriff), Dauerhalte darin, langames Senken aus denselben (219, 341, 342).

Senkrechte Leiter. Steigen vorlings mit wechsel- oder gleichhandigen Griffen (220, 365).

Stangengerüst. Klettervorübungen (140, 141, 226, 227); Schlußwechsel (223, 224); Hang an zwei Stangen (221); Klettern mit Kletterschlußwechsel (353).

Schräge Leiter. Steigen vorlings mit wechsel- und gleichhandigen Griffen (220, 365).

Barren. Seitstütz auf einen Holm (356); Querstütz mit Innensitz hinter der Hand; Fortbewegen rückwärts mit diesem Sitz ohne oder mit Zwischensprüngen, Schrägstütz mit seitlicher Verschiebung rechts und links (358—360); Stütz mit Grätschen oder Knieheben (356, 357); Hangüberdrehen aus dem Stande zum Liegehang oder Stand (361—364).

Spiele. Ortsübliche Bewegungsspiele: Beck (50), schwarzer Mann (145); Kage und Maus (79); Kreislaufen um die Wette (83).

Verschiedenes. Liegestütz vorlings am Boden (als Einleitung der Stützübungen [206, 298, 299]); Massentauchen (370).

J. Für Gymnasien.

Erste Classe.

Ordnungsübungen. Bildung der Stirnreihe (1); Richtung (3); Fühlung (18); Flankenstellung (4, 5); Stellungswechsel (6, 7, 14); Auflösen und Wiederherstellen der Reihe (2, 6, 8, 15); Gehen und Laufen im Takt und mit Gleichtritt auf verschiedenen Linien (9, 56—59, 131); $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Windungen (84, 85); Bildung eines 3—4gliedrigen Reihenkörpers durch Neben-, Hinter- und Vorreihen der Reihen und wieder Umgestalten zur Linie im Gehen an und von Ort (12, 13, 52—55); Vorziehen der Reihen und Kotten (88, 91, 92); Öffnen und Schließen (nach Schritten) vorwärts und seitwärts (17, 18, 93).

Freiübungen. Einfache Übungen der Glieder und Gelenke im Stehen und Gehen (19—40, 60—70, 94—106). Hüpfen beid- und einbeinig mit $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung (44, 77, 128 bis 130, 203—205); Nachstellgang, Dreitritt und Schrittwechselgang vorwärts (41—43, 71—76, 114—127); Dauerlauf bis zu zwei Minuten (369).

Stabübungen. Abweichend vom Lehrplane (300—319).

Langes Schwungseil. Durchlaufen (133); Hüpfen an Ort (135); Springen über das ruhig gehaltene Seil (134).

Freispringen. Geradeaus ohne Zuordnung von Beinthatigkeiten zu mäßiger Weite und Höhe (212—214).

Schwebebaum. Nur bei niedriger Stellung. (Die Oberfläche 25 cm über dem Boden.) Aufsteigen und Abspringen, Gehen in verschiedenen Richtungen (330—337).

Wagrechte Leiter. Hangstehen (136); Streckhang und Hangeln mit Rist-, Speich- oder gemischtem Griff (137—139); Hang und Beinbewegungen (138).

Schräge und senkrechte Leiter. Steigen vorlings mit wechsel- und gleichhandigen Griffen (220, 365).

Stangengerüst. Kletterschluss (140); Schlusswechsel (223 bis 225); Klettern an einer Stange (141, 222).

Barren. Streckstütz mit Beinthatigkeiten und Beinhalten (356, 358); Innensitzwechsel (358—360); Überdrehen (361—364).

Spiele. Ortsübliche und Turnspiele (49—50, 79—83, 147 bis 148, 228—232).



Deutsche Lesestücke

in unterrichtlicher

Behandlung und Verwertung.

Bunächst als Commentar zu den im k. k. Schulbücherverlage in Wien erschienenen
Lesebüchern für österreichische Volksschulen.

Von Karl Schubert, Professor und kaiserlicher Rath.

I. Band.

2. Aufl., 14 Bogen. Geh. K 2.80, geb. K 3.80.

Inhalt: Die Lesestücke der Schreib-, Lese- und der Normalwörter-Fibel des ersten Theiles des fünftheiligen und jene 62 Lesestücke aus dem ersten Theile des breittheiligen Lesebuches, welche auch in der letztgenannten Fibel und im ersten Theile des fünftheiligen Lesebuches vorkommen.

II. Band.

2. Aufl. 26 Bogen. Geh. K 5.20, geb. K 6.20.

Inhalt: Die Lesestücke im zweiten Theile des acht- und des fünftheiligen, nebst den correspondierenden Nummern aus dem ersten und zweiten Theile des breittheiligen Lesebuches und den nur im ersten Theile des letzteren vorkommenden Stücken.

III. Band.

2. Aufl. 23 Bogen. Geh. K 4.80, geb. K 5.80.

Inhalt: Die Lesestücke im dritten Theile des acht- und des fünftheiligen, nebst den correspondierenden Nummern aus dem zweiten und dritten Theile des breittheiligen Lesebuches und den nur im zweiten Theile des letzteren vorkommenden Stücken.

IV. Band.

2. Aufl. 24 Bogen. Geh. K 4.80, geb. K 5.80.

Inhalt: Die Lesestücke im vierten Theile des achttheiligen und die mit ihnen correspondierenden Nummern aus dem vierten Theile des fünftheiligen, sowie aus dem zweiten und dritten Theile des breittheiligen Lesebuches.

V. Band.

2. Aufl. 23 Bogen. Geh. K 4.80, geb. K 5.80.

Inhalt: Die Lesestücke im fünften Theile des achttheiligen Lesebuches und die mit ihnen correspondierenden Nummern aus dem vierten und fünften Theile des fünftheiligen, sowie aus dem zweiten und dritten des breittheiligen Lesebuches.

VI. Band.

23 Bogen. Geh. K 5.60, geb. K 6.60.

Inhalt: Die im achttheiligen Lesebuche nicht vorkommenden Lesestücke aus dem vierten und fünften Theile des fünftheiligen und aus dem dritten Theile des breittheiligen Lesebuches.

Ausgeführte Stilarbeiten

(nebst Themen und Entwürfen)

auf Grundlage deutscher Musterstücke.

Eine Ergänzung der Anleitungen zur Behandlung der Lesebücher und eine Handreichung für Lehramtszöglinge, Lehrer und Lehrerinnen bei der stilistischen Verwertung des Lesestoffes.

Von Prof. Karl Schubert.

I. Band: Für die Unter- und Mittelstufe. 2. Aufl. 10 Bog. geh. K 1.60.

II. Band: Für die Oberstufe. 2. Auflage. 27 Bogen, geh. K 4. —

Die wissenschaftliche Pädagogik

Herbart — Ziller — Stoy's

in ihren Grundlehren gemeinverständlich dargestellt von
Schulinspector Dr. G. Fröhlich.

5. Auflage. 15 Bogen geh. K 2.80 = M. 2.80, geb. K 3.30 = M. 3.25.

Inhalt: I. Übersichtliche Darstellung der wissenschaftlichen Pädagogik. — II. Specielle Darstellung der wichtigsten Lehren. — III. Literatur zum Studium der wissenschaftlichen Pädagogik. — IV. Beurtheilung der wissenschaftlichen Pädagogik. — V. Kurze Zusammenfassung der wichtigsten Lehren. Anhang.

Geschichte der Pädagogik

in Biographien, Übersichten und Proben aus pädagogischen Hauptwerken.

Von Robert Niedergesäß,

1. 1. Schulrath und Director der 1. 1. Lehrerbildungs-Anstalt in Wien.

3. verm. Aufl. 32 Bog. mit 41 Porträts. geh. 6 K = 6 M., geb. 7 K = 7 M.

Inhalt:

- | | |
|--|---|
| I Einleitung.
Die vorchristliche Zeit.
a) Die Erziehung bei den Völkern des Orients.
b) Die Erziehung bei den Völkern des Occidentis.
II Die Zeit von Christus bis zur Reformation.
a) Grundlage und Anfänge der christlichen Erziehung.
b) Die Erziehung unter der Gewalt der Kirche.
c) Das Patenihum und dessen Erziehung. | d) Die Bildungsverhältnisse Oesterreichs, besonders Niederösterreichs, von der Römerzeit bis zur Reformation im Ueberblick.
III. Die Reformations- und nachreformatorische Zeit.
a) Vom Zeitalter der Reformation bis zum Ende des 16. Jahrhunderts.
b) Vom Anfang des 17. bis zum Ende des 18. Jahrhunderts.
c) Pestalozzi und die Volksschulpädagogik des 19. Jahrhunderts. |
|--|---|

Die Geschichte der Pädagogik im Seminarunterricht.

Eine historisch-methodologische Abhandlung von

Dr. J. Chr. Gottlieb Schumann,

Königl. Regierungs- und Schulrath in Eriev.

5 Bogen. Geheftet K 1.60 = M. 1.60.

Inhalt: I. Überblick über die Geschichtsschreibung der Pädagogik. — II. Allmähliche Berücksichtigung der Geschichte der Pädagogik im Seminarunterricht. — III. Der Zweck und Nutzen der Geschichte der Pädagogik und deren Stellung im Seminarunterricht. — IV. Auswahl, Anwendung und Behandlung des Stoffes der Geschichte der Pädagogik.

Porträts berühmter Pädagogen.

16 Bilder (Chemotypie) Format 32—45 cm, Bildfläche 20—24 cm. 2. Auflage.
In Mappe 6 K = 6 M., einzelne Bilder 50 h = 50 Pf.

Inhalt: Campe — Comenius — Diesterweg — Fichte — Franke —
Fröbel — Herbart — Jahn — Kant — Kehr — Lüben — Luther — Melan-
chthon — Pestalozzi — Rousseau — Selmann.

Schäferreden.

Mit Beiträgen von:

Dom. Ambros, Josef Ambros, Konrad Appel, Ferdinand Bachmann, Peter
Benedict, Franz Bachner, Michael Brumel, Gustav Gessel, Therese Girgl,
Eduard Grumbach, Ladis. Gugl, Adolf Hanke, Friederike Herrmann, Karl Hilber,
Eduard Jordan, Josef Koller, Alois Kleinert, Karl Kolb, Josef Kraft, J. Kretsch-
meyer, Hermann Kurzweinhart, Franz Leisinger, J. Libansky, Dr. Josef Lukas,
Robert Manzer, Maria Theresia May, Konrad Moszl, Robert Niedergesäß,
Ignaz Pennerstorfer, Julius Reuper, Joh. G. Rothaug, Franz Rudolf, Ludwig
Schmued, Dr. Paul Schramm, Friedrich Siefert, Edward Siefert, Anton Sturm,
Ferdinand Thomas, Franz Tombrger, Hans Trunk, Dr. F. W. Wendt, Ed. Wenisch.

Herausgegeben von

Franz Frisch.

I. Band. 2. Aufl. 10 Bog. geh. 2 K., geb. K 2.40. — II. Band. 10 Bog. geh.
2 K., geb. K 2.40. — III. Band. 10 Bog. geh. 2 K., geb. K 2.40.

Inhalt des III. Bandes: Zur Feier des
Namensfestes Sr. Majestät des Kaisers. —
Zur Feier des Namensfestes Ihrer Majestät
der Kaiserin. — Prolog zur Kaiserin Eli-
sabeth-Namensfeier. — Zur Feier des Na-
mensfestes Sr. I. I. Hoheit des Kronprinzen.
— Zur Kaiser Josef-Feier. — Ansprache des
Schulleiters anlässlich des Besuches der Schule
durch den Statthalter. — An einen I. I. Bezirks-
Schulinspector anlässlich der Decorierung besel-
ben. — Trinkspruch auf einen decorierten Lehrer.
— Beim Jubiläum eines Schulleiters. — Rede
eines Schulleiters beim Jubiläum eines Lehrers.
— Beim Abschiede von einem Kollegen. — An-
lässlich der Feier einer Schuleröffnung. — Zur
Errichtung einer Suppenanstalt („Schulküche“).
— Zur Eröffnung eines Knabenhortes. — Zur
Eröffnung eines Rettungsgeläuses. — Bei Grün-
dung eines Lehrervereines. — Zur Gründung
eines Gesangsvereines. — Bei der Fahnenweihe
eines Männergesangsvereines. — Am Tage der
hl. Cecilia. — Ansprache des Directors einer
Lehrerbildungsanstalt bei einem Concerte zu
Gunsten armer Lehramtskandidaten. — Bei Grün-
dung einer Dorffeuerwehr. — Zum Jubiläum

des fünfzigjährigen Bestehens einer Schule. —
Zur Feier des fünfzigjährigen Bestehens des
Handwerkervereines zu Chemnitz. — Begrüßung
des neu berufenen Ortsgeistlichen. — Antritts-
rede eines Schulleiters. — Rede eines Schullei-
ters bei Einführung eines Lehrers. — An die
Schüler am ersten Tage eines Schuljahres. —
An die Schüler einer gewerblichen Fortbildungs-
schule zu Beginn eines Schuljahres. — Bei Eröff-
nung einer Mädchen-Fortbildungsschule. — Bei
einer Christbesserung im Kindergarten. — Bei
einer Christfeier für arme Schulkinder. — An
die Schüler bei Vertheilung der Schulfachricht-
ten. — An die Schüler bei Schluss des Schul-
jahres. — Zur Schuljahresabschlussfeier. — Dank-
rede einer Schülerin bei der Entlassung aus der
Schule. — An die Abiturienten einer Lehr-
bildungs-Anstalt. — Ansprache eines Bezirks-
Schulinspectors in der ersten von ihm geleiteten
Conferenz. — Ansprache des neu gewählten Ob-
mannes eines Lehrervereines. — Ansprache des
Obmannes in der General-Verammlung eines
Lehrervereines. — Am Grabe eines Schülers.
— Am Grabe eines Lehrers. — Gedenkrede zu
Ehren eines verstorbenen Kollegen.

Der I. Band enthält 53, der II. 57, der III. wieder 53 Reden und An-
sprachen, und was diesen letzten Theil speciell anbelangt, so sind von den 53 Themen
desselben 11 weder im I., noch im II. Bande vertreten, so dass im ganzen Werke
69 verschiedene Materien behandelt sind.

KOLEKCJA
SWF UJ

A.

200

1

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800046939