

# Turnschule für Knaben.

Bearbeitet

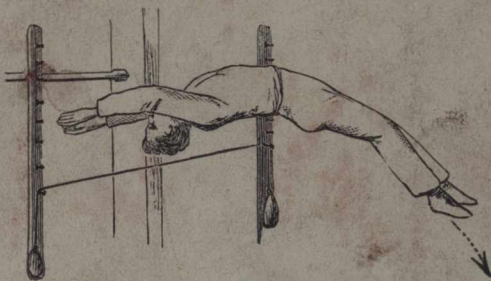
von

**O. Scheffler,**

Seminar-Oberlehrer zu Auerbach i. B.

Zweiter Teil.

Stufe IV. u. V.: Bestimmt für Knaben von 12—15 Jahren.



(Mit 97 in den Text gedruckten Holzschnitten.)

2. verbesserte Auflage.

**Leipzig,**

R. Voigtländer's Verlag.

1883.

V7 180701  
xx 00 2235468

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053180

39187





# Turnschule für Knaben.

Bearbeitet

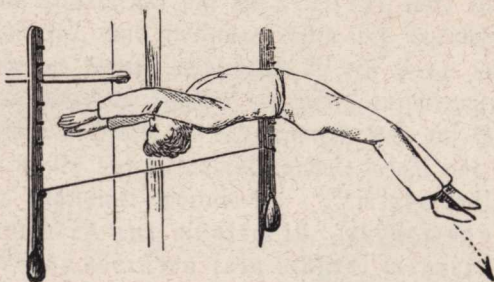
von

**G. Scheffler,**

Seminar-Oberlehrer zu Auerbach i. B.

**Zweiter Teil.**

Stufe IV. und V.: Bestimmt für Knaben von 12—15 Jahren.



(Mit 97 in den Text gedruckten Holzschnitten.)

2. verbesserte Auflage.

**Leipzig,**

H. Voigtländer's Verlag.

1883.

Z-BIBLIOTEKI  
c. k. kursu naukowego gimnazjum  
W KRAKOWIE



463

[37.016 : 796]-055.15 (430)/1184

## Vorbemerkungen.

Auch für diesen 2. Teil gelten die Vorbemerkungen zum 1. Teile. Nur einiges sei noch hinzugefügt, z. B. was bereits zur 2. Auflage der Mädchenturnschule gesagt worden ist, daß nämlich die auch in diesem Buche gelegentlich geschehene Einführung in die Kenntniss der turnerischen Ordnungslehre nur um des Turnlehrers willen erfolgt ist, keineswegs aber, um die zu Unterrichtenden mit allen Ordnungsbezeichnungen zu behelligen. Es gilt ja in jedem Unterrichtsfache, daß nicht alles, was der Lehrer weiß, auch an die Kinder zu bringen ist!

Da das Schulturnen nur ein Klassen-, nicht ein Riegenturnen sein soll; und in Folge dessen der Turnlehrer leicht versucht werden könnte, namentlich an den Hang- und Stützgeräten die einzelnen Schüler zu wenig anzustrengen, so sei hier in Kürze nochmals an das erinnert, was auf S. 41 und 42 des 1. Theiles dieser Knabenturnschule gesagt und a. a. O. wiederholt angedeutet worden ist: „Immer sollten, so oft und wo es nur möglich ist, selbst wenn es an verschiedenen Geräten sein müßte, mehrere gleichzeitig üben!“

Auch auf die Aufstellung der Schüler in der Nähe der Geräte, wie sie S. 42 des 1. Theiles im allgemeinen und bei verschiedenen Geräten im besonderen beschrieben worden ist, sei hier nochmals aufmerksam gemacht und hinzugefügt, daß das Gehen und Laufen der Schüler z. B. von dem Freiübungsplatze zu den Geräten oder von diesen zu jenem, jederzeit in ganz geordneter Weise zu geschehen hat, daß auch das Entlassen der Schüler am besten nur in der S. 41 des 1. Theiles angegebenen Weise erfolgt.

Blauen, im December 1875.

D. Schettler.

### Vorbemerkungen zur 2. Auflage.

Die fachmännische Beurteilung der 1. Auflage hatte namentlich mehreres an den Figuren auszufehen. Es ist jetzt den betreffenden Wünschen möglichst Rechnung getragen.

Wenn einzelne Figuren noch immer eine nicht genügende Fußstreckung zeigen, so ist diese doch gemeint und zu erstreben. Bei Figur 79 sollten die Füße der vornstehenden Beine auswärts gerichtet sein.

Herr Dr. K. Wasmannsdorff,

Ritter des Bähringer Löwenordens zc.,

welchem ich für viele Verbesserungen auch dieses Theiles, ja ich muß sagen, für die namhaften Verbesserungen gerade dieses 2. Theiles zu besonderem Danke verpflichtet bin, machte mich bei mehreren Übungen darauf aufmerksam, daß dieselben für die Knaben des angenommenen Alters zu schwer seien. Ich habe einige dieser als zu schwer bezeichneten Übungen dennoch stehen lassen, in dem guten Glauben, daß es nichts schade, wenn den Knaben dann und wann einmal begreiflich gemacht werde, wieviel ihnen noch zur regelrechten Ausführung mancher Übung fehle. Als Regel muß aber festgehalten werden, was hierüber bereits in den Vorbemerkungen zum 1. Theile (S. III) gesagt worden ist.

Sehr erfreulich war es, daß gerade dieser 2. Theil meiner Knabenturnschule wider Erwarten auch in den Turnvereinen Eingang gefunden hat und zwar, wie ich höre, namentlich der Frei- und Ordnungsübungen wegen. Möge es in Zukunft auch mit der verbesserten Auflage so sein!

Muerbach, im August 1883.

D. Schettler.



# Inhalt.

## Vierte Stufe.

	Seite
Freiübungen im Stehen . . . . .	1--9
"    " Gehen, Laufen und Hüpfen . . . . .	10 - 12
"    " Springen . . . . .	12 - 13
"    " Drehen . . . . .	14 - 15
Ordnungsübungen . . . . .	16 - 34
Gerätübungen:	
Freisprungpfeiler . . . . .	35 - 37
Schrägbrett . . . . .	37
Kurze (Holz-) Stäbe . . . . .	38 - 41
Lange Stäbe . . . . .	41 - 43
Hantel . . . . .	43 - 44
Schwebebaum . . . . .	45 - 47
Schwebepfähle . . . . .	48
Schaufelbrett . . . . .	49 - 50
Stelzen . . . . .	50 - 51
Rundlauf . . . . .	51 - 52
Ringe . . . . .	52 - 53
Wippe . . . . .	53 - 54
Reck . . . . .	55 - 61
Wagerechte Leiter . . . . .	61 - 62
Schrägleiter . . . . .	62 - 64
Schrägstangen . . . . .	64 - 65
Senkrechte Stangen . . . . .	65 - 66
Tau . . . . .	67 - 68
Pferd . . . . .	68 - 72
Bock . . . . .	72 - 73
Barren . . . . .	74 - 76
Übungsplan . . . . .	77 - 78

## Fünfte Stufe.

Freiübungen . . . . .	81 - 99
Ordnungsübungen . . . . .	100 - 114
Gerätübungen:	
Freisprungpfeiler . . . . .	115
Schrägbrett . . . . .	116

# VI

	Seite
Kurze Eisen- oder Holzstäbe . . . . .	116—122
Lange Stäbe . . . . .	123—124
Gere . . . . .	124—125
Hantel . . . . .	125—126
Schwebebaum . . . . .	127—128
Schwebepfähle . . . . .	128
Schaukelbrett . . . . .	128—129
Stelzen . . . . .	129
Rundlauf . . . . .	129—131
Ringe . . . . .	131—133
Wippe . . . . .	133
Red . . . . .	134—141
Wagerechte Leiter . . . . .	141
Schrägleiter . . . . .	141—143
Schrägstangen . . . . .	143—144
Senkrechte Stangen . . . . .	144—145
Tau . . . . .	145
Pferd . . . . .	146—152
Bock . . . . .	152—154
Barren . . . . .	154—157
Übungsplan . . . . .	158





# Übungen.

## Legen können.

### Vierte Stufe.



Die vierte Stufe ist die schwierigste und erfordert eine besondere Aufmerksamkeit. Sie besteht aus folgenden Übungen:

1. Der Schüler stellt sich auf die rechte Seite des Körpers und hebt die linke Hand über den Kopf.
2. Er hebt die rechte Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
3. Er hebt die linke Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
4. Er hebt die rechte Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
5. Er hebt die linke Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
6. Er hebt die rechte Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
7. Er hebt die linke Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
8. Er hebt die rechte Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
9. Er hebt die linke Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.
10. Er hebt die rechte Hand über den Kopf und hält sie dort für einige Sekunden.

Die Übungen sind so angeordnet, dass sie die Muskulatur des Körpers gleichmäßig beanspruchen und die Balance des Körpers verbessern.



# Freiübungen.

## I. Im Stehen.

In der Hauptsache Verbindungen und Folgen von Übungen verschiedener Glieder und Gliedepaare, z. B.

1. Vor= (Seit= und Rück=) Spreizen z. B. des l. Beines und Vor= (Seit= und Rück=) heben beider Arme — hebt, senkt! (Fig. 1.)

2. Vor= und Rückschwingen (auch Seit= schwingen nach außen und innen) z. B. des l. Beines und beider Arme — schwingt, 2!

3. Seit= spreizen z. B. r. und Schrägseithochheben des l. Armes (auch beider Arme) — spreizt, 2!

4. Fußwippen und Seit= (oder Seithoch=, Vor=, Vorhoch=) Heben (Beugen und Strecken, Stoßen, Schlagen, Drehen, Schwingen, Kreisen etc.) der Arme — wippt, 2!

5. Mäßiges (oder tiefes) Knie= wippen mit den vorgenannten Arm=übungen.

6. Fersenheben z. B. l. mit denselben Armübungen.

7. Kreuzen der Arme auf der Brust — kreuzt! Heben z. B. des l. Knies bis zum Anknien an die gekreuzten Arme — hebt, 2, 1, 2!



Fig. 1.

8. Heben z. B. des l. Knies mit Vorhochheben und Rückwärtsensenken beider Arme — hebt, 2!

9. In der Vorspreizhalte z. B. l. bei gleichzeitiger Seithebhalte der Arme

- a) Beugen und Strecken des l. Fußes und entsprechendes Mitbeugen und =strecken der Hände (oder Finger) — beugt, streckt! Das Beugen und Strecken der Füße und Hände (Finger) geschehe auch abwechselnd.
- b) Drehen des l. Beines und entsprechendes Mitdrehen der Arme — dreht, 2!

10. Heben z. B. des l. Knies und Heben (Beugen) der Unterarme (zum Stoßen) — hebt! Vor= (Seit= oder Rück)=Stoßen des l. Beines und beider Arme — stößt, 2!

Die bisher genannten Übungen sind nacheinander und auch gleichzeitig vorzunehmen, so daß also im ersten Falle zunächst z. B. die Beinübungen und dann die Armübungen, im anderen Falle aber beide zugleich zur Ausführung kommen. — Bilden die Schüler eine Säule z. B. von geöffneten Stirnpaaren (Viererreihen u.), so mögen diejenigen Übungen, welche l. und r. ausführbar sind, auch widergleich, z. B. von den Ersten l., von den Zweiten r. ausgeführt werden. Für die gleiche Ausführung empfiehlt sich auch die Stellung Zweier Gesicht zu Gesicht, Rücken zu Rücken, die r. Seite zur r. Seite oder die l. zur l.



Fig. 2.

11. In der gewöhnlichen (d. i. in der Schluß-) oder in der Seitgrätschstellung:

- a) (Vor= oder Seit=) Heben der Arme in die Hochhebhalte — hebt! Vorbeugen des Kumpfes bis zum Anfingern an die Kniee (an die Fußspitzen [Fig. 2], den Boden) — beugt! (Den Kumpf) strecken — streckt! Die Arme senken — senkt! (4 Taktzeiten.)
- b) Beugen des Kumpfes in die Vorbeughalte (kurz: Den Kumpf vorbeugen) — beugt! und
  - aa) Die Unterarme heben — hebt! Stoßen beider Arme (gleichzeitig oder abwechselnd l. und r.) fußwärts



- (auch kopf= und seitwärts) — stoßt! (Den Rumpf) strecken — streckt!
- bb) Seit= (auch Vor= und Rück=) Schwingen der Arme — schwingt!
- cc) Knie=, auch Fußwippen — wippt!
- c) Heben der Arme in die Seithehalte — hebt! Seit= beugen des Rumpfes bis zur senkrechten Haltung der Arme — beugt, streckt! 1, 2! etc.
- d) Rückbeugen des Rumpfes und Vorheben der Arme (auch Hochheben, Ausbreiten der vorgehobenen Arme) — beugt, streckt!
- e) Drehen des Rumpfes (bei feststehenden Füßen und) bei Seithehalte der Arme.
- f) Kreisen des Rumpfes, wobei sich derselbe z. B. von vorn nach der l. oder r. Seite, nach hinten und weiter bewegt.

## 12. Aus der Schlußstellung (s. S. 4, Fig. 2)

- a) Vorbeugen des Rumpfes und Rückspitzen z. B. des r. Beines — beugt! Geschehe bis in die wagerechte Haltung des Rumpfes und des Beines z. B. mit Umfassen des Standbein=Kniees von den Händen, auch mit Anfassen des rückspitzenden Beines am Fußgelenke von seiten eines Hintergereiheten, falls von diesem die nötige Vorsicht erwartet werden kann.
- b) Seitbeugen des Rumpfes z. B. l. und Seitspitzen r. — beugt, streckt!

## 13. Im Hockstande

- a) Stoßen (Seitschwingen etc.) der Arme.
- b) bei Vorhehalte der Arme oder bei Fassung der Hände seitens der Nebengereiheten: Vor= (Seit=, Rück=) Strecken des l., des r. Beines, auch abwechselnd — streckt, beugt! (Fig. 3.)



Fig. 3.

## 14. In der Seitgrätschstellung

- a) Die Unterarme heben — hebt! Beugen des l. Beines (vorwiegend im Kniegelenke) und Schrägseitsstoßen beider Arme (und zwar des l. Armes schräg nach oben, des r. schräg nach unten und hinten) — beugt! In der 2. Zeit erfolgt das Strecken des Beines, das (Zurück-) Beugen der Arme, während in der 3. und 4. Zeit diese Übung r. ausgeführt wird.
- b) Heben der Arme in die Vorhehalte — hebt! In jeder 1. Zeit Beugen des l. Beines und Ausbreiten der Arme, in jeder 2. (Strecken des l. und) Beugen des r. Beines und Vorschwingen der Arme — beugt! 2, 1, 2 u.
- c) In der 1. Zeit Beinbeugen l. mit Heben der Arme nach der l. Seite, in der 2. und 3. Zeit in dieser Haltung verharren, in der 4. aber (Strecken des l. und) Beugen des r. Beines und Schwingen beider Arme nach der r. Seite, worauf in der 1. Zeit sofort das l. Bein wieder gebeugt wird u.



Fig. 4.

15. Aus der Schlußstellung: **Ausfall l.** (r., auch abwechselnd) **seitwärts (schrägvorwärts, vorwärts)**. **Z. B.:** Seitwärts l. fällt — aus! (Fig. 4.) Die Schüler stellen in diesem Falle den l. Fuß auf Schrittweite seitwärts l. und beugen das l. Bein (vorwiegend) im Kniegelenke dermaßen, daß eine senkrechte Linie vom Kniee aus die Fußspitze oder, noch besser, über dieselbe hinaus den Boden treffen würde. Das r. Bein bleibt dagegen gänzlich gestreckt, die Körperlast ruht nur auf dem

l. Beine, beide Füße behalten den Sohlenstand (es darf also nicht, wie es gern geschieht, der r. Fuß auf seine Innenkante gestellt werden); der Rumpf behält entweder seine senkrechte Haltung oder er wird nach der Ausfallseite geneigt, so daß dann der Körper vom Kopfe bis zum Fuße des gestreckten Beines eine schräge Richtung einnimmt. — Zur Prüfung der gleichzeitigen Ausführung seitens aller werde der Ausfall sowohl,

als auch der Schlußtritt (in die gewöhnliche Stellung) mit Stampfen ausgeführt; dasselbe fällt aber weg, sobald dieser Zweck erreicht ist. — Um sich zu überzeugen, ob die Körperlast auf dem Ausfallbeine ruht, lasse man öfters das andere, also das gestreckte Bein, vom Boden erheben. — Bei dem Ausfalle vorwärts werde den Schülern das übliche Kumpfdrehen nicht zugelassen, es muß vielmehr die Brust gänzlich nach vorn gerichtet sein.

**16. In einer Ausfallstellung:**

- a) Drehen, Beugen und Strecken, Wiegen des Rumpfes,
- b) Beugen und Strecken, Drehen, Schlagen, Stoßen, Schwingen, Kreisen der Arme,
- c) Vor- und Rückbewegen, Heben und Senken der Schultern,
- d) Drehen, Beugen und Strecken, Kreisen des Kopfes,
- e) Fußwippen,
- f) Übungen des Rumpfes und der Arme gleichzeitig.

**17. Rücktritt des l. Beines in die Ausfallstellung r.** — stellt! Es bleibt im Gegensatz zur vorigen Übung das sich beugende Bein an seinem Platze, während das andere gestreckt rückgestellt wird. Die Körperhaltung *rc.* ist dieselbe wie oben. \*)

**18. Links (r.) seit- und vorwärts abwechselnd fällt** — aus!, was auch erst l. und dann r. geschehen kann. Nach jedem Ausfalle läßt das Ausfallbein den Schlußtritt folgen.

**19. Ausfall z. B. l. seitwärts (vorwärts *rc.*) mit**

- a) Stoßen des l. (vorher gebeugten) Armes nach der Ausfallseite;
- b) Schrägstoß des l. Armes nach oben, des r. nach unten (und hinten). Die zuvor gehobenen Unterarme liegen entweder, wie gewöhnlich, beide an der Brust oder nur der eine, während der andere (Unter-) Arm auf dem Rücken sich befindet.
- c) Kreischwingen beider Arme nach innen und weiter bis in die Schräghehalte derselben (bei welcher dann der eine Arm schrägabwärts, der andere schrägaufwärts gerichtet ist, wie bei b), auch aus der Seithehalte in dieselbe.
- d) (vorhergehendem) hohem Spreizen des l. Beines fällt — aus!

\*) Unrichtig ist diese Art des Ausfalles auch als „Ausfall rückwärts“ bezeichnet worden; in neuer Zeit sagt man auch „Auslagetritt rückwärts.“

Daß die Ausfallübungen, sobald sie an sich von allen in der richtigen Weise ausgeführt werden, auch widergleich (z. B. von den Ersten der geschlossenen oder offenen Stirnpaare r., von den Zweiten l.) und abwechselnd (z. B. zunächst von den Ersten r., darnach von den Zweiten l. und umgekehrt) zur Ausführung kommen können, sei hier wenigstens angedeutet, aber auch gesagt, daß man nie zu einer richtigen Darstellung des Ausfalles von seiten der Schüler gelangen wird, wenn man über die einfachsten Ausführungsweisen desselben zu schnell hinweggeht.

**20. In der Seit= oder einer Quer= (d. i. Vor= oder Rück=) Schrittstellung Kniewippen des l. (des r.) Beines,** wobei auch das z. B. vornstehende Bein sich mitbeugen mag, soweit es nötig ist.



Fig. 5.

21. Aus der gewöhnlichen Stellung: **Schreiten vorwärts** (schrägvorwärts, seitwärts) **in die sog. Auslage r. (l.)** z. B.: Mit Vorstellen r. legt euch — aus! (oder: Auslagetritt r. vorwärts — Tritt! Fig. 5.) Das r. Bein tritt in diesem Falle auf Schrittweite vor; beide Beine werden gebeugt\*), doch das l. (das an Ort bleibende) mehr, als das r., so daß die Körperlast auf jenem mehr, als auf diesem, oder auch ausschließlich auf jenem ruht; das l. Bein dreht sich etwas links, welcher Bewegung

auch der Rumpf folgt, so daß einem (gedachten) Feinde nur die r. Leibesseite (die Flanke), also nur ein schmaler Teil des Körpers zum Angriffe geboten wird. Der Oberkörper behält entweder seine senkrechte Richtung oder er neigt sich, dem etwaigen Angriffe ausweichend, nach der Seite des Standbeines ein wenig rückwärts. Das Gesicht wendet sich dem (gedachten) Feinde zu.

**22. Nach dem Auslagetritte** z. B. l. (das l. Bein ist das Vorbein):

- a) Fußklappen l. (also Heben nur der Fußspitze und Niederstellen derselben mit Betonung).
- b) Einmal l. stampfen — stampft! 2 (3) Mal l. stampfen (in schneller Aufeinanderfolge) — stampft!

\*) Bem. Soll das vorgestellte Bein gestreckt bleiben — eine 2. Art der Auslage —, so muß dies im Befehle angedeutet werden.

c) (Wiederholtes) Strecken und Beugen des l. (gehobenen) Beines — streckt, beugt!

Diese Übungen sind nötig, um zu sehen, ob die Körperlast auch wirklich auf dem hinteren (in diesem Falle dem r.) Beine ruht.

d) Übungen der Arme, der Schultern, des Rumpfes und des Kopfes z. B. Rückneigen des Rumpfes mit gleichzeitigem Strecken und Heben des l. Beines bei stärkerem Beugen des r., Fuß- und Kniewippen z.

23. Mit Rücktritt z. B. des r. Beines legt euch l. — aus! (Oder: Auslagetritt r. rückwärts — Tritt!)

24. Auslagetritt l. vorwärts, darauf (d. i. nach dem Herdrehen mit dem Schlußtritte) seitwärts; auch abwechselnd l. und r. (Die Drehungen des Kopfes und des Rumpfes s. bei der Üb. 21.)

25. Nach einem Seit- oder Vortritte z. B. l. abwechselnd Beugen des r. Beines in die Auslage l. und des l. in die ausfallähnliche Stellung l. bei feststehenden Füßen. Dort wird das r. Bein mehr gebeugt, als das l.; hier das l. allein, während das r. gestreckt wird.

26. Aus der gewöhnlichen Stellung:

a) Auslagetritt l. seitwärts — Tritt! Schlußtritt l. — Tritt! l. seitwärts fällt — aus! Schlußtritt l. — Tritt! — Zu diesen 4 Thätigkeiten werde etwa noch gewählt: Heben der Unterarme (zum Stoßen), Beibehalten der Beughalte, Schrägstoß, Senken der Arme.

b) Ausfall z. B. l. vorwärts und schnelles Zurückstellen des Ausfallbeines (nur um etwa eine  $\frac{1}{2}$  Fußlänge) mit Stampfen in die Auslage l. — Tritt! Schließlich: Schlußtritt — Tritt!

c) Auslagetritt z. B. l., Ausfall l. mit raschem Zurückstellen (und Stampfen) des l. Beines wieder in die Auslage l., vor- und seitwärts.

## II. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

Zu der Hauptsache Verbindungen der früher gelernten Schritt-, Lauf- und Hüpfarten mit Armübungen.

1. Vorwärtsgehen mit Seit- und Seithochheben (und Senken) der Arme während der ersten 4 Schritte, mit Heben der Unterarme Vor- (Seit- oder Hoch-) Strecken (Zurück-)

**Beugen und Senken** der Arme während der zweiten 4 Schritte, abwechselnd.

2. **Gehen mit Vorspreizen und Zwischenschwung des Beines** („Probenschritt“, „Schulschritt“, s. Stufe III., S. 127, Übg. 2.) derart, daß mit dem Vorspreizen l. das Heben der Unterarme zum Stoßen, mit dem Rückschwunge des l. Beines das Vor-, (Seit-, Hoch-) Stoßen der Arme, mit dem Vorschwunge des l. B. das (Zurück-) Beugen der A. und mit dem Niederstellen l. in Schrittweite das Senken derselben verbunden wird; dann dasselbe r. u. s. f., was auch in der Weise erfolgen kann, daß das Vor-, Seit- und Hochstoßen der Arme abwechselt.

3. **Schottisch-\*)**, auch **Wiegegehen** mit Beugen und Strecken der Arme, derart, daß bei dem einen, z. B. bei dem l. Gschritt, dieselben sich aufeinanderfolgend strecken, beugen und strecken, bei dem r. dagegen sich beugen, strecken und beugen.

4. **Gehen vorwärts (seit- und rückwärts) mit Ausfallritten des einen Beines und Schlußritten des anderen** in der Weise, daß nur z. B. das l. Bein ausfällt und das r. nachstellt, oder daß eine bestimmte Anzahl von Ausfallritten l. mit derselben Anzahl von Ausfallritten r. wechselt.

5. **Vorwärtsgehen nur mit Ausfallritten.** Es folgt auf den Ausfalltritt r. kein Schlußtritt, sondern nach vorn ein Ausfalltritt l.

6. **Übung 4 und 5 (statt mit Ausfall-) mit Auslagetritten** (d. h. mit Schreiten in die sog. Auslage).

7. **Die Übungen 4—6 im Takte und in der Weise des Schottischganges.**

8. **Vorwärtsgehen mit Ausfallritten z. B. r. und Nachstellritten l. in die Auslage r.** Das nachstellende Bein tritt dabei nicht (wie bei dem Gehen mit Nachstellen) an das vorgestellte Bein heran, sondern in einiger Entfernung hinter demselben nieder, so daß die Beine nie geschlossen werden.

8. **Gehen vorwärts (seit-, rückwärts) mit Ausfall- oder Auslagetritten und Laufen oder Hüpfen abwechselnd.** Z. B. 2 Ausfälle l. mit Schlußritten r. und 8 Lauffschritte — marsch! 4 Ausfälle ohne Schlußritte (und im nächsten  $\frac{1}{4}$ -Takte) 4 Wechselhüpfe — marsch!

\*) Bem. Früher „Schrittwechselgang.“

10. **Dauerlauf** (Vergl. St. III. S. 128 Übg. 3d). Hier auf die Dauer von 15—20 Minuten.

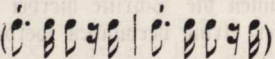
11. **Schnelllauf als Wettlauf**. (Vergl. St. II. S. 81 Übg. 8.)

12. **Laufen an Ort mit geringem Vor-, Seit- und Rückspitzen**. Den Laufenden werde aufeinanderfolgend geboten: Mit Seitspitzen — lauft! Gewöhnliches Laufen — lauft! Mit Vorspitzen — lauft! Gewöhnliches Laufen — lauft! Mit Rückspitzen — lauft! u.

13. **Abwechselnd Hüpfen l. u. r. an Ort mit Seitspitzen des anderen Beines (Spreizhüpfen)**, z. B. Hüpfen l. und Seitspitzen r. — hüpfst! Dann: (Nieder-) Hüpfen r. und Seitspitzen l. — hüpfst! u. s. f. nach Zählen in immer schnellerer Aufeinanderfolge, ohne daß der Schüler von Ort sich bewegt. Voraus gehe auch das Hüpfen eines Beines bei einer Seitspitzenhalte des anderen.

14. **Aus der gewöhnlichen Stellung (der Schlußstellung) Hüpfen in die Ausfallstellung** z. B. l.; darnach entweder

- Zurückhüpfen in die gewöhnliche Stellung oder
- Schlußtritt des r. Beines u. s. f. oder
- Nachhüpfen des r. Beines mit Spreitzen des Ausfallbeines, oder
- auf Schrittweite Vorhüpfen der sich schließenden Beine.

15. **Schottischhüpfen** (  ) ist Schottisch-

gehen (ohne und) mit Hüpfen statt des 2. Trittes und mit einmal Hopfen in der 4. Zeit und zwar während des letzten Achtels eines  $\frac{1}{8}$ -Taktes so, daß der Hopf einem Vorschlage gleicht.

Als Verbindungen des Gehens, Laufens und Hüpfens mit den Übungen im Stehen (bez. aus dem Stande) mögen etwa noch geübt werden:

- 4 Schritte an oder von Ort, z. B. l. antretend, und Schreiten in die Ausfallstellung l. auf die Dauer der nächsten 4 Schrittzeiten; dann r. antretend, 4 Schritte und Ausfallstellung r. auf dieselbe Dauer u. s. f., ohne und mit Stoßen u. der Arme bei den Schritten oder bei dem Ausfalle.
- 4 Schritte an oder von Ort, z. B. l. antretend, und während der nächsten 4 Schrittzeiten Ausfall l. und r.

abwechselnd. Der Ausfall erfolgt mit zweimal Seithochheben und Senken der Arme.

- c) wie a und b, statt der gewöhnlichen Schritte aber 2 Schottischschritte oder 8 Lauffschritte zc.
- d) wie a—c, aber statt des Ausfalles der Auslagetritt.
- e) wie a, aber der Auslagetritt und der Ausfall verbunden, so daß in der 1. Zeit der Auslagetritt, in der 2. der Ausfall, in der 3. wieder der Auslagetritt und in der 4. die gewöhnliche Stellung erfolgt, welcher Wechsel mit Heben der Unterarme, Schrägseitstrecken, (Zurück-) Beugen und Senken der Arme ausgeführt werden kann.
- f) wie a - e, aber widergleich, so daß z. B. alle Ersten einer Flankenlinie von Paaren die Übung l., die Zweiten aber r. ausführen.
- g) a—e mit Schritten an Ort so, daß z. B. die Ersten der geöffneten Stirnpaare mit dem Ausfalle, die Zweiten aber mit den Schritten an Ort beginnen.

Wie hier der Auslagetritt und der Ausfall, so lassen sich auch fast alle anderen genannten Freiübungen im Stehen mit dem Gehen, Laufen und Hüpfen an und von Ort in derselben Weise verbinden. Z. B. das Kumpfdrehen bei Seithebhalte der Arme, das Kumpfwiegen bei Hochhebbhalte derselben, zweimal Kniewippen bei Vorhebbhalte zc.

Ebenso können die Schritte hierbei mit Kreisen, Beugen und Strecken zc. der Arme verbunden werden.

### III. Im Springen.

1. Die Übungen der III. Stufe sind hier behufs Erlangung größerer Fertigkeit nochmals vorzunehmen.

#### 2. Springen an Ort

- a) mit Beinschluß und bei dem Aufsprunge
  - aa) Seithochschwingen der Arme und Abwärtsschwingen derselben bei dem Niedersprunge.
  - bb) Kreisen der Arme von unten nach vorn und weiter.
  - cc) Unterarmschlagen seitwärts.



- b) und während des Fluges (mit ganz gestreckten Beinen)  
 aa) Seitgrätschen und (wieder) Schließen der Beine mit  
 Seithochschwingen und Senken der Arme.



Fig. 6.

- bb) Kreuzen und (wieder) Schließen der Beine mit Seit-  
 schwingen und Senken der Arme. (Fig. 6.)  
 cc) Knieheben und (wieder) Strecken der Beine, z. B.  
 Springen mit Knieheben — springt!  
 dd) Fersehoben und (wieder) Strecken der Beine.  
 ee) Vorschwingen der gestreckten und geschlossenen Beine.  
 Der Auf- und der Niedersprung geschehen jeweils mit Bein-  
 schluß.

- c) als Dauerübung, z. B. 10 Sprünge mit Fersehoben  
 und 10 Sprünge mit Knieheben, oder: 10 Sprünge mit  
 Seitgrätschen und 10 mit Kreuzen der Beine (wobei  
 z. B. das r. Bein vorn oder hinten), oder: 10 Sprünge  
 mit Wechsel der Seitgrätsch- und der Schlußstellung z.  
 d) aus der gewöhnlichen in die Ausfallstellung und zurück.  
 e) aus der Ausfallstellung r. in die l. (Vergl. auch S. 11  
 Übg. 14.)

## IV. Im Drehen.

### 1. Schritzwirbeln (Fig. 7)

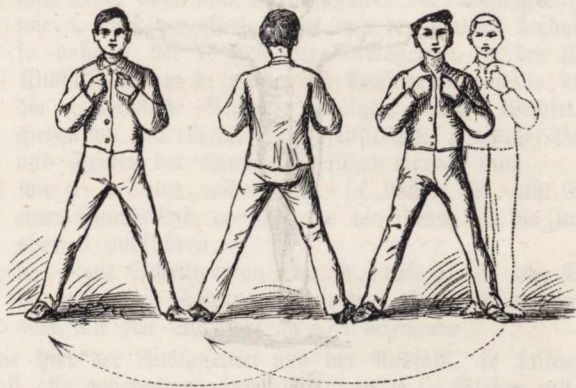


Fig. 7.

- a) ohne Schlußtritt. Geschieht am einfachsten mit 3 Seit-  
schritten nach ein und derselben Richtung (l., r., l. oder  
r., l., r.) und mit je einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.) bei dem  
2. und 3. Seitstritte. Z. B. Schritzwirbeln mit 3 Schritten  
l. hin und r. her (ohne Schlußtritt) -- dreht! Nach  
dem 3. Schritte der Hinbewegung, also nach der zweiten  
 $\frac{1}{2}$ -Dr. l. befindet sich der Schüler (in Folge des Seit-  
stellens l.) in einer Seitstrittstellung. In derselben ist  
der r. Fuß zu heben und wieder niederzustellen zum  
Beginn der Herbewegung mit 3 Schritten und zwei  $\frac{1}{2}$ -Dr.  
r.; oder der r. Fuß führt
- b) nach dem 1. Drehen in einer 4. (oder noch in der 3.)  
Zeit einen Schlußtritt aus, welchem in derselben Taktzeit  
oder in der nächsten noch ein Tritt des anderen (des l.)  
an Ort (auch ein Dreitritt oder Wiegeschritt) folgen mag,  
wenn schon die Herbewegung alsbald mit einem Seit-  
schritte r. beginnen kann.

Geschehe mit Stütz der Hände auf den Hüften, mit Kreuzen der Arme auf dem Rücken, bei einer Hochhehalte derselben, mit schnellem Stoßen und (Zurück-) Beugen eines Armes nach derselben Richtung, mit hohem Spreizen, mit Niederhüpfen oder mit Ausfall statt des 1. Schrittes zc.

2. Springen in die Seitgrätschstellung nach einer  $\frac{1}{4}$ °,  $\frac{1}{2}$ ° ( $\frac{1}{8}$ °) Dr. und mit Herdrehen Schlußsprung in die gewöhnliche Stellung.

3. Springen mit geschlossenen Beinen (mit Beinschluß) an Ort und dabei eine  $\frac{3}{4}$ °, versuchsweise auch eine ganze ( $\frac{4}{4}$ °) Drehung l. oder r. In letzterem Fall muß schon bei dem Aufspringen auf die Drehung Bedacht genommen werden.

4. Springen nach 3 Anlauffschritten, mit  $\frac{1}{4}$ ° und  $\frac{1}{2}$ ° Drehungen und Unterarmschlägen. Geschehe z. B. in der Weise, daß bei

Ein! die 3 Anlauffschritte und das Beugen der seitgehobenen Arme (nur im Ellenbogengelenke, also) zum Unterarmschlägen seitwärts, bei

Zwei! der Sprung vorwärts mit  $\frac{1}{4}$ ° Dr. l., wenn l. angetreten wurde, und mit Unterarmschlägen seitwärts, bei

Drei! das Beinstrecken im Behenstande und das Beugen der Arme, bei

Vier! die gewöhnliche Stellung und das Senken der Arme erfolgt u. s. f.

Bei viermaliger Wiederholung dieser Übung (mit  $\frac{1}{4}$ ° Dr. nach derselben Richtung) haben die Schüler die Linien eines Viereckes durchzogen. Richtung halten!

Die Drehungen bei dem Ausfall und bei dem Auslagetritte sind absichtlich hier weggelassen und in die 5. Stufe verwiesen worden.

## Ordnungsübungen.\*)

### 1. Reihungen in sog. geteilter Ordnung. Bilden

- a) die Dreier- oder Viererreihen eine Stirnsäule oder Linie, so werde z. B. befohlen: Reihen (mit 8 Schritten)
- aa) der Zweiten und Vierten vorn-, der Dritten (gleichzeitig) hintenvorüber r. neben die Ersten — marsch!, darnach
- bb) der Ersten und Dritten vorn-, der Zweiten hintenvorüber r. neben die Vierten — marsch!, dann
- cc) der Ersten und Dritten hinten-, der Zweiten vornvorüber l. neben die Vierten — marsch! und schließlich
- dd) der Zweiten und Vierten hinten-, der Dritten vornvorüber l. neben die Ersten — marsch!,

womit jeder Schüler wieder auf seinem früheren Platze angekommen ist.

Es mögen diese 4 Übungen nun auch verbunden werden; doch empfiehlt sich's für diesen Fall, eine sog. Zwischenbewegung jeder Reihung folgen zu lassen, die auch wieder 8 (Schritt-) Zeiten in Anspruch nimmt, z. B. 4 Schritte vor- und rückwärts gehen, Ausfall l. und r. abwechselnd, zweimal Vorbeugen des Rumpfes zc., so daß dann die ganze Übungsfolge in sechzehn  $\frac{1}{4}$ -Takten ausgeführt wird. (Gesang!)

- b) die (Dreier- oder) Viererreihen eine Flankenlinie, so werde z. B. geboten: Reihen (mit 8 Schritten)

\*) Bem. Es sollen nunmehr die Ordnungsübungen weniger um ihrer selbst willen, als vielmehr zur Erlangung der verschiedensten Aufstellungen, auch um Freiübungen im Stehen, Gehen zc. mit ihnen in für die Schüler anregenden Wechsel zu bringen, vorgenommen werden.

- aa) der Zweiten und Vierten z. B. links, der Dritten (gleichzeitig) r. vor die Ersten — marsch!, dann
- bb) der Dritten und Ersten z. B. l., der Zweiten r. vor die Vierten — marsch! (Fig. 8), darnach
- cc) der Dritten und Ersten z. B. r., der Zweiten l. hinter die Vierten — marsch! und schließlich
- dd) der Vierten und Zweiten z. B. r., der Dritten l. hinter die Ersten — marsch!

Die ganze Übungsfolge würde, eine Zwischenbewegung nach jeder Reihung von ebenfalls 8 (Schritt-) Zeiten vorausgesetzt, sechzehn  $\frac{1}{4}$ -Takte erfordern. Werden jedoch die Reihungen mit Laufen ausgeführt, so sind zu jeder Zwischenbewegung nur 4 (Schritt-) Zeiten, zur ganzen Übungsfolge also nur acht  $\frac{1}{4}$ -Takte nötig.

- e) die (Dreier- oder) Vierereihen eine Flankensäule, so mögen sich reihen



Fig. 8.



Fig. 9.

- aa) die Vierten und Zweiten hintenvorüber, die Dritten aber auf kürzestem Wege z. B. r. neben die hintenstehenden Ersten (in die Stirnlinie), wobei z. B. die Vierten 12 Schritte zu machen haben. Nach einer Zwischenbewegung von 12 oder 4 (Schritt-) Zeiten
- bb) die Vierten, Zweiten und Dritten auf demselben Wege oder die Vierten und Zweiten auf kürzestem Wege und die Dritten hintenvorüber vor die Ersten (Fig. 9) (wieder in die Flankensäule.) Dann
- cc) die Ersten und Dritten vornvorüber, die Zweiten auf kürzestem Wege z. B. r. neben die Vierten (in die Stirnlinie) und schließlich
- dd) die Ersten, Zweiten und Dritten auf demselben Wege, oder die Ersten und Dritten auf kürzestem



Wege und die Zweiten vornvorüber hinter die Vierten (in die Flankensäule), welche 4 Übungen ebenfalls aufeinanderfolgend und in solchem Falle mit Zwischenbewegungen zur Ausführung kommen, aber auch vermehrt werden können, wenn z. B. die Reihungen statt r. nun l. geschehen.

- d) die (Dreier- oder) Fünferreihen eine Flankensäule oder =linie, so können sich gleichzeitig reihen
- aa) die Zweiten und Dritten z. B. r., die Vierten und Fünften l. neben die Ersten oder
- bb) die Zweiten und Vierten z. B. r., die Dritten und Fünften l. vor die Ersten u. s. w.
- e) die (Dreier- oder) Fünferreihen eine Stirnsäule oder =linie, so reihen sich z. B. die Zweiten und Vierten vorn-, die Dritten und Fünften hintenvorüber r. neben die Ersten und auf dem umgekehrten Wege zurück (Fig. 10).



Fig. 10.

Daß bei allen diesen und anderen Reihungen in „geteilter Ordnung“ das Zurückziehen auf den früheren Platz von allen auch auf dem kürzesten Wege geschehen kann, daß sie von den Einzelnen der Reihen, ebenso von den einzelnen Reihen des

Ordnungskörpers behufs der Einübung zunächst nacheinander und dann erst gleichzeitig in allen Reihen ausgeführt werden können, daß statt der Zwischenbewegungen ein Ruhen eintreten, und daß die Zwischenbewegung oder das Ruhen im Verhältnis zur Reihung von gleicher oder ungleicher Zeitdauer sein kann, sei hiermit wenigstens erwähnt und noch bemerkt, daß die Ausführungsweise dieser Reihungen durch den Befehl selbst bestimmt werden kann, so daß, wenn z. B. das Hinten- oder das Vornvorüberziehen zuerst genannt wird (r. nebenreihen hinten- und vornvorüber), der dem Stehenbleibenden Nächste die zuerst genannte Übung auszuführen hat, der andere die später genannte r.

An diese Reihungen mögen sich etwa noch anschließen

2. Verbindungen „ungleicher Reihungen“. Den Stirnreihen einer Säule werde geboten z. B.

- a) die Ersten und Zweiten l. vor, die Vierten und Fünften r. hinter die Mittleren reihen — marsch! (Fig. 11.)  
Das Zurückziehen erfolge auf demselben Wege oder von jenen hinter, von diesen vor den Mittleren vorüber.

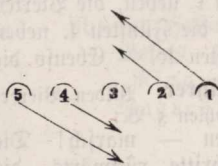


Fig. 11.

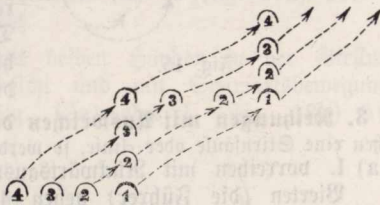


Fig. 12.

- b) r. vor= (die Ersten) und l. neben= (die ursprünglich Letzten) reihen, fortgesetzt — marsch!, wobei sich die Reihen schrägwärts fortbewegen (Fig. 12).  
c) r. vor= (die Ersten), l. neben= (die ursprünglich Letzten), l. hinter= (die ursprünglich Ersten) und r. neben= (die Letzten) reihen — marsch! (Fig. 13), womit nach und nach der Raum eines Viereckes umstellt wird. — Zwischenbewegungen sind auch hier ganz am Platze.



Fig. 13.

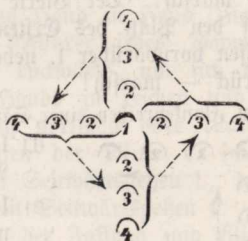


Fig. 14.

- d) r. hinter=, r. neben=, l. vor=, l. neben= (den Ersten) reihen — marsch! Die 4 Stellungslinien bilden ein Kreuz. (Fig. 14.)

- e) die Zweiten, Dritten, Vierten, Fünften vornvorüber um die Ersten reihen zum Kreuz (oder kürzer: Reihen mit



Fig. 15.

r. Kreisen um den Ersten zum Kreuz) — marsch! (Fig. 15.) Die Zweiten reihen sich also vor, die Dritten r. neben, die Vierten hinter, die Fünften l. neben die Ersten zc. — Ebenso die

**3. Reihungen mit Ausweichen der Führer.** Bilden Vierer-reihen eine Stirnsäule oder -linie, so werde befohlen z. B.:

- a) l. vorreihen mit Rückwärtsausweichen — marsch! Die Vierten (die Führer) gehen 4 Schritte rückwärts, die Dritten ziehen gleichzeitig auf die Plätze der Vierten und gehen von hier aus auch rückwärts, die Zweiten thun dasselbe, während die Ersten nur seitwärts gehen und mit dem 4. Schritte auf den früheren Plätze der Vierten angekommen sind. — Auf demselben Wege zurück — marsch!

- b) l. hinterreihen mit Vorwärtsausweichen — marsch! Die Vierten gehen nur vorwärts, die Dritten und Zweiten erst seitwärts, dann (den Vierten nach) vorwärts, die Ersten nur seitwärts bis auf den früheren Platz der Vierten. — Auf demselben Wege zurück — marsch!

- c) l. nebenreihen vornvorüber mit (seitwärts) r. Ausweichen — marsch! Der Vierte geht 4 Schritte seitwärts r. bis auf den Platz des Ersten, die anderen reihen sich unterdessen vornvorüber l. neben ihn. — Auf demselben Wege zurück — marsch!

Den Stankenreihen einer Säule oder Linie werde befohlen z. B.:



Fig. 16.

- d) l. nebenreihen mit (seitwärts) r. Ausweichen — marsch! (Fig. 16.)

- e) l. hinterreihen mit Vorwärtsausweichen — marsch!

- f) l. vorreihen mit Rückwärtsausweichen — marsch! zc.

#### 4. Umkreisen

- a) der Genossen eines Paares z. B. mit 8 Gangschritten um die gemeinschaftliche Mitte



- aa) bei Fassung „Hand in Hand“ oder „Arm in Arm“, nachdem z. B. der Erste eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. in die „geteilte Stirnstellung“ mit dem Zweiten ausgeführt hat: „Rad r. oder l. des Paares“, je nachdem ein jeder mit dem Kreisen sich r. (Fig. 17a) oder l. (Fig. 17b) dreht.
- bb) bei Fassung mit beiden Händen in der Stellung Gesicht zu Gesicht und mit Seitwärtsbewegung: „Ring r. (Fig. 18a) oder l. (Fig. 18b) des Paares“,

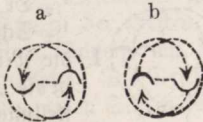


Fig. 17.

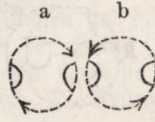


Fig. 18.

- b) der Stirn=Doppelpaare (beide Paare des Doppelpaares bilden eine zweireihige Stirnlinie, obgleich sie äußerlich einer Viererreihe gleichen, alle Doppelpaare des ganzen Ordnungskörpers stellen ein Reihenkörpergefüge dar) um die gemeinschaftliche Mitte

- aa) als „Ring vorlings (Fig. 19a) oder rücklings (zur Kreismitte) bei Fassung Hand in Hand (Fig. 19b). Die beiden äußeren Führer jedes Doppelpaares gehen vorwärts oder rückwärts, um sich bei dem Zusammentreffen die Hände zu reichen und so mit den Übrigen den Ring vorlings oder rücklings zu bilden. Das Umkreisen der Mitte r. im Ringe vorlings geschieht mit Seitwärtsgehen l., dasjenige im Ringe rücklings mit Seitwärtsgehen r. — Eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. mit Aufgeben der Fassung und Wiederaufnehmen derselben in der Weise, daß je die beiden Ersten und die beiden Zweiten über der Kreismitte sich die Hände reichen, ergibt den Stern, und es kann nun das gemeinschaftliche Umkreisen der Mitte erfolgen

bb) als „Stern“ (Fig. 20a b). Bei dem Sterne z. B. r. Fassen der r. Hände.



Fig. 19.

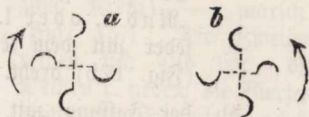


Fig. 20.

cc) als Mühle r. und l. (Fig. 21). Nachdem zur Mühle r. die Einzelnen des ersten Paares eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. (oder eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung um die Mitte, s. S. 26) in die „geteilte Stirnstellung“ mit dem 2. Paare ausgeführt



Fig. 21.

haben, wird mit Vorwärtzgehen und z. B. bei Beschränkung der Arme aller oder bei Fassung Hand in Hand nur der Mittleren die gemeinschaftliche Mitte r. umkreist. Bei der Mühle l. kehren sich dagegen die Einzelnen der 2. Paare um und alle freisen l. um die gemeinschaftliche Mitte. — Zwischenbewegungen! — Es kann diese letztere Übung auch als eine ganze Schwenkung um die Mitte aufgefaßt werden. (S. Seite 24.)

c) in der Form einer Achte. Den geöffneten Dreierreihen einer Stirnsäule werde z. B. geboten:

- aa) Kreisen der Mittleren um die Äußerer in der Form einer Achte — marsch! (Fig. 22.)
- bb) Kreisen der Ersten um die Zweiten und Dritten in einer Achte — marsch!
- cc) Kreisen der Dritten um die Zweiten und Ersten in einer Achte — marsch!



Fig. 22.



Fig. 23.

Auch in den Viererreihen können z. B. die Ersten und die Zweiten gemeinschaftlich die Dritten und die Vierten in einer Achte umkreisen, wie Fig. 23 zeigt.



Fig. 24.



Fig. 25.

d) in der Form einer Schleife. Den geöffneten Fünferreihen einer Stirnsäule werde geboten:

aa) Kreisen der Ersten und Fünften um die Übrigen in einer Schleife mit Wechsel der Plätze (Fig. 24) — marsch! Die Dritten machen, bevor sie umkreist werden, einen Schritt rückwärts. Die Ersten und Fünften weichen sich bei dem Begegnen v. aus. Einfacher freilich ist diese Übung, wenn sie nur von Einzelnen ausgeführt wird, z. B. auf den Befehl: Die Ersten mit Umkreisen der Dritten l. nebenreihen — marsch!, dann: die Zweiten mit Umkreisen der Vierten l. nebenreihen — marsch! u. s. f., bis schließlich die Ersten wieder Erste sind.

bb) Kreisen der Zweiten um die Ersten, Dritten und Fünften, der Vierten gleichzeitig um die Fünften, Dritten und Ersten (mit gegenseitigem Wechsel der Plätze, (Fig. 25) — marsch! Die Zweiten durchziehen dabei eine Schleife v., die Vierten l.

**5. Schwenken der Stirnreihen.** Jede Reihe dreht sich hierbei ähnlich einem Einzelnen, also bei fester Ordnung der Vereihten und ohne Umgestaltung der Reihe, um einen Punkt, der innerhalb z. B. im l. oder v. Führer, oder in der Mitte, oder auch außerhalb der Reihe liegen kann. Alle, sogar der an Ort bleibende, aber sich mitdrehende Führer (falls nämlich um einen solchen geschwenkt wird), gehen bei der Schwenkung eine gleiche Anzahl und zwar der von der Drehungsaxe Entfernteste die größten (aber immer nur gewöhnlich große) Schritte. Alle haben darauf Bedacht zu nehmen, daß weder ein Drängen noch ein Auflockern der Reihen entsteht, daß überhaupt die Richtung

und die Fühlung mit den Reihengenossen nicht verloren geht. Soldatisch richtet man sich, wenn um einen Führer geschwenkt wird, nach dem von der Schwenkungsaxe Entferntesten, während die Fühlung nach dem Führer hin genommen wird. Anfangs sei der erste Schritt ein Stampftritt. Die Zahl der Schritte bei jeder  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung um einen Führer richtet sich nach der Zahl der Reihen; Viererreihen werden also zu jeder  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung 4 Schritte, zur ganzen Schwenkung 16 Schritte brauchen.

Um den Schülern klar zu machen, was eine Schwenkung r. oder l. ist, sind sie auf die Drehungen des Führers aufmerksam zu machen. Dreht sich dieser r., so ist die Schwenkung eine Schwenkung r., gleichviel, ob der Drehpunkt im r. oder im l. Führer liegt, ob die Reihen vor- oder rückwärts gehen; denn jeder Einzelne dreht sich dann mit der Schwenkung aller r. gleichzeitig r. u. s. v. — Zur leichteren Erlernung lasse der Lehrer die Übung durch eine einzelne Reihe zeigen.

Der Schwenkungen r. (um den r. Führer, Fig. 26) und l. (um den l. Führer) ist schon früher gedacht worden. Es möge hier noch hinzukommen:

- a) eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , ( $\frac{4}{4}$  oder) ganze Schwenkung r. um den l. Führer.
- b) Dasselbe l. um den r. Führer. Geschieht in beiden Fällen mit Rückwärtsgehen.
- c) eine  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  und ganze Schwenkung r. um die Mitte. Es geht der Erste und der Zweite (einer Viererreihe) rückwärts, der Dritte und Vierte aber vorwärts, und liegt somit die Drehungsaxe zwischen dem Zweiten und Dritten, während sie bei einer ungeradzähligen Reihe im Mittleren liegen würde.
- d) dasselbe l.
- e) eine  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , ganze Schwenkung um den r. Führer r. und l. abwechselnd: „Hin- und Herschwenken.“
- f) dasselbe um den l. Führer.
- g) Schwenkung r. (um den r.) und l. (um den l. Führer) abwechselnd: die „Schwenkmühle.“
- h) eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. abwechselnd mit einer  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. Nach viermaliger Wiederholung ist jeder wieder an seinem früheren Platze.

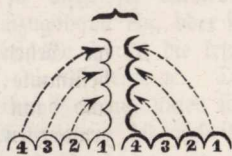
- i) Schwenken mit Öffnen der Reihen bei Handfassung, oder z. B. im Laufen eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. mit r. Öffnen der Reihe zu 2 Schritten Abstand — lauft!, welche letztere Übung 8 Lauffschritte erfordert.



1. Stellung: Die Stirnlinie von Viererreihen.

Fig. 26.

2. Stellung



1. Stellung: Die Stirnlinie zweier Viererreihen.

Fig. 27.

Alle diese Schwenkungen mögen vorgenommen werden

- aa) mit verschränkten Armen oder mit der Fassung Arm in Arm; alsbald aber ohne Fassung, was dann auch die Übung i) ermöglicht;
- bb) mit Gehen, Laufen oder Hüpfen;
- cc) in Verbindung mit Zwischenbewegungen, also mit Gehen an Ort, mit Drehungen der Einzelnen, mit Freiübungen im Stehen, mit Ausfallstellungen und Auslagetritten z. B. abwechselnd 4 Schritte vorwärts und eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. — marsch!, was am besten von der geraden Säule oder Linie auszuführen ist;
- dd) von den Gliedern des Ordnungskörpers ungleich, so daß z. B. die ersten Reihen (eines Gefüges) erst schwenken und dann (an Ort) gehen oder auch stehen, während die zweiten Reihen zunächst gehen oder eine Freiübung an Ort und dann dieselbe Schwenkung ausführen;
- ee) widergleich, so daß z. B. die erste Reihe einer Stirnlinie zweier Viererreihen l., die zweite aber r. schwenkt, (Fig. 27) also beide nach innen sich bewegen, was bis zum Schwenken der beiden (geöffneten) Reihen

durcheinander (Fig. 28) fortgesetzt werden kann, oder



Fig. 28.

daß die erste Reihe einer Stirnsäule zweier Viererreihen (alle Viererreihen zusammen sind dann auch ein Gefüge) r., die zweite aber l. schwenkt.

- ff) im Gehen von Ort, so daß z. B. zunächst eine bestimmte Anzahl von Schritten vorwärts gegangen und dann geschwenkt wird, was auch auf einen unerwarteten Befehl erfolgen kann. Gehen die Reihen, so können die Schwenkungen mit Laufen ausgeführt werden, und es wird in solchem Falle nach der Schwenkung ohne besonderen Befehl wieder gegangen.
- gg) in immer größeren, zuletzt von allen Schülern in einer Reihe; — zu üben, damit sie Richtung und Führung auch hierbei halten lernen.
- hh) nach einer Drehung; z. B. Linksumkehrt und  $\frac{1}{4}$ =Schwenkung r. — dreht!
- ii) nach einer Reihung z. B. mittelst Drehen nacheinander zu Vieren l. nebenreihen, und dann  $\frac{1}{4}$ =Schwenkung l., erste Reihe — dreht!

Bemerkte sei außerdem, daß das Vorwärts- und Rückwärtsgehen, das Öffnen und Schließen, das Reihen, Umkreisen u. s. sich sehr gut verwenden läßt, nachdem z. B. durch eine  $\frac{1}{8}$ =Schwenkung die 2. Stellung der Fig. 26 eingenommen worden ist.

Das Schwenken mit Fortbewegung des Führers, also um eine Drehungsaxe, die außerhalb der Reihe liegt, kommt am besten zur Übung bei dem sogenannten

## 6. Durchschlängeln. Bilden

- a) z. B. geschlossene Dreierreihen eine Stirnsäule, und ist die Säule etwa auf 4 Schritte geöffnet, so führt die erste Reihe auf den Befehl: Durchschlängeln l. durch die Kottenabstände — marsch! bei verschränkten oder eingehängten Armen mit 8 (9) Schritten eine  $\frac{3}{4}$ =Schwenkung l. aus und gelangt damit an der l. Seite der 2. Reihe vorüber hinter dieselbe. Von hier aus bringt eine  $\frac{3}{4}$ =Schwenkung r. die 1. Reihe hinter die 3., eine weitere solche Schwenkung l., also an der 4. Reihe vorüber, hinter dieselbe u. s. f.

Mit dieser 3. Schwentung der 1. Reihe beginnt jedoch auch das Durchschlängeln l. von seiten der 2. Reihe in derselben Weise, wieder bei dem 1. von 16 Schritten darnach dasjenige der 3. Reihe zc. Hat die 1. Reihe die ganze Säule auf solche Weise durchschlängelt — die Nichtschlängelnden gehen an Ort —, so biegt sie entweder mittelst einer  $\frac{1}{2}$ -Windung in die Umzugsbahn ein, oder sie stellt sich mit dem bestimmten Abstände hinter die letzte Reihe; dasselbe thut darauf die 2., die 3. Reihe zc. Die Schlängelnden haben bei dieser Reihen Reihung unter sich Richtung zu halten, weshalb anfangs bei jedem 16. Schritte ein „Halt!“ geboten werden mag.

Wird das Durchschlängeln von Paaren geübt, so beginnt je das folgende Paar mit dem 1. von 12 Schritten; üben es die Einzelnen einer Flankenreihe (z. B. laufend), so beginnt jeder derselben das erste Hinterziehen mit dem 1. von 8 Schritten.

Gehen die Nichtschlängelnden mit kleinen Schritten vorwärts, ohne den Abstand zu vermindern, und beginnen die nachfolgenden Reihen das Durchschlängeln an derselben Stelle, wo es von der 1. Reihe begonnen wurde, so ist diese Übung als eine „ $\frac{1}{2}$ -Windung mit Durchschlängeln“ zu bezeichnen.

Etwas leichter ist das Durchschlängeln, wenn statt des Hinterziehens das Vorziehen der Reihen durch die Abstände der Reihen voneinander gewählt wird, wenn also nicht die Ersten, sondern die Letzten das Schlängeln beginnen.

Auch die Reihungen in den Rotten oder den Reihen können mit Schlängeln ausgeführt werden. Bei dem



Fig. 29.

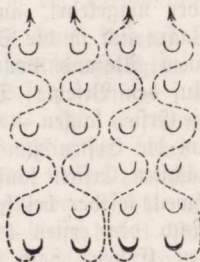


Fig. 30.

- b) Hinterreihen in den Kotten mit Durchschlängeln l. oder r. ziehen die Angehörigen der ersten Reihe — die Kottenführer — durch die Abstände der offenen Kotten und befinden sich nach den ersten 4 Schritten hinter den nächsten Kottengenossen z., nachdem sie an diesen l. oder r. vorübergezogen sind, was auch, wie Fig. 29 und 30 von einem Reihenkörpergefüge zeigt, widergleich geschehen kann. Dagegen beginnen bei dem
- c) Vorreihen mit Durchschlängeln l. oder r. die Angehörigen der letzten Reihe und befinden sich nach 4 Schritten vor den nächsten Kottengenossen z., und bei dem

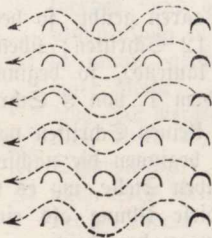


Fig. 31.

- d) Nebenreihen in den Reihen z. B. l. mit Durchschlängeln ziehen die Angehörigen der 1. Kotte vor den Zweiten, dann hinter den Dritten, vor den Vierten z. vorüber (bei Dreierreihen also in einem  $\sim$ -Bogen), um sich l. neben die letzten Reihengenossen zu reihen, worauf die Einzelnen der 2. Kotte dasselbe thun (Fig. 31).

Alle diese Übungen werden von den Knaben sehr gern geturnt, namentlich wenn z. B. nach jeder Reihung eine Zwischenbewegung folgt.

Bildet die Flankenlinie von Paaren einen Flanken- oder Stirnring, so erfolgt

- e) das Schlängeln aller Zweiten gleichzeitig um die Ersten oder umgekehrt, am besten, nachdem die Einzelnen der Paare sich in die Stellung Gesicht zu Gesicht gedreht und einen Abstand von etwa 2 Schritten hergestellt haben. Auf den Befehl: Die Zweiten im Kreise schlängelnd um die Ersten laufen — lauft! beginnen dieselben das Schlängeln um die Ersten zunächst mit Außenvorüberziehen, an den nächsten Ersten laufen sie innen vorüber u. s. f., bis jeder Zweite wieder bei seinem Reihengenossen (Ersten) ankommt. Nach den ersten 4 Lauffschritten befinden sie sich hinter den Ersten, nach abermals 4 Lauffschritten hinter den nächsten Ersten, kurz, nach je 4 Lauffschritten allemal



zwischen 2 Ersten. Diese gehen entweder an Ort oder mit kleinen Schritten vorwärts im Kreise.

Hieraus entwickelt sich mit Leichtigkeit die

**7. Kette im Kreise**, welche sich dadurch von der vorigen Übung unterscheidet, daß nicht nur die Zweiten, sondern auch die ihnen im Flankenringe gegenüberstehenden Ersten sich schlängelnd fortbewegen. Das Wesentliche der Kette besteht in dem Ausweichen der sich-Begegnenden. Wird z. B. befohlen: Mit Vorwärtsgang aller Kette r. (Fig. 32) — marsch!, so reichen sich alle Gepaarten zuerst die r. Hände, ziehen mit 4 gewöhnlichen Gang- oder Lauffschritten r. aneinander vorüber (weichen also l. aus), und befinden darnach alle Ersten sich vor anderen Zweiten und umgekehrt. Die sich jetzt Gegenüberbefindlichen reichen sich nun die l. Hände und ziehen mit denselben Schritten l. aneinander vorüber u. s. f., bis alle den Kreis durchzogen haben und wieder vor ihren Reihengenossen stehen. Zu beachten ist, daß der Abstand der Einzelnen von einander nicht zu klein sein, und daß das Handreichen nie früher als mit dem 1. von 4 Schritten erfolgen darf. Der Lehrer stehe dabei (einmal) in der Kreismitte.

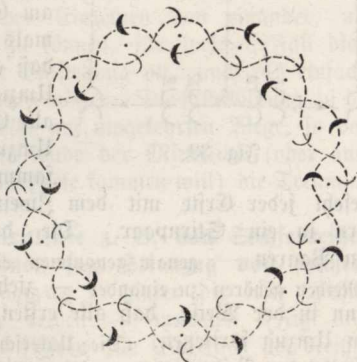


Fig. 32.

**8. Umbildung einer Flankenlinie von Paaren** (einer scheinbaren Flankenreihe) in immer zusammengesetztere Ordnungskörper mittelst widergleicher (symmetrischer Kreis-) Umzüge und (Drehen und) Schwenken. Ist die Linie der Flankenpaare um den Übungsplatz und schließlich (etwa unter dem Gesange eines Marschliedes) durch die Mitte desselben gezogen, so geht am Ende der Mittellinie auf den Befehl: Widergleicher Umzug l. und r. — marsch! der Erste des 1. Flankenpaares l., der Zweite r., der Erste des 2. Flankenpaares (also der Dritte) wieder l. u. s. f., so daß also alle Ersten (die 1. Rotte)

den Umzug l., alle Zweiten (die 2. Rotte) denselben r. fortsetzen. Bei dem Zusammentreffen am anderen Ende der Mittellinie (Fig. 33)

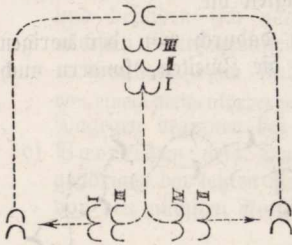


Fig. 33.

reicht sich jeder Zweite hinter seinen Ersten (wodurch also die Flankenlinie wieder hergestellt wird), um abermals die Mitte zu durchziehen und sich am Ende dieses Durchzuges abermals und in der Weise zu trennen, daß auf den Befehl: Widergleicher Umzug (jetzt) r. und l. — marsch! alle Ersten r., alle Zweiten l. den Umzug fortsetzen. Abermals zusammentreffend, vereinigt sich auf

Befehl jeder Erste mit dem Zweiten durch eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. nach vorn in ein Stirnpaar. Die dadurch gebildete Stirnsäule von Paaren — genau genommen ein Reihenkörpergefüge; je 2 Reihen gehören zu einander — zieht durch die Mitte, teilt sich dann in der Weise, daß alle ersten Paare l., alle 2. Paare r. den Umzug fortsetzen. (Die Unterscheidung von 1. und 2. Paaren gestaltet den Reihenkörper — die Säule — um in ein Reihenkörpergefüge.) Mittelfst einer  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung reihen sich am anderen Ende der Mittellinie bei dem Zusammentreffen der Gegenpaare die zweiten Paare hinter die ersten; die Paare durchziehen die Mitte und teilen sich nun so, daß die ersten Paare r., die 2. l. die Umzugsbahn verfolgen. Bei dem wiederholten Zusammentreffen schwenken die Paare nach vorn zu Doppelpaaren (in

Ein Gefüge von (zwei) Reihenkörpergefügen  
(16 Nebner)



Fig. 34.

eine Linie zweier Stirnpaare, also in einen Reihenkörper) und führen das aus, was zuvor von den Einzelnen, dann von den Paaren geschah. Die darauffolgende Vereinigung zählt 4 Nebenpaare (und ist eine Linie aus 2 in Linie stehenden Stirnreihenkörpern, also ein Reihenkörpergefüge), die nochmals erfolgende 8 Nebenpaare (die für sich ein Gefüge zweier Reihenkörpergefüge darstellen) (Fig. 34). — Mit den letzten Schritten öffnen sich die Gefüge der Nebner zu gleichmäßigem Abstände der Einzelnen von einander, um z. B. Freiübungen ausführen zu können, für welchen Fall diese Gebilde, sieht man von ihrer Entstehung ab, auch als einfache Sechzehnerreihen aufgefaßt werden mögen. Die Rückbildung in die ursprüngliche Flankenlinie erfolgt auf umgekehrten Wege, so daß statt der Vereinigung an einem Ende der Mittellinie (oder auch an beiden, falls man kürzer zum Ziele kommen will) die Trennung eintritt.

### 9. Umbildung einer Stirnlinie z. B. von Sechserreihen in eine Stirnsäule oder einen sog. Stirnzug von solchen.

- a) Die Reihen mit Schrägzug v. hinter die erste (rechtsstehende Stirn-) Reihe reihen — marsch! (Fig. 35.)  
Mit dem ersten Schritte führen alle Einzelnen der Reihen

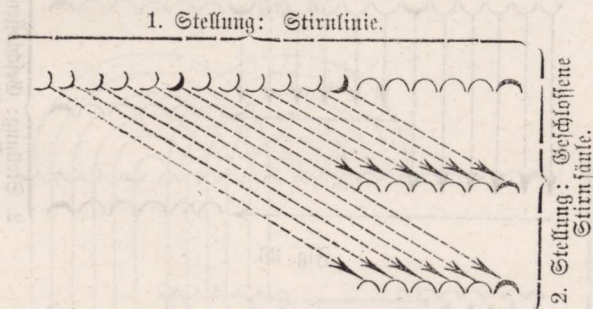


Fig. 35.

außer denen der 1. Reihe eine  $\frac{3}{8}$ -Dr. v. aus, und ziehen darnach die 2. Reihe mit 6 Schritten, die 3. mit 12, die 4. mit 18 Schritten in schräger Richtung vorwärts hinter die 1. Reihe, um sich hier l. drehend nach dieser zu richten. Es bildet sich auf solche Weise eine geschlossene (nicht gedrängte) Stirnsäule, in welcher also die einzelnen

Reihen in Reihenbreiten von einander entfernt stehen und sofort durch eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung die Säule in eine geschlossene Stirnlinie umwandeln können. Würden nach der Drehung l. die Reihen vorwärts ziehen, um sich einander näher zu kommen, und zwar so, daß die (Flanken-) Rotten sich schließen, so bildete sich ein „Stirnzug.“

Die Reihen mit Schrägzug l. hinter die letzte (linksstehende) Reihe reihen — marsch!

- b) Die Reihen in rechten Winkeln (in Winkelbahnen) r. hinter= (die erste Reihe) reihen — marsch! Die 2., 3. u. 4. Reihe ziehen nach einem Kehrt r. mit einander vorwärts. Nach (5) 6 Schritten macht die 2. Reihe l. um und zieht hinter die 1., sich nach einem L. um nach derselben richtend; nach  $2 \times 6$  Schritten führt dasselbe die 3. Reihe, nach  $3 \times 6$  Schritten die 4. Reihe aus u.

Die Reihen (nach einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. z. B. l.) in rechten Winkeln hinter= (die letzte Reihe) reihen — marsch!

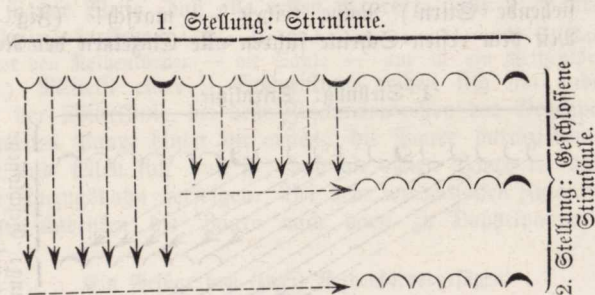


Fig. 36.

- c) Die Reihen mit  $\frac{1}{4}$ -Windungen (r. und l.) rechts hinter= (die 1. Reihe) reihen (Fig. 37) — marsch! Die 2., 3. u. 4. Reihe führen nach einem R. um eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. aus, nach 6 Schritten aber die 2. Reihe eine solche l. bis hinter die 1. Reihe, um sich hier nach einem L. um nach derselben zu richten; nach  $2 \times 6$  Schritten führt die 3. Reihe eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. aus und zieht hinter die 2. Reihe, macht hier l. um und richtet sich nach dieser.

Die Reihen mit  $\frac{1}{4}$ -Windungen (l. und r.) links hinter= (die letzte Reihe) reihen — marsch!

Die Übungen unter b) und c) lassen sich auch mit „Nachzug“ ausführen: z. B. die Reihen mit  $\frac{1}{4}$ -Windungen (r. und l.) und mit Nachzug r. hinter= (die 1. Reihe) reihen — marsch! Es ziehen also die 3., 4. u. 2. Reihe auf den Platz der bereits abmarschierten 2. Reihe, um von hier aus erst die  $\frac{1}{4}$ -Windung r. zu beginnen.

d) Die Reihen mit Linksschwenken r. hinter= (die 1. Reihe) reihen (Fig. 38) — marsch! Die 2., 3. u. 4. Reihe führen

1. Stellung: Stirnlinie.

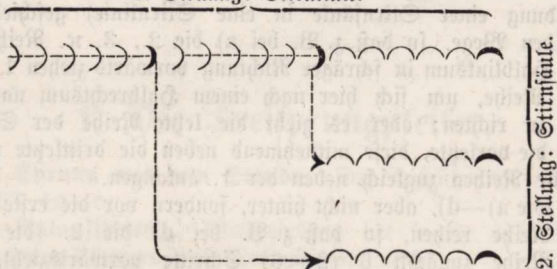


Fig. 37.

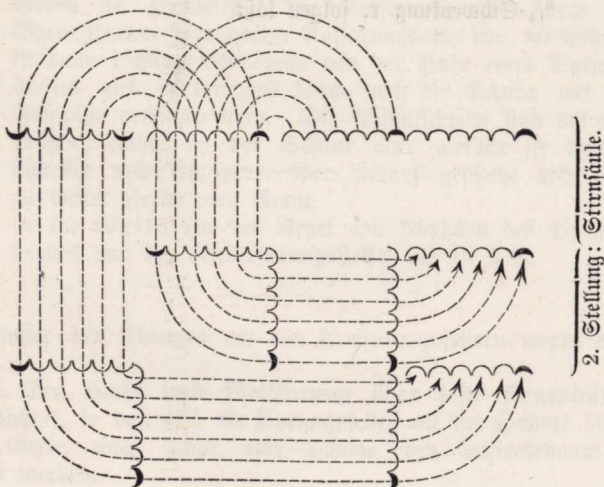


Fig. 38.

zunächst eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. (mit 12 Schritten) aus und ziehen dann vorwärts. Nach 6 Schritten macht die 2. Reihe eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l., zieht gerade aus hinter die 1. Reihe, um sich hier nach einer letzten  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. nach dieser zu richten. Die 3. Reihe zieht nach der  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung  $2 \times 6$  Schritte vorwärts und verhält sich dann, wie die 2. u. s. f.

Die Reihen mit Rechts-schwenken l. hinter= (die letzte Reihe) reihen — marsch!

Die Rückbildung der Stirnsäule in die Stirnlinie (also die Umbildung einer Stirnsäule in eine Stirnlinie) geschieht auf demselben Wege, so daß z. B. bei a) die 2., 3. u. Reihe nach einem Halblinksum in schräger Richtung vorwärts ziehen l. neben die 1. Reihe, um sich hier nach einem Halbrechtssum nach derselben zu richten; oder es zieht die letzte Reihe der Säule l. neben die vorletzte, diese mitnehmend neben die drittletzte u. s. f., bis alle Reihen zugleich neben der 1. anlangen.

- e) wie a)—d), aber nicht hinter, sondern vor die erste (letzte) Reihe reihen, so daß z. B. bei d) die 2. (die 3. u.) Reihe zunächst  $6 (2 \times 6)$  Schritte vorwärtszieht, dann eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. ausführt, abermals vorwärtszieht bis vor die 1. Reihe und hier schließlich noch eine  $\frac{3}{4}$ -Schwenkung r. folgen läßt.

# Gerätübungen.

## 1. Die Freisprungpfeiler.

1. **Sprung aus dem Stande.** Die Ausführung f. St. III. S. 153 1a—c.

2. **Anlaußsprung.** Wiederholung der in St. III. S. 153 angegebenen Übungen mit Maßbestimmungen:

a) in die Höhe bis zur Hüft- oder Magenhöhe ohne Abrechnung der Sprungbretthöhe (auch bis zu 1 m vom Boden an gerechnet). Die Entfernung der durch die Sprungbretter bezeichneten Aufsprungsorte von der Schnur ist dann richtig, wenn man von der Höhe eines Sprungbrettes aus vorspreizend kaum noch die Schnur mit der Fußspitze erreichen kann. Die Anlaußschritte sind anfangs größer, näher an der Schnur aber werden sie kleiner, schneller und kräftiger. Der Anlauf geschehe nicht aus zu weiter Ferne vom Gerät.

b) in die Weite (in der Regel mit Abriicken des Sprungbrettes von der Niedersprungsstelle) bis zu 3 m.

Außer den Übungen an den Freisprungpfeilern werde noch geübt:

3. **Der Hoch- und Weitsprung über feste Gegenstände** (Vorsicht!), so daß also die Sprungpfeiler mit der Schnur durch eine Berte, einen Stab, eine Stange, den Schwebebaum zc. ersetzt werden.

4. Der Hochsprung in den Gang (am Reck ic.), zuweilen auch mit Benutzung des „Schwungbrettes.“

5. Der Weitsprung über den Graben.

6. Der Hoch- und Weitsprung ohne Gebrauch des Sprungbrettes.

7. Der sog. Zwei- und Dreisprung, z. B. von einem Sprungbrett auf das andere, deren 2 oder 3 in der Regel in gleicher Richtung anfangs nahe, mit der Zeit aber in immer größeren Entfernungen hintereinander gelegt werden. Der Schüler springt nach einem Anlaufe auf das 1. Sprungbrett z. B. mit dem l. Fuße, von hier aus auf das 2. mit dem r., dann auf das 3. abermals mit dem l. (auch mit beiden Füßen), um nun einen Hochsprung über die Schnur oder einen Weitsprung auszuführen.

8. Sprung an Ort über herabbewegte Hindernisse ;

a) über die vom Lehrer im Kreise geschwungene Schnur (mit einem Sandbeutel, einem Taustücke ic. an dem einen Ende), wobei die Schüler im weiten Kreise um den Lehrer her aufgestellt sind, und, sobald die kreisende Schnur ihren Füßen sich nähert, der Reihe nach in die Höhe springen, um dieselbe unter sich hinweg schwingen zu lassen. Wer von der Schnur berührt wird, tritt aus! — Beteiligen sich viele Schüler, so mögen sie sich im Kreise zu Zweien, Dreien oder Vierern hintereinander (also in Flankenreihen, die zusammen eine Ringsäule bilden) aufstellen, das Gesicht der Kreismitte zuehend. Gesezt, es stehen die Ersten der Kreismitte am nächsten, so springen sie zuerst über die kreisende Schnur, reihen sich aber nach dem Sprunge sofort und zwar ein jeder hinter den Letzten seiner Reihe, während die Zweiten einen Schritt vorwärts machen, um nun ihrerseits das Seil zu überspringen, dann sich hintereihen u. s. f. Bilden

b) die Einzelnen einen offenen Flankenring, so trägt ein besonderes Paar gehend oder laufend ein kurzes Seil (eine gebogene Gerte, einen halben Reifen) den Stehenden zum Überspringen entgegen, wobei z. B. der Erste des betr. Paares außerhalb, der Zweite aber innerhalb des Ringes sich befindet.



- c) Ein Stirnpaar trägt mit den äußeren Händen einen „etwas größeren“ Reifen und zwar senkrecht vor sich her. Mit jedem 6. oder 10. Lauffschritte springen beide durch den Reifen und kreisen, ohne Loslassen der Hände, nach außen in die Nebenordnung zurück. Halten die inneren Hände, so können die Nebner von außen nach innen kreisend auf gleiche Weise einen Reifen, einen an 2 Seile (nach Art des Schaukelredes) gebundenen Stab überspringen. (S. Waffmannsdorff: Joh. Nep. Fischer's Auszug aus GutsMuths' Gymnastik vom Jahre 1793 z. S. 32 Anm. 5).

## 2. Die Schrägbretter.

1. Tiefsprung aus dem Stande auf den 2—2 $\frac{1}{2}$  m hohen Schrägbrettern. (Vergl. St. III. S. 155.)

2. Laufen und Springen über die tiefergestellten (etwa 1 $\frac{1}{2}$ —2 m hohen) Schrägbretter. Nach dem letzten Lauffschritte springe jeder Schüler sofort über die Hochkante seines Brettes, also ohne Aufenthalt auf derselben, in den Stand hinter das Brett und zwar

a) mit einer beliebigen Zahl von Lauffschritten (auf dem Brette) und mit beliebigem Anreten (l. oder r.) auf das Brett, wobei es also nur auf Einübung des richtigen Aufsprunges, Fluges (vom Brette aus erst in die Höhe und dann mit ganz gestreckten und geschlossenen Beinen in die Tiefe) und Niedersprunges (auf die Zehen bei geschlossenen Fersen mit Beinbeugen und senkrechter Haltung des Oberkörpers) ankommt;

b) mit bestimmter, erst größerer, später kleinerer Zahl von Lauffschritten bei beliebigem Anritze (l. oder r.) auf die Bretter. Es werden nur die Lauffschritte gezählt, die die Schüler auf den Brettern selbst machen und deren können sein 5, 4 oder 3.

c) dasselbe, aber mit vorheriger Bestimmung des aufspringenden (also des den letzten Lauffschritt auf dem Brette ausführenden) Fußes. Bei einer ungeraden Zahl von Lauffschritten auf dem Brette ist der zuerst auftretende Fuß auch der aufspringende.

### 3. Die kurzen Holz-Stäbe.

(Zur Wiederholung einfacher Übungen aus früheren Stufen können auch hier schon die Eisenstäbe verwendet werden.)

Aus der wagerechten Haltung des Stabes vor dem Leibe mit gesenkten Armen in der gewöhnlichen oder in einer Schrittstellung und zwar im Sohlen- oder im Zehenstande:

1. Rückwärtsüberheben des Stabes mit beiden Armen (in dieselbe Haltung rücklings) — hebt! Dann: vorwärts — hebt! Beide gestreckte Arme kreisen bei weiter Fassung des Stabes gleichzeitig rückwärts und darnach vorwärts. Geschehe zunächst — als eine sog. Haltbewegung mit verschiedenen Halten — in getrennten Zeiten, z. B. Hochheben, Rückwärtslenken, Hochheben, Vorwärtslenken, oder: Rückwärtskreisen, Hochheben, Vorwärtslenken, oder: Hochheben, Rückwärtslenken, Vorwärtskreisen, schließlich: Rückwärts- und Vorwärtskreisen.

2. Überheben des Stabes mit einem Arme (in die Haltung rücklings) und zurück. (Fig. 39.)



Fig. 39.

a) l. rückwärts und l. vorwärts. Der l. Arm kreist also rück- und dann vorwärts, der Stab aber wird dabei schräg oder senkrecht an der r. Leibesseite vorübergeführt:

aa) in 4 Taktzeiten: Bei weiter Fassung Hochheben des entweder gestreckten oder gebogenen l. Armes, Rückwärtslenken, Hochheben (des l. Armes), Vorwärtslenken.

bb) in 3 Taktzeiten: Rückwärtskreisen, Hochheben, Vorwärtslenken (des l. Armes); oder: Hochheben, Rückwärtslenken, Vorwärtskreisen (des l. A.)

cc) in 2 Taktzeiten: Rückwärts- und Vorwärtskreisen (d. l. A.)

b) r. rückwärts und r. vorwärts in derselben Ausführung, nur daß der r. Arm das Überheben des Stabes übernimmt.

- c) l. rückwärts und r. vorwärts;
- d) r. rückwärts und l. vorwärts und zwar c und d in 4, 3, 2 Taktzeiten, auch in einer. Z. B. Nach Zählen Kreisen des r. A. rückwärts, dann des l. vorwärts — freist, 2, 3, 4!

### 3. Überheben abwechselnd mit beiden Armen und mit einem

- a) l. oder r. rückwärts, mit beiden Armen vorwärts.
- b) mit beiden Armen rückwärts, mit dem l. oder dem r. vorwärts.
- c) z. B. l. rückwärts und r. vorwärts, dann mit beiden Armen rück- und vorwärts.
- d) z. B. l. rückwärts, mit beiden Armen vor- und rückwärts, r. vorwärts.

Daß namentlich diese Übungen nicht nur gleich, sondern auch widergleich und abwechselnd von verschiedenen Gliedern eines Ordnungskörpers ausgeführt werden können, sei nur erwähnt; wie sie mit dem Gehen an und von Ort, mit einem Stellungswechsel, mit Fußwippen etc. zu verbinden sind, dafür mögen einige Beispiele sprechen. (Die Stabübungen mit Ausfällen und Auslagen sind jedoch für die 1. Stufe aufgepart.)

- 4. a) Rückwärtsüberheben r. in 2 Zeiten mit einem Schottischschritte l., Vorwärtsüberheben l. mit einem Schottischschritte r. — marsch! (oder: hebt!)
- b) Überheben l. in 2 Zeiten und dazu Seitenschreiten r. mit einem Zwischentritte, darnach Vorwärtsüberheben mit beiden Armen in 1. Zeit und Schlußtritt r.; Rückwärtsüberheben r. und Seitenschreiten l., Vorwärtsüberheben mit beiden Armen und Schlußtritt l. Genes z. B. von den Zweiten zweier offenen Paare einer geöffneten Stirnlinie, dieses von den Ersten dieser Nebenpaare und dann umgekehrt.
- c) Dasselbe abwechselnd mit 3 Schritten an Ort. Die Ersten beginnen mit den Schritten (stets r., l., r.) und lassen das Seitenschreiten und den Schlußtritt l. mit dem Rückwärtsüberheben r. und mit dem Vorwärtsüberheben beider Arme folgen; die Zweiten beginnen mit dem Seitenschreiten r. (und dem Überheben l.) etc. und lassen die 3 Schritte an Ort (stets l., r., l.) folgen.

- d) Aniewippen und Überheben des Stabes mit beiden Armen, so daß das Beugen der Beine mit dem Rückwärtsüberheben, das Strecken derselben mit dem Vorwärtsüberheben zusammenfällt, was ebenfalls in Verbindung mit Schritten an und von Ort und gleich, sowie widergleich und abwechselnd (d. i. ungleich, aber gleichzeitig) von verschiedenen Gliedern eines Ordnungskörpers auszuführen ist.
- e) Rück- und Vorwärtsüberheben und dann Aufknieen (Auftreten, Übersteigen) l., Rück- und Vorwärtsüberheben und Aufknieen (Auftreten, Überheben) r., wobei die weite Fassung (bei dem Überheben) und die enge (bei dem Übersteigen zwischen den Händen) zu wechseln hat.
- f) Überheben rückwärts bei dem Sprunge in die Seitgrätschstellung, Überheben vorwärts bei dem Schlusssprunge und 4 Schritte vorwärts, bei der Wiederholung aber 4 Schritte rückwärts.
- g) Sprung in die Seitgrätschstellung, dann Vorbeugen des Rumpfes und Überheben mit beiden Armen rückwärts, Rückbeugen des Rumpfes und Überheben vorwärts, in der 4. Zeit aber Schlusssprung, worauf ebenfalls 4 Schritte folgen können.
- h) Dasselbe, nur wird statt des Rumpfbeugens das Rumpfdrehen gewählt, das einmal l., das andere Mal r. auszuführen ist und welchem später immer noch das Rumpfbeugen zugeordnet werden kann.
- i) Wie g, nur wird statt der Seitgrätschstellung die Rückspreizhalte eines Beines gewählt, bei der Seitbeughalte des Rumpfes z. B. r. auch die Seitspreizhalte des l. Beines u. s. w.

Liegt bei gehobenen Unterarmen und enger Fassung der Stab an den Schultern (bez. den Oberarmen), so werde geübt:

5. Seitstrecken z. B. des l. Armes bei festem Griff beider Hände — streckt!, worauf der l. Arm sich völlig streckt, der r. aber sich noch mehr beugt. Je enger die Fassung, desto besser! Oder

6. Sprung in die Seitgrätschstellung mit Überheben des Stabes bei enger Fassung zum Auflegen auf die Schultern, dann Beugen des l. Beines und Seitstrecken des l. Armes bei festem Griffe beider Hände, Strecken des l. Beines mit

gleichzeitigem Beugen des r., ebenso mit Beugen des l. Armes und gleichzeitigem Strecken des r., in der 4. Zeit aber Strecken des r. Beines mit gleichzeitigem Schlußsprunge und Vorwärtsüberheben. (Fig. 40).



Fig. 40.

gestellten Stabes mit einer Hand an seinem oberen Ende und Winden (mit ganzer Drehung) unter dem betr. Arme hinweg!

Auch werde noch geübt:

7. Kreisen des in der Mitte oder an einem Ende mit der r. (der l.) Hand gefaßten Stabes

a) in senkrechter Ebene bei Vor- oder Seithebbalte des betr. Armes,

b) in wagerechter Ebene mit Hochhebh. desselben. (Viel Platz!)

8. Fassen des senkrecht auf den Boden (oder schräg gegen einen festen Gegenstand)

#### 4. Die langen Stäbe.

Statt deren können auch Gere, Sprungstäbe, sogar leichte Reckstangen benutzt werden. — Stehen die Schüler in einer Stirnsäule von auf Schrittweite geöffneten Vierer- oder Sechserreihen, so halten z. B. die r. Führer den Stab senkrecht bei Speichgriff r. und senken ihn auf den Befehl: Den Stab in die (wagerechte Haltung vor die Reihe) senken — senkt! in die betr. Haltung. Alle den Stab rist- (oder kamm-) griffs fassen — faßt!, worauf in der gewöhnlichen oder in einer Vorschrittstellung geübt werden kann:

1. Vor- und Hochheben der (gestreckten) Arme (auch in die Vor- oder Hochhebbalte auf die Dauer) — hebt! Nach mehrmaligem Heben und Senken: Den Stab auf den Boden legen — legt!, was mit Kniewippen und Vorbeugen des Rumpfes geschieht; dann: Ruhet — aus! In Ordnung — steht! Den Stab ristgriffs in die Vorlingshaltung heben — hebt!

2. Heben der Unterarme und Strecken (Stoßen) der Arme vor-, auf-, ab-, schrägauf-, schrägabwärts.

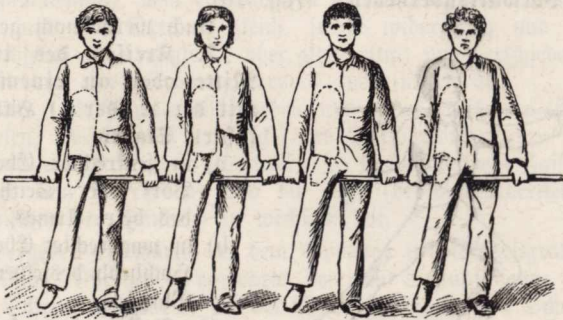


Fig. 41.

3. Rückwärts-senken des Stabes auf die Schultern aus der Hochhehalte.

4. Bei einer Hochhehalte der Arme: Fuß- und Knie-wippen, Vorbeugen des Rumpfes, Fersen- oder Knieheben. Spreizen oder Schwingen eines Beines, Kreisen eines Armes nach dem Aufgeben des Griffes derselben Hand zc.

5. An- und Aufknieen, Treten auf den Stab, Übersteigen zwischen den Händen bei Vorlingshaltung des Stabes. (Fig. 41)

6. Bei Zwiegriff (z. B. r. Rist-, l. Kammgrieff) Übersteigen r. mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. und Übersteigen l. mit nochmaliger  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. Etwa nach einem Heben und Senken des St. aber: Übersteigen l. mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. und Übersteigen r. mit nochmaliger  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. in die Ausgangsstellung zurück.

7. Gehen und Laufen vor- und rückwärts, bei genügendem Abstände auch Schwanken der Reihen, und zwar bei der Tiefhaltung oder einer Hehalte der Arme, auch bei der Rücklingshaltung des Stabes im Ellenbogengelenke.

Mit Aufgeben des Griffes der z. B. l. Hand l. — um ! und in dieser Flankenstellung z. B. nach einen Seittritte l.

8. Seitheben und Seithochheben, Beugen und Seitstrecken z. B. des r. Armes, während der grifffreie Arm dieselbe

Bewegung ohne den Stab ausführt oder die Hand auf die Hüfte stützt.

9. Seitwärtsüberheben des Stabes z. B. mit der r. Hand bis zum Berühren der r. Schulter, bei Ellengriff.

10. Seithochheben r. und Senken l., Seithochheben l. und Senken r. mit Wechselgriff, wobei also in der Hochhehalte die eine Hand den Stab an die andere abgibt.

11. Treten auf den Stab, Übersteigen seitwärts r. (l.) hinter oder vor der Hand.

Halten in dieser Flankenstellung die Schüler 2 Stäbe, den einen mit der r., den anderen mit der l. Hand, so werde geübt:

12. Seit- und Seithochheben mit beiden Armen gleichzeitig oder l. und r. abwechselnd, was auch mit Sprung in die Seitgrätschstellung und zurück, mit Fuß- oder Kniewippen, Seitspitzen, im Stande auf einem Beine bei Ferse- oder Kniehehalte des anderen erfolgen kann.

13. Überheben des Stabes der r. Hand auf die l. Schulter und des Stabes der l. Hand auf die r. Schulter abwechselnd oder auch gleichzeitig, ellengriffs.

14. Seithoben l. und gleichzeitig Überheben r. bis zum Berühren der l. Schulter und umgekehrt.

## 5. Die Hantel.

Jeder eiserne Hantel ist etwa  $\frac{1}{2}$ —1 kgr. schwer. Bei eintretenden Pausen, welche sich öfter zu wiederholen haben, werden auf den Befehl: Die Hantel auf den Boden — legt! dieselben nach einem Sprunge in die Seitgrätschstellung mit gleichzeitigem Vorbeugen des Rumpfes vorlings und zwar gekreuzt niedergelegt, worauf der Schüler zum Ausruhen in die Schlußstellung zurückspringt. Das Wiederaufheben beider Hantel erfolgt mit Hilfe derselben Übung.

Die hauptsächlichsten Übungen mit den Hanteln — alle Übungen aufzuzählen, ist unnötig, da die Hantel als Belastung zu jeder Armübung genommen werden können — sind etwa folgende:

1. Gebhalten der Arme auf die Dauer, auch Drehen der Arme, Beugen und Strecken, Kreisen der Hände in einer Gebhalte.

2. Vor-, Seit-, Vorhoch- und Seithochheben z. B. des l. Armes oder beider Arme, z. B.

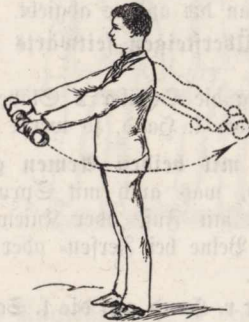


Fig. 42.

a) Seithheben l. (und Senken), Seithheben r., Seithheben beider Arme,

b) dasselbe mit entsprechendem Seitstellen (und Schlußtritte) des l., des r. Beines und darauffolgendem Sprunge in die Seitgrätschstellung und zurück,

c) dasselbe mit Vorheben der Arme (statt des Seithhebens) und mit Vorstellen (und Schlußtritt) des l., des r. Beines

und darauffolgendem Sprunge in eine Quergrätschstellung und zurück,

d) dasselbe mit Hochheben der A., Rückstellen (und Schlußtritt) des r., des l. B. und Sprung in die Quergrätschstellung und zurück,

e) Vorheben l., Seithheben r. nacheinander oder gleichzeitig.

3. Vor- und Rückschwingen der A. (Fig. 42.)

4. Heben der Unterarme und Vor-, Seit-, Hochstoßen der Arme.

5. Kreisen des l., des r. Armes gleichzeitig oder nacheinander und zwar von unten

- |                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| a) nach vorn und weiter, | auch aus der Vor- oder Hoch-  |
| b) " hinten " "          |                               |
| c) " innen " "           | auch aus der Seit- oder Hoch- |
| d) " außen " "           |                               |

6. Aus der Vorhebbhalte schnelles Ausbreiten (Rückschlagen) der Arme in wagerechter Ebene.

7. Die vorgenannten Übungen im Gehen an und von Ort, bez. abwechselnd mit dem Gehen.



## 6. A. Der Schwebebaum.

Die Aufstellung des Schwebebaumes geschieht am besten auf 2 einfache Ständer oder Kreuzfußgestelle (im Saal), die sich dann gleich den Beinhülsen des Sprungpferdes höher oder niedriger stellen lassen. (H. Kluge.)

1. **Schwebegang eines Paares in der Stellung Gesicht zu Gesicht** bei Fassung der Schultern, der Oberarme oder der Hände. Es geht also der eine rück-, der andere vorwärts und zwar in der Weise, daß der Rückwärtsgehende z. B. r. schreitet, wenn der andere es l. thut.

2. **Daselbe mit Dauerstehen auf einem Beine** z. B. auf die Dauer von 3 Schrittzeiten.

3. **Schwebegang einzelner mit Rück- und Vorschwingen des schreitenden Beines vor seinem Niederstellen.** (Vergl. St. III. S. 127.)

4. **Daselbe von Paaren.** Vergl. Übg. 1. Der Eine schwingt das r. Bein vor, wenn der Andere das l. rückswingt.

5. **Schwebegang vorwärts mit Nachstellen und mit Beugen des vorstellenden, dann des nachstellenden Beines.**

6. **Freispringen auf und über den Baum.**

7. **Sprung in den Seitstütz (vorlings) und Durchhocken eines Beines in den Seitenschwebestütz, oder mit Seitgrätschen in den Grätschstand auf dem Baume ohne und mit Aufgeben des Stützes.**

a) mit Spreizauffitzen in den Seitstütz auf einem Schenkel zwischen den Händen. (Fig. 43.) Die r. (l.) Hand wird schnell gehoben, um das spreizende r. (l.) Bein unter ihr hinwegschwingen zu lassen und stellt sich dann an der Außenseite des betr. Beines auf den Baum nieder.

b) mit Spreizauffitzen z. B. r. in den Querschwebestütz, also mit einer  $\frac{1}{4}$  Dr. l.

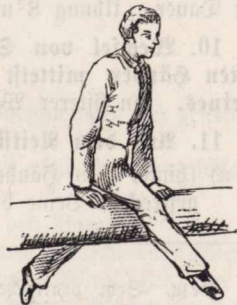


Fig. 43.

- c) mit Hockstand z. B. l. zwischen den Händen und mit Seit-  
spreizen des r. Beines.  
d) mit Hockstand beider Beine zwischen den Händen oder des  
einen zwischen den Händen, des anderen außerhalb der  
r. (l.) Hand.

Das Absitzen erfolge entweder in rückgängiger Bewegung  
oder mit einer Drehung um d. L. an der anderen Seite des  
Baumes oder auch mit Überheben (Überspreizen) des gestreckten  
Beines in den Seititz auf beiden Schenkeln zc.

Um die gleichmäßige Ausführung von seiten aller Übenden  
zu fördern, werde folgendes berücksichtigt: Der Lehrer befiehlt  
den 6—8 auf Schrittweite vom Baume entferntstehenden Schülern:  
In den Stütz — hüpf! und hebt bei den Ankündigungsworten  
eine Hand in die Höhe zum Zeichen, daß die Schüler, wenn  
das „Hüpf!“ erfolgt, mit dem kleinen Vorsprunge ebenfalls die  
Hände heben, im Augenblicke aber des eigentlichen Aufsprunges  
mit den Händen auf den Baum schlagen und in den Stütz  
hüpfen sollen. Das deutlich hörbare Schlagen der Hände auf  
den Baum (den Bock, das Pferd zc.) ist immer zu fordern,  
nicht nur des obigen Zweckes, sondern auch des gleichzeitigen  
Niederstellens beider Hände wegen, das namentlich bei den Über-  
sprüngen von den Schülern sehr oft nicht gehandhabt wird.

**8. Heben aus dem Seititze auf einem Schenkel in den  
Seitischwebestütz und Seitstützeln an und von Ort, mit und  
ohne zeitweiliges Niedersetzen.**

**9. Vor- und Rückwärtsstützeln im Querschwebestütze auf  
die Dauer. Übung 8 und 9 auch als Wettübung!**

**10. Wechsel von Seit- und Querschwebestütz bei stütz-  
festen Händen mittelst Bogenspreizens des l. oder des r.  
Beines. In öfterer Wiederholung!**

**11. Aus dem Reititze**

- a) (hinter den Händen) wiederholtes Rückschwingen der  
gestreckten Beine bis in den

---

Bem. Sehr praktische Winke finden sich in: Lion, die Turn-  
übungen des gemischten Sprunges. S. 181—185. Leipzig. Ernst  
Reil, 1866.

- aa) Liegestütz vorlings (gegen den Baum), in welchem verschiedene Freiübungen z. B. das Heben eines Armes, eines Beines, auch eine Fortbewegung über den ganzen Baum (Fig. 44) u. stattfinden können; auch bis zum

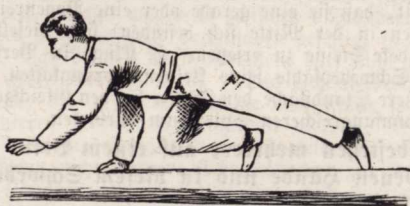


Fig. 44.

- bb) Schließen derselben mit und ohne Zusammenschlagen der Fersen (darauf Senken und wieder Öffnen der Beine zum Sitz). (Fig. 45.)

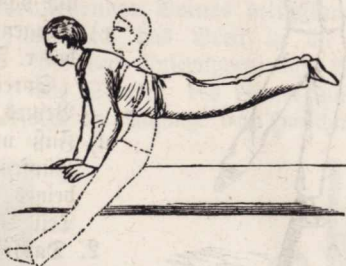


Fig. 45.

- b) (vor den Händen) wiederholtes Vorschwingen der gestreckten Beine bis zum

aa) Schließen derselben mit und ohne Zusammenschlagen der Fersen, auch bis in den

bb) Liegestütz rücklings (gegen den Baum).

Das Absitzen erfolge bei a) mit einem Rückschwunge (Wendeabsitzen), bei b) mit einem Vorschwunge (Rehrabsitzen) der gestreckten Beine und mit dem oben erwähnten Schlagen der Hände auf den Baum vor dem Schwunge.

## B. Schwebepfähle oder -steine.

In Ermangelung der Schwebepfähle (nach Art der Fig. 46, auch höherer, auch von verschiedener Größe und so aufgestellt oder in den Boden gerammt, daß sie eine gerade oder eine Bogenreihe bilden und daß die größten in der Mitte sich befinden) sind dieselben durch oben etwas abgerundete Steine zu ersetzen. H. Kluge in Berlin verwendete an Stelle der Schwebepfähle seine kleinen Sprungkasten, die allerdings durch ihre größere Standfläche den Füßen bei den Gleichgewichtsübungen an Ort einen umfangreicheren Spielraum darbieten.

1. Schwebestehen mehrerer auf einem Beine mit Fassung der seitgehobenen Hände und in diesem Schwebestande z. B. auf dem l. Beine



Fig. 46.

a) Vor- und Rück-, auch Seitspreisen des r. Beines,

b) Vor- u. Rückschwingen des r. Beines, auch um das Standbein,

c) Beugen und Strecken des r. Fußes bei einer Spreizhalte des r. Beines,

d) Fuß- und Kniewippen, Hüpfen u. des Standbeines. (Vergl. auch I. Teil S. 51 Übg. 2.)

2. Dasselbe ohne Fassung bei Seithebbalte der Arme (Fig. 46.)

3. Gehen (Laufen, Wechselhüpfen) auf enggelegten und immer weiter auseinander zu legenden Steinen oder Pfählen.

4. Gehen und Hüpfen auf Pfählen oder Steinen, die ein Zickzack oder eine Kreislinie bilden.

5. Hüpfen auf einem Beine (und auf einem Pfahle oder Steine) mit Drehungen.

6. Dauerstehen auf einem Beine mit Drehungen, herbeigeführt durch schwinghaftes Spreizen des standfreien Beines u.

## C. Schaukelbrett.

Damit die Knaben nicht nur auf schmalen und schaukelnden, oben abgerundeten, sondern auch auf schaukelnden Flächen schweben lernen, ist das Schaukelbrett, welches wagerecht zwischen 4 Ständern hängt und an denselben in der Regel mittelst Drahtstäben befestigt ist (vergl. Fig. 47), zu verwenden. Das beliebte Massenschaukeln darf nicht geduldet werden, überhaupt ist große Vorsicht nötig. „Das Schaukelbrett kann auch ein Schrägbrett sein, bei dem einige kleine Lattenstücke so auf die kurzen Enden der unteren Brettfläche geschraubt werden, daß sich zwischen ihnen die beiden Lagerstangen der Schaukeldrähte einlegen lassen.“ (H. Kluge.) Wenn nicht mehrere Schaukelbretter zur Verfügung stehen, nehmen diese Übungen sehr viel Zeit weg und dürften dann in den Hintergrund treten.

Nachdem die Schüler gelernt haben, auf der nichtschaukelnden Diele ruhig zu stehen und zu gehen, dieselbe zu besteigen, auch wohl einmal mit Festhalten an den Drähten geschaukelt haben, werde geübt:

1. Im Querstande und in einer Querschrittstellung Kniewippen des vornstehenden Beines mit Vor- und Rückneigen des Rumpfes, wodurch das Brett in die Schaukelbewegung gebracht wird. Bei dem Kniewippen und Vorneigen schwingt das Brett hin, das Strecken des Beines und das Rückneigen des Rumpfes erfolgt am Anfange des Herschwunges.

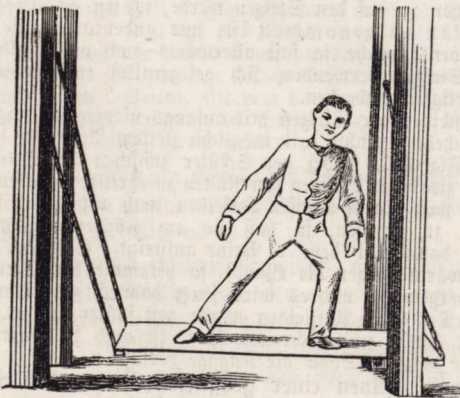


Fig. 47.

2. Dasselbe im Seitstande und in einer Seittrittstellung mit Seitneigen des Rumpfes.

3. In der Seitgrätschstellung Kniewippen r. und l. im Wechsel (Fig. 47) mit Rumpfneigen nach der Seite des wippenden Beines und zwar zum Hinschwunge Kniewippen des einen Beines, zum Herschwunge Kniewippen des anderen.

4. Dasselbe mit Heben des nichtwippenden (gestreckten) Beines, was auch erst nur bei dem Hinschwunge geschehen mag. (Versuch!)

5. Im Querstande Wechsel des Ausfalles und des Auslagetrittes bei feststehenden Füßen mit Vor- und Rückneigen des Oberkörpers. Bei dem Hinschwunge wird das vorgestellte Bein gebeugt (in die Ausfallstellung), bei dem Herschwunge das andere (in den Auslagetritt).

6. Im Querstande: Bei dem Hinschwunge Rücktritt des vornstehenden Beines, bei dem Herschwunge wieder Vortritt desselben und umgekehrt.

## D. Die Stelzen.

Das Gehen zc. auf den Stelzen werde, wenn es überhaupt in den Turnplan aufgenommen ist, nur andeutungsweise gelehrt, so daß die Knaben, welche ja fast allerwärts auch außerhalb der Turnräume die Stelzen verwenden, sich gelegentlich in den angedeuteten Übungen Fertigkeit erwerben.

Das Besteigen der Stelzen mit anfangs niedrigen Knaggen (Trittbrettchen) geschehe zunächst mit möglichst steilem Anlehnen derselben an eine Wand (Fig. 48), wobei der Schüler zwischen der Wand und den Stelzen und zwar der ersteren den Rücken zutehend, steht und die Arme vorhebt, um nach einem Kreisen derselben nach außen mit den Händen die Stangen zu erfassen, so daß sie am Körper anliegen, und er mit dem l., dann mit dem r. Beine aufsteigt. Schreitet darauf der Schüler rückwärts (gegen die Wand), so bekommt der Oberkörper alsbald das Übergewicht, und es wird jener dadurch zum Vorwärtsgen gezwungen. Das freie Aufsteigen werde erst später gelehrt. — Sobald die Hand die Stelze zum Schreiten hebt, ist auch das betr. Bein mitzuheben, ohne daß die Sohle die Knagge verläßt.

Von den einzelnen einer geöffneten Reihe oder einer Säule werde z. B. geübt:

1. **Gewöhnliches Gehen vorwärts, an Ort, rückwärts, seitwärts** ohne und im Takt, ohne und mit Gleichschritt, auch auf Stelzen mit höheren Knaggen; von Ort in geraden oder in Bogenlinien, mit gewöhnlichen, kleineren oder größeren Schritten.

2. **Dasselbe mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B.** l. bei jedem 1. von 4, 6, 8 Schritten, auch auf unerwarteten Befehl. Es werden die Linien eines Viereckes oder eines Kreuzes durchschritten.

3. **Gehen mit Nachstellen, auch mit Spreizen im Bogen.**

4. **Gehen in einer Seit- oder einer Querschrittstellung**, wobei sich also die Beine nicht schließen.

5. **Schottisch-, Hopser-, Wiegegehen** u. s. f.



Fig. 48.

## 7. Rundlauf.

Bei Griff einer Hand an einer oberen, der anderen an einer unteren Sprosse (vergl. Teil I. Fig. 90), auch wohl im Hange an nur einer Hand (die andere liegt auf dem Rücken oder hängt frei herab), im Hand- oder Oberarmhange beider Arme an den Sprossen zweier Seile (der Schüler befindet sich zwischen beiden Seilen, mit dem l. Oberarme an einer Sprosse des l. Seiles, mit dem r. an einer gleichhohen Sprosse des r. Seiles hängend, während die Hände von außen her speichgriffs eine untere Sprosse fassen) werde geübt:

1. **Vorwärtslaufen im Kreise** mit kurzen, schnellen Schritten.

2. **Dasselbe mit größeren Schritten**, also als **gewöhnliches „Hüpflaufen“** dargestellt, oder

3. mit sehr großen (weiten) Schritten, als **„Sprunglaufen“**, so daß der eine Fuß kräftig auf-, der andere so weit als möglich niederspringt, beides aber immer in möglichst schneller Ausführung. Nach dem Niedersprunge des einen Beines wird die Ferse desselben sofort gehoben, das andere Bein schnell mit gestrecktem Fuße vorbewegt, so daß der Laufende kaum den

Boden zu berühren scheint, dennoch aber durch den Nieder- und den sofortfolgenden Aufsprung sich kräftig fortschnellt.

4. (Seithangs) **Seitwärtslaufen mit Übertreten**, letzteres nur vorn- oder nur hintenvorüber; oder im Wechsel, also vorn- und dann hintenvorüber.

5. Die nachfolgenden Übungen an den Ringen hier im, bez. aus dem Stande in der Kreismitte.

## 8. Die Ringe.

1. Die Liegehangarten, die Sturzhänge, der Übersschlag zc. — vergl. I. Teil S. 161—162, Übung 6 — hier an den hüpfhohen Ringen. Der Schüler benutzt den Hupf zum Aufschwunge mit einer  $\frac{1}{2}$ , bez. einer ganzen Dr. u. d. Br.

### 2. Vor- und Rückschwingen

- a) im Streckhange (ohne Abstoßen der Füße) mit (Knieheben und) Vorstoßen der Beine am Ende des Vorschwunges,
- b) mit Aufsprung (in der Mitte der Schaukelbahn, nach mehreren Anlauffschritten vorwärts) in den Beugehang. Das Rückschwingen erfolgt in diesem Hange, während am Ende dieses Schwunges die Arme schnell gestreckt werden. Der Schüler läuft darauf wieder an, springt wieder auf u. s. f.; nach erzielter Schaukelbewegung aber
- c) mit Armwippen in der Weise, daß das Heben des Turners (mittelfst Armziehens)
  - aa) bei dem Rück-, das Senken desselben bei dem Vorschwunge oder
  - bb) bei dem Vor-, das Senken bei dem Rückschwunge erfolgt, durch welches Heben und Senken des Turners die Schaukelbewegung zu erhalten oder wohl gar noch zu vermehren ist.

3. Dreimal Armwippen aus dem Streckhange sammt-, zwie-, rist- oder speichgriffs an beiden Ringen oder an einem.

### 4. Im Beugehange

- a) Vorheben beider geschlossenen und gestreckten Beine (Versuch!),



- b) Vor- und Rückschwingen der Beine,
- c) Seit- (Fig. 49) oder Vorstrecken des l. (des r.) Armes, auch beider Arme abwechselnd. Während des Streckens dreht sich der Arm in die Rifthaltung,
- d) Kreisschwingen der Beine mit allmählichem Senken in den Streckhang.



Fig. 49.

5. Aus einer Querschrittstellung, auch nach mehreren Schritten Angehens oder Anlaufens **Aufsprung in den Stütz vorlings (rücklings) und fortgesetztes Schaukeln im Stütz.**

6. Dasselbe, aber nach jedem Rückschwunge (im Stütz) **Niederspringen, wieder Anlaufen und danach Springen in den Stütz.**

7. **Hüpfen in den freien Stütz.** Außer den Händen berührt kein Körperteil die Ringe.

## 9. Die Wippen.

Jede Wippe (Fig. 50) wird stets von 2 gemeinübenden Knaben benutzt, die sich gegenseitig wenigstens annähernd das Gleichgewicht halten müssen und nur im beiderseitigen Einverständnis oder auf Befehl das betr. Gerät, nachdem es in Stillstand versetzt ist, verlassen dürfen. Die Wippe stehe zu den Hangübungen reichhoch, zu den Stützübungen zunächst kaum hüft-, später brusthoch.

1. **Hüpfen (beider zugleich) in den Quer=Streckhang vorlings oder rücklings (gegen einander, bei ruhigliegender Wippe) speichgriffs an den Holmen oder ristgriffs je an einer Sprosse.**

2. **Wippen im Querhange vorlings (gegen einander) speichgriffs an den Holmen oder ristgriffs je an einer Sprosse mit**

- a) Streckung der sich schließenden Beine,
- b) Kreuzen der gestreckten Beine,
- c) Ferse= oder Knieheben des l. (des r.) Beines oder beider Beine (gleichzeitig),

- d) Seit-, auch Quergrätschen der (gestreckten) Beine,  
 e) Kumpfdrehen,  
 f) Beugen und Strecken der Füße u. während des Fluges.

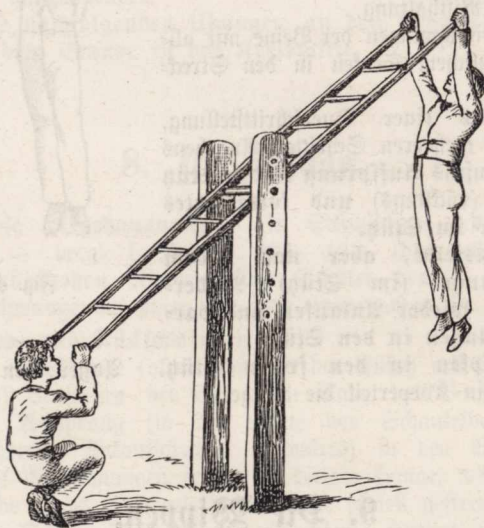


Fig. 50.

Der Niedersprung erfolgt

- aa) mit geschlossenen Beinen in den Stand auf den Zehen und mit Beinbeugen (in die Hockstellung mit geöffneten Knien),  
 bb) nur l., nur r., auch l. und r. im Wechsel mit Vorspreizen des anderen Beines. Nach dem Aufsprunge schließen sich die Beine sofort wieder.

### 3. Dasselbe im Dauer-Beugehange.

Die Zahl der Hebungen und Senkungen werde in der Regel gleich mit bestimmt; bei Wettübungen hat kein Schüler über seine Kräfte auszuharren.

## 10. Die Recke.

1. Dreimal Armwippen aus dem Seitstreckhange kamm-, zwie- oder ristgriffs, aus dem Querstreckhange speichgriffs. Ersteres bis zum Überschaun der Stange, letzteres bis zum Anschultern an die Stange.

### 2. Im Beugehange

- a) Hangeln von Ort kamm- oder zwiegriffs,
- b) Griffwechsel der Hände,
- c) Drehhangeln an Ort, z. B. mit „Umgreifen“ der r. Hand und Nachgreifen der l. und einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. u. d. L.

3. Im Seithange zwie- oder ristgriffs schnelles Heben (Aufziehen mittelst Beugens der Arme) zum Wechsel von Hand- und

- a) Oberarmhang z. B. r. bei dauerndem Griffe der r. Hand,
- b) Unter- und darnach Oberarmhang z. B. r. mit Aufgeben des Griffes der r. Hand,
- c) Oberarmhang z. B. r. mit Aufgeben des Griffes der r. Hand,

d) (nur bei Ristgriff) Unterarmhang beider Arme

- aa) wechselarmig (also nacheinander), so daß z. B. erst der l. Arm aus dem Hand- in den Unterarmhang gelangt, dann der r.,
- bb) gleicharmig (also miteinander), was nur mittelst Hangzuckens geschehen kann.

e) Oberarmhang beider (vorgestreckten) Arme

- aa) wechselarmig,
- bb) gleicharmig (mit Hangzucken),

f) Oberarmhang z. B. r. mit Aufgeben des Griffes beider Hände und mit  $\frac{1}{4}$ -Dr. u. d. L., so daß der Schüler bei dem Einnehmen des Oberarmhanges z. B. r. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. ausführt und in diesem Seitlingshange den l. Arm herabhängen läßt oder auf die Hüfte stützt.

Das Verlassen der Stange geschieht nur, nachdem wieder aus dem Arm- in den Handhang gewechselt worden ist.

4. Hangeln, auch Schwingen in diesen Hängen, wobei sich's jedoch nicht empfiehlt, mehrere solcher Übungen unmittelbar aufeinander folgen zu lassen.



Fig. 51.

5. Aus dem Seitstande am schulterhohen Recke bei Zwiagriff (z. B. l. Rist-, r. Kammgriff) oder bei Ristgriff der Hände Hüpfen in den (Beuge- oder) Knick-Stütz z. B. r., hier noch mit Beibehaltung des Griffes beider Hände (Fig. 51), wonach also der l. Arm in den Beugehang gelangt.

6. Aus dem Querstande am kopf- und reichhohen Recke Hüpfen in den Querliegehang (an den Händen und den Knien) speichgriffs

a) die r. Hand vor der l.

aa) am r. Knie: Kniehang r. (von der r. Seite des

Reckes her) — auf! ab! Mit dem Hüpfen z. B. aus einer Vorschrittstellung werden bei gebeugten Armen beide Beine gestreckt und ein wenig grätschend aufwärts geschwungen. Darauf wird das r. Bein gebeugt und diesseits (auf der r. Stangenseite, also auf derjenigen, wo die r. Hand faßt) mit der Kniekehle auf die Stange gelegt, während das l. jenseits der Stange und schräg an derselben entlang gestreckt bleibt. Die Arme können sich dabei strecken, können aber auch gebeugt bleiben, so daß die l. Schulter die Stange berührt, und der Kopf sich rechterseits über der Stange befindet,

bb) an beiden Knien, wobei zuvor beide Beine gestreckt und geschlossen auf der r. Stangenseite aufwärts geschwungen werden,

cc) am r. Knie oder an beiden mit Wechsel aus dem Hand- in den Unterarmhang des r. Armes (Fig. 52) oder beider Arme,

dd) am r. Knie bei Unterarmhang des l. Armes, während der r. Arm im Handhang bleibt.

Bei aa)–dd) befindet sich der Schüler im Hange vorlings gegen die Stange.

ee) am r. Knie an der l. Seite des Reckes — auf! ab!, wobei zuvor beide Beine gestreckt und geschlossen

an der l. Stangenseite aufwärts geschwungen werden, ehe das r. Bein daselbst eingehängt wird.

ff) an beiden Knien an der l. Seite des Reckes,

gg) am r. Knie an der r. oder l. Seite des Reckes mit Wechsel des Handhanges r. gegen den Unterarmhang r. und Aufgeben des Griffes der l. Hand, welche frei herabhängen kann,

hh) wie gg), aber an beiden Knien.

Bei ee)—hh) wendet der Schüler der Stange mehr oder weniger die r. Leibesseite zu.

b) wie a), aber es befindet sich die l. Hand vor der r., und erfolgt der Kniehang an

der l. (bei ee) und ff) an der r.) Seite der Stange am l. Knie oder an beiden.

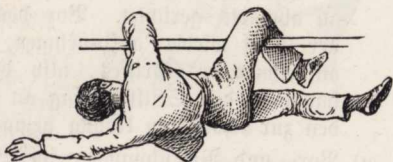


Fig. 52.

7. Am reichhohen Recke aus dem Seitstande ristgriffs Hüpfen

a) in den Seitliegehang vorlings (gegen das Reck) z. B.

aa) am r. Knie außen neben der l. Hand.

bb) an beiden Knien (oder an einem) mit Umfassen

derselben unterhalb der Reckstange (als „Hang zur Wurzelwelle“). Nachdem die Knien eingehängt worden sind, geben die Hände nacheinander den Griff auf, um die Knien z. B. mit Falten der Finger zu umfassen.

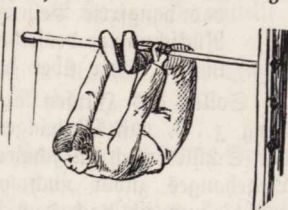


Fig. 53.

b) in den Seitliegehang an den Händen und den Fußrücken rücklings (gegen das Reck): das „Nest“. (Fig. 53.)

8. Im, bez. aus dem Seitliegehang mit Hand- und Kniehang am reichhohen Recke

a) bei festem Ristgriffe Wechseln des Hanges an beiden Knien außen neben der r. Hand und (außen) neben der l. Hand.

b) Aufgeben des Griffes beider Hände und Strecken der Hüften in den (reinen) Kniehang, was

aa) aus dem Seitliegehange an beiden Knien zwischen den Händen oder

bb) aus dem Seitliegehange an einem Knie zwischen den Händen

erfolgen kann. Im letzteren Falle kann das hangende Bein noch Fußrifthang an dem anderen Beine nehmen.

— In beiden Fällen ist der Körper vom hangenden Knie an abwärts gerichtet. Vor dem Verlassen des Beckes ist der Griff wieder aufzunehmen, und mag dieses Wiederaufnehmen des Griffes, also der Wechsel aus dem Kniehange in den Seitliegehange an den Knien und den Händen zur besonderen Übung gemacht werden.

c) Vor- und Rückschwingen im Liegehange an einem Knie und beiden Händen, wobei das Knie außen neben einer Hand oder zwischen den Händen sich befinden kann. Fleißig zu üben! Bei dem Schwunge ist darauf zu sehen, daß das hangfreie Bein ganz gestreckt bleibt und daß bei dem Rückschwunge desselben der Oberkörper bei gestreckten Armen immer höher über das Beck hinaufgeschwungen wird.

Sollte das Hüpfen aus dem Seitstande in den Seitliegehange z. B. mit Einhängen eines Knies der größeren Anzahl der Schüler noch zu schwer sein, so werde das Einnehmen des Liegehanges zuvor noch aus dem Querstande speichgriffs geübt, nur ist nach dem Einhängen des Knies sofort mit der nötigen Drehung des Turners (um die Tiefenaxe) der Speichgriff gegen den Ristgriff zu wechseln.

**9. Der „Wellausschwung“ vorwärts** (einfachster Art). Ein Aufschwingen (nicht Aufstemmen) aus dem Seitliegehange an beiden Händen und einem Knie in den Seitfuß auf dem betr. Schenkel bei festem Griffe, welcher Sitz nach und nach nur durch einen kräftigen Rückschwung des gestreckten hangfreien Beines erreicht werden mag. Dieser Wellausschwung vorwärts erfolge hier

a) im Hange z. B. am r. Knie außen neben der r. Hand oder zwischen den Händen und bei Auflegen des l. grifffesten Armes, als „Aufschwung zur Schrägwelle“ (Fig. 54). Der l. Arm mag mit dem Einnehmen des

Seitstützes schnell gestreckt werden, so daß auch er nun, wie der r., sich auf die Stange stützt.

- b) im Hange z. B. am l. Knie außen neben der l. Hand und bei Handhang beider möglichst gestreckten Arme.
- c) wie b), nur befindet sich das hangende Bein zwischen den Händen.

Das Absitzen erfolge mit einem Rückwärtsüberspreizen des sitzenden Beines, worauf der Turner im Seitstütz (vergl. III.

Stufe S. 166) bleibt. Aus diesem gelangt er in den Stand z. B. mittelst Abschwingens und Niederspringens rückwärts oder nach einem Wechsel des Ristgriffes in den Kammgriff mittelst

#### 10. Abschwingens z. B.

- a) mit Seitspreizen z. B. l. bis zum Ausliegen der Innenkante des betr. Fußes auf der Stange,
- b) mit Aufknieen z. B. l. zwischen den Händen,
- c) mit Aufknieen beider Beine zwischen den Händen (früher wohl der „Mutabschwung“ genannt),
- d) mit Seitgrätschen der Beine bis zum Anlegen der Fußriste,

in den Hang oder Stand. Am Ende des Abschwingens sind die Beine wieder zu schließen. Da die Drehung bei diesen Abschwingen eine sehr schnelle ist, so sind die Schüler zuvor aufmerksam zu machen, daß sie dieselben nur bei ganz festem Kammgriffe ausführen.

Der seitlings vom Schüler und jenseits fast unter dem Beck stehende Lehrer erfaßt dabei das ihm zunächst befindliche Handgelenk des Schülers und zwar ellengriffs.

11. Aus dem Vorlingsstütze am kopfhohen Recke eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. z. B. r. u. d. L. in den Seitstütz auf beiden Schenkeln. Nachdem der Schüler mittelst Hüpfens, Felg- oder Wellaufschwunges (welchem letzteren ein Absitzen des früher hangenden Beines folgen muß) in den Seitstütz gelangt ist, führt er mit

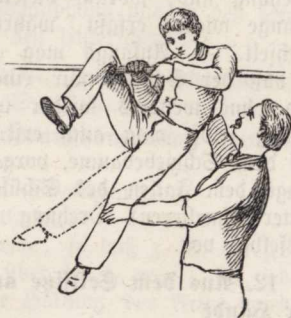


Fig. 54.

Aufgeben des Ristgriffes z. B. der r. Hand die genannte Drehung aus, worauf dieselbe Hand neben dem r. Beine die Stange wieder erfaßt, während die l. nur an Ort den Griff wechselt. — Anfangs mag auch die r. Hand griffest bleiben, so daß der Schüler nur eine  $\frac{1}{4}$  oder eine  $\frac{3}{8}$  Dr. ausführt und ohne weiteres wieder in den Stütz gelangen kann; die Übung selbst mag auch erst auf breiteren Stützflächen, z. B. auf dem Schwebenbaume, vorgenommen werden. — Der Lehrer beuge dem Fallen des Schülers bei der (anfangs langsamen, später schnelleren) Drehung durch Erfassen der Unterschenkel desselben vor.

## 12. Aus dem Seitstize auf beiden Schenkeln bei Ristgriff der Hände

- a) Niedersprung vorwärts in den Stand,
- b) „Sitzabschwung“. Der Schüler senkt sich dabei rückwärts in den Seitliegehang an beiden Knien und beiden Händen und gelangt aus diesem nach einem Durchhocken vorwärts in den Stand oder nach einem Überschlagen rückwärts zunächst in den Rücklingshang und dann in den Stand.
- c) Felgabsschwung rückwärts aus dem Rücklingsstütze. Der Schüler beugt die Arme, streckt die Hüften und senkt den gestreckten Körper soweit, daß derselbe mit dem Kreuze auf der Stange aufliegt (Fig. 55), worauf der Rückwärtsabschwung erfolgt. Die Hilfe s. Übg. 10.

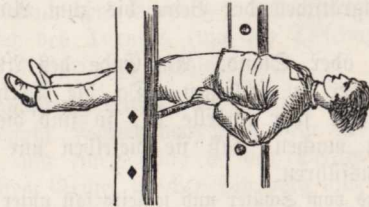


Fig. 55.

- d) Griffwechsel der ristgriffs stützenden Arme in den Ramngriff und Senken (Niederlassen) in den Unterarmhang rücklings (also mit Aufgeben des Griffes der Hände), in welchem Hange der Schüler mehrere Male vor- und rückschwingen



mag, ehe er mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. u. d. L. und Aushängen eines Armes in den Vorlingshandhang und in den Stand zu kommen sucht. Hilfe an den Unterschenkeln!

13. Felgauffschwung am Scheitel, später auch am reichhohen Reck. (Vergl. III. Stufe, S. 170).

14. Am hüpfhohen Recke Schwunghangzucken seitwärts ristgriffs

- a) mit Wechsel von Schluß- und Spannhang,
- b) von Ort, das ganze Reck entlang,
- c) an Ort mit Kreuzen der Arme, so daß z. B. bei jedem Rückschwunge die r. Hand über die l. greift, bei jedem Vorschwunge die gewöhnliche Haltung der Arme wiederkehrt.

## 11. Die wagerechten Leitern.

1. Die Übungen unter „Reck“ 1.—8. sind mit Auswahl und zur Abwechslung oder Wiederholung auch hier an einem Holme vorzunehmen.

2. Wechsel von Hang und Stand durch wiederholtes Nieder- und Aufspringen in Verbindung mit Griffwechseln, so daß also nach dem einen Aufsprunge der Hang z. B. ristgriffs an 1 Sprosse, nach dem anderen zwiegriffs an 1 Sprosse, nach dem dritten speichgriffs an den Holmen etc. erfolgt, was auch mit Dr. u. d. L. geschehen kann.

3. Im Hange speichgriffs an den Holmen oder ristgriffs an 1 Sprosse Vor- und Rückschwingen bis zum Berühren der Unterseite der Leiter.

4. Hangeln von Ort

- a) ellengriffs an den Sprossen, die ganze Leiter entlang,
- b) ristgriffs mit Weitergreifen von der 1. Sprosse an die 3. (4., 5.), von dieser an die 5. (6., 7.), also mit Übergreifen einer oder mehrerer Sprossen, was
  - aa) mit Vor- und Rückschwingen,
  - bb) mit HalbkreisSchwingen des weitergreifenden Armes (an der Hüfte vorüber),

- ce) mit einmal Kreisen des weitergreifenden Armes von oben nach vorn und weiter  
geschehen kann,
- e) an den Sprossen oder Holmen mit verschiedenen vorherbestimmten Griffwechseln,
  - d) Spann-speichgriffs an den Sprossen,
  - e) mit Drehen u. d. L. („Hangzwirbeln“) von Sprosse zu Sprosse, oder an einem Holme, auch von einem Holme der Doppelleiter an den anderen.

### 5. Hangzucken von Ort

- a) speichgriffs an beiden Holmen,
- b) mit Speichgriff der einen Hand an 1 Holme und Ristgriff der anderen an 1 Sprosse,
- c) ristgriffs an 1 Holme,
- d) mit Ristgriff der einen Hand an 1 Holme und Speichgriff der anderen an 1 Sprosse.

## 12. Die Schrägleitern.

### 1. Auf- und Absteigen auf der Oberseite der Leiter

- a) rücklings (gegen die Leiter), die Arme rist-, zwie-, kammgriffs an den Sprossen, speichgriffs an den Holmen,
- b) vorlings mit Gebrauch nur einer Hand, während die andere auf die Hüfte gestützt oder der Arm seitgehoben wird, so daß z. B. die l. Hand weitergreift, darnach aber entweder das l. oder das r., oder abwechselnd das l. und r. Bein weiterhüpft,
- c) seitlings mit Weitergreifen einer Hand und mit nachfolgendem Weiterhüpfen des Beines der gleichen Seite,
- d) vorlings ohne Griff der Hände mit Verweilen in den Schrittstellungen. Es tritt also nach jedem Weiterfahren eines Beines ein kürzerer oder längerer Dauerstand auf beiden Beinen ein.

2. An der Unterseite der Schrägleiter aus dem Hange und Stande vorlings Hang ristgriffs des gestreckten r. Armes an 1 Sprosse und Stand des gestreckten r. Beines auf 1 Sprosse bei Seitheben des gestreckten l. Armes und Seitspitzen des l.

Beines, was hier abwechselnd r. und l. und mit Auf- und Abwärtssteigen geschehen mag.

3. Zweimal Armwippen aus dem Streckhange bei den verschiedenen Griffarten.

4. Beliebiges Hangeln aufwärts, dann aber Hangzucken abwärts bei gestreckten Armen.

5. Auf- und Abwärtshangeln

a) ristgriffs von einer Sprosse an die andere, also mit Weitergreifen,

b) im Beugehange bei Griff an 1 Sprosse und 1 Holme.

6. Hangzucken an Ort mit Wechseln des Griffes an den Sprossen und den Holmen, z. B. aus dem Ristgriff beider Hände an 1 Sprosse in den Speichgriff der einen Hand an einem Holme, während die andere den Ristgriff an der Sprosse beibehält, oder in den Speichgriff beider Hände an den Holmen und zurück.

7. (Versuchsweise) Hangzucken aufwärts speichgriffs an den Holmen mit mäßigem Vor- und Rückschwingen der Beine.

8. Liegestützeln

a) vorlings (gegen die Oberseite der Leiter) im Unterarmstütz auf den Holmen mit Griff der Hände: „Unterarmstützeln“.

b) rücklings (gegen die Oberseite der Leiter) im Handstütz mit Vor- und Nach- oder einfachem Weitergreifen an den Sprossen, auch bei Griff an den Holmen oder an 1 Holme und an 1 Sprosse.

9. Im Liegehange vorlings (gegen die Oberseite der Leiter) an den Händen und bei seitgrätschenden Beinen

a) Hangeln an Ort ohne und mit Griffwechsel,

b) Hangeln von Ort mit Vor- und Nachgreifen an den Holmen oder Sprossen.

10. Liegestützeln aufwärts, Liegehangeln abwärts an der Oberseite der Leiter.

11. Unterarmliegendestütz und Liegehange (an den Händen) abwechselnd, an der Oberseite der Leiter zur Fortbewegung von der Höhe derselben nach unten.

12. Aus dem Liegestütze mit ganz gestreckten Armen ristgriffs an 1 Sprosse langsames Senken in den Liegehange.

Die Übungen 1, a—c und 2 sind auch an der senkrechten Leiter vorzunehmen, wozu noch an der Außenseite eines Holmes das Steigen bei Stand auf den Sprossen und Handhang speichgriffs an den Sprossen oder an dem näheren Holme kommen mag.

### 13. Die Schrägstangen.

1. Zweimal Armwippen aus dem Streckhange speichgriffs an 2 Stangen oder auch an einer.

2. Überschlagen rückwärts speichgriffs an 2 Stangen in den Stand oder den Rücklingshang und Zurücküberschlagen (vorwärts). (Vergl. Stufe III. S. 173.)

3. Klettern speichgriffs

- a) an 2 Stangen und Kletterschluß an der r. oder der l. Stange, das r. oder das l. Bein vorn (oben). (4 Übungsfälle.)
- b) an 2 Stangen oder an einer mit Wechseln des Kletterschlusses an ein- und derselben Stange,
- c) an 2 Stangen mit Wechseln des Kletterschlusses an der r. und l. Stange, auch an beiden,
- d) an 2 Stangen oder an einer mit Kletterschluß an einer Stange und Hangzucken (beider Hände),
- e) z. B. an der l. Stange mit Kletterschluß an der r.,
- f) an 2 Stangen oder an einer und Einhängen nur eines Beines im Kniegelenke, während das andere Bein gestreckt herabhängt.

Es mögen diese Übungen zunächst ohne Takt, dann aber auch im Takte, der durch den Lehrer oder durch die nichtübenden Schüler anzugeben ist, vorgenommen werden.

4. Unterarmliegendestützen auf- und abwärts (Vgl. St. III. S. 173). Die eine Hand greift vor, die andere nach, worauf beide Beine zugleich nachgezogen werden.

5. Wechsel des Hanges vorlings (gegen die Unterseite der Stange) an 2 Stangen mit dem an einer. Die eine Hand greift von der einen Stange unter, auf, auch über die andere Hand an der anderen Stange und zurück.

6. Seitsschwingen im Hange vorlings (gegen die Unterseite der Stange) in der Weise, daß bei jedem Seitsschwunge r. die r., die l. Hand den Griff aufgiebt, bei jedem Seitsschwunge l. aber die l., die r.

#### 7. Auf- und Abwärtshangeln

- a) speichgriffs an 2 Stangen
  - aa) mit Seitsschwingen,
  - bb) mit Vor- und Rücksschwingen,
  - cc) bis zu einer bestimmten Höhe und darnach Tief-springen.
- b) ellengriffs (rücklings gegen die Fußvorrichtung der Stangen),
- c) speich- oder ellengriffs an 2 Stangen mit verschiedenen Beinhaltungen,
- d) speichgriffs an 1 Stange mit Vor- und Nachgreifen, mit und ohne Seitsschwingen der Beine,
- e) speichgriffs im Beugehange an 2 Stangen oder an einer mit Vor- und Nachgreifen.

8. Speichgriffs Hangeln aufwärts an 2 Stangen und Hangzucken abwärts.

9. Vor- und Rücksschwingen und bei jedem Rücksschwunge Hangzucken aufwärts.

## 14. Die senkrechten Stangen.

1. Einmal Armwippen aus dem Streckhange an zwei Stangen, auch an einer.

#### 2. Vor- und Rücksschwingen

- a) streckhangs,
- b) beugehangs an 2 Stangen. (Fig. 56.)

3. Aus dem Stande bei (ganz festem) Griffe in Scheitelhöhe an 2 Stangen Drehen u. d. Br.

- a)  $\frac{1}{2}$ -Dr. u. d. B. in den Streck-Sturzhang. Die seitgrätschenden Beine können die Außenkanten der Füße an die Stangen anlegen.
- b) Dasselbe mit Anrifen der Füße und mit hohlem Kreuze in den „Schwimmhang“. Wird an 2 vorderen Stangen geübt, so kann das Anrifen an das nächst hintere Stangen-paar geschehen.

c) Dasselbe, nur risten die Füße in der Nähe der Hände an: „das Nest“ (Vergl. T. I, S. 161 u. 162).



Fig. 56.

d) mit ganzer Dr. u. d. B., also das Überschlagen rückwärts, mit gebogenen oder gestreckten Beinen, in den Rücklingshang und Zurücküberschlagen vorwärts.

Die Hilfe wird am Handgelenk gegeben, um das Herabgleiten an den Stangen zu vermeiden, falls die Schüler nicht fest genug fassen.

**4. Auf- und Abwärtsklettern nach Art der Übung 3, a—f an den Schrägstangen,** wozu hier noch kommen mag das Klettern

a) an 1 Stange mit Umkreisen derselben,

b) an 1 Stange mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände.

Das von den Knaben gern geübte Abrutschen an den Stangen mit oder ohne Handgebrauch werde verboten!

**5. Wanderklettern,** also Klettern von einer Stange an die andere,

a) in der Höhe der Stangen, nachdem an der 1. Stange die

b) schrägabwärts, volle Höhe erklettert worden ist,

c) schrägaufwärts.

**6. Aufwärtshangeln an 2 Stangen und Abwärtshangzucken ohne und mit Vor- und Rückschwingen.**

**7. Im Spannletterschlusse gleichzeitiges Höher- und Wiederzurückgreifen beider Hände, als „Hangzucken bei bleibendem Kletterschlusse“.**

**8. Im Spannletterschlusse (an 2 Stangen, die Kniee innen, ausnahmsweise auch einmal außen) Auf- und Abwärtsklettern**

a) mit Weitergreifen der r. Hand und gleichzeitigem Höherbewegen des r. Beines, dann der l. Hand und des l. Beines,

b) mit wechselweisem Weitergreifen der Hände (also mit Hangeln) und mit Nachheben beider Beine gleichzeitig.

## 15. Die Taue.

An 2 Tauen

1. Hüpfen in den Streck-, auch in den Beugehang.
2. Übungen der Füße und Beine, Heben einer Hand, Hangeln an Ort im Streck-, im Beugehange.
3. Ein- oder zweimal Armwippen aus dem Streckhange.
4. Drehen u. d. Br. aus dem Stande
  - a) in den Streck- oder Hocksturzhang,
  - b) in das „Nest“,
  - c) Überschlagen rückwärts in den Stand oder den Rücklingshang und Zurücküberschlagen vorwärts (vergl. Centr. Stangen, Üb. 3).

5. Hangeln auf- und abwärts.

An 1 Taue

6. Übung 1.—3.

7. Stand (eines Fußes) auf dem Seile: „Das im Knie gebogene und l. gedrehte l. Bein wird mit der Innenseite des Unterbeines an das Seil gebracht, während der l. Fuß mit seiner Außenkante das Seil berührt. Das r. Bein faßt mit dem Kist das Seil von unten her und hebt es in die Höhe. Der l. Fuß tritt nun fest auf das zwischen beiden Füßen geklemmte Seil, wobei zugleich die jetzt gestreckten Kniee dasselbe festhalten.“ (Kapell.)

8. Hang mit Kletterschluß, wie der Hang an 1 Stange, nur legen sich hier die Unterschenkel noch mehr an das Seil an, und es werden die Beine schrägabwärts nach vorn gestreckt.

9. Klettern mit Stand (eines Fußes) auf dem Seile und mit Vorstrecken der Beine (Fig. 57) oder mit Kletterschluß (hier als Versuch). Nach jedem Weitergreifen der Hände werden die Beine ge-



Fig. 57.

hoben und gebeugt, um sich darnach, fest auf oder an das Seil stemmend, wieder zu strecken und so den Körper nach oben zu schieben und die Hände von neuem zum Höhergreifen zu veranlassen.

Bemerkt sei außerdem, daß fast alle Übungen an den Stangen (mit Ausnahme z. B. des Spannkletterns) auch an 2 Tauen oder an einem vorgenommen werden können.

## 16. Die Pferde.

Auch hier ist es wünschenswert, daß wenigstens 2 Pferde vorhanden sind. Ist jedoch nur ein solches zur Verfügung, so möchte doch, wenn nicht an diesem 2 oder 3 Schüler gleichzeitig üben können, noch an einem anderen Geräte mit geturnt werden. Die Pferde lassen sich auch notdürftig dadurch ersetzen, daß man auf dem Schwebebaume mehrere Pauschenpaare anbringt.

Vorausgesetzt, daß die Übungen für die III. Stufe am Bocke auch am Pferde bereits geübt sind, mögen nun hier folgen:

### I. Seitensprünge

(d. h. Übungen am quergestellten Pferde).

**1. Wiederholtes Hüpfen aus dem Stande in den freien Seitstütz bei Speichgriff auf den Pauschen.**

**2. Nach einem Anlaufe Sprung in den Stütz und Rückschwingen der geschlossenen oder seitgrätschenden Beine, darauf Niedersprung** vor dem Sprungbrette (also nach der Anlaufseite hin). Der Rückschwung der Beine werde durch ein kräftiges Strecken der Arme unterstützt und geschehe nach und nach mindestens bis in die wagerechte Haltung des Körpers, der Niedersprung aber zunächst ohne, dann auch mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. oder l., wobei die l. oder die r. Hand etwas länger Griff behalten mag, als die andere. — Der Aufsprung geschieht auch hier mit beiden geschlossenen Beinen auf der Höhe des Sprungbrettes.

**3. Im Seitstütze wiederholtes Rückschwingen der gestreckten Beine; anfangs mit mäßigem Armwippen („Abhurten“); schließlich Niedersprung.**



4. Nach einem Anlaufe oder aus dem Stande **Sprung in den Seitstütz mit Seitspreizen z. B. r.**

- a) bis zum Berühren des Kreuzes mit der Innenseite des Fußes (bez. Beines),
- b) bis zur freien Seitspreizhalte über dem Kreuze,
- c) bis zum Überspreizen des Kreuzes im Bogen, ohne und mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. bei festem Griffe, welches Spreizen über das Pferd, wenn sich ihm das Zurückspreizen desselben Beines alsbald anschließt, „Vor- (und Zurück-) schwingen“ genannt wird, was in langsamer oder schneller Aufeinanderfolge geschehen kann,
- d) nach innen, so daß das spreizende Bein das andere vorn- oder hintenvorüber kreuzt.

5. Nach einem Anlaufe oder aus dem Stande, auch aus dem Seitstütze **Spreizauffitzen z. B. r.**

- a) bei festem Griffe auf den Pauschen — kleinere Schüler mögen neben den Pauschen oder mit einer Hand auf der Hinterpausche, mit der anderen auf dem Kreuze fassen — in den Seitstüz (auf dem Kreuze) auf dem r. Schenkel (als „Schenkelsitz r.“). Es können jedoch auch beide Schenkel der (im Knie) gestreckten Beine gegen das Pferd drücken, also „Seitsschluß“ haben, ohne daß das Gefäß dasselbe berührt,
- b) dasselbe mit Aufgeben des Griffes beider Hände,
- c) das (Wende-) Spreizauffitzen r. (mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., also nach den Pauschen hin) in den Reitstüz auf dem Kreuze ohne und mit Aufgeben des Griffes auf den Pauschen, ohne und mit dem sog. Schluß der Beine, also mit und ohne Berühren des Kreuzes mit dem Gefäß,
- d) mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in den Seitstüz auf dem l. Schenkel, wobei entweder die l. Hand den Griff ausgiebt oder beide Hände umgestellt werden (die r. Hand von der Hinterpausche auf die Vorderpausche, die l. Hand von dieser auf jene),
- e) a)–d) in den Sattel mit Heben der r. Hand, damit das spreizende Bein unter derselben und über die Hinterpausche hinweg schwingen kann,
- f) in beliebiger Weise, aber aus dem Sitze im Sattel Heben in den freien Stüz bei völlig gestreckten Beinen und zwar

aus dem Seitstüz in den „Seitschwebestüz“, aus dem Reitsitz (die Hände rüst- oder kammgriffs auf der Vorderpausche) in den „Querschwebestüz“.

Das Absitzen erfolge entweder auf demselben Wege zurück in den Stüz oder sofort in den Stand, oder mit nachfolgendem Überspreizen des anderen (des l.) Beines, so daß in diesem Falle der Niedersprung jenseits des Pferdes aus dem Sitze auf beiden Schenkeln oder aus dem Stüze, auch sofort in den Stand geschieht.

6. Sprung in den Seitstüz und aus demselben eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. oder l. in den Seitstüz auf beiden Schenkeln im Sattel, auf dem Halse oder Kreuze (was anfangs auch sofort mit dem Aufsprunge, oder in den Quersitz auf einem Schenkel nur mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. erfolgen mag) und Abschwingen aus diesem Seitstüz mit Niedersprung ohne und mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. weit vor das Sprungbrett, also der Anlaufsbahn zu.



Fig. 58.

7. Sprung in den Seitstüz auf den Pauschen und

- a) Kniestand z. B. l. mit gleichzeitigem Hockstande r.,
- b) Knie- oder Hockstand z. B. r. mit gleichzeitigem Vorneigen des Rumpfes und Rückspreizen des l. Beines (Fig. 58),
- c) Aufknieen beider Beine; darnach Aufgeben des Stüzes, und Sprung

aa) vor das Pferd: „Kniesprung rückwärts“,

bb) hinter das Pferd: „Kniesprung vorwärts“ („Mut-sprung“). Der Lehrer reicht hierbei anfangs dem Schüler zur Unterstützung die Hand.

cc) auf das Pferd und zwar in den Stand auf dem Sattel und darnach z. B. Weittiefsprung,

d) Durchhocken z. B. r.

aa) in den Seitstüz auf dem r. Schenkel,

bb) in den Seitschwebestüz,

cc) und Kniestand l. — das r. Bein spreizt vor —

dd) und Hockstand l. — Das Abspringen erfolge hier jenseits des Pferdes mit Überspreizen des l. Beines.

e) Stand auf dem Sattel. Also wie d), nur daß der Kniestand nicht vorausgeht.

## II. Hintersprünge

(d. h. Übungen am langgestellten Pferde)

meist ohne die Pauschen, an deren Stelle die sog. Füllungen kommen:

**8. Sprung in den Querstütz** (mit Beinschluß, die Hände) **auf dem Kreuze**, nach Art der Üb. 1.—3. am quergestellten Pferde.

**9. Sprung in den (Quer-) Reitsitz oder den „Reitschluß“ auf dem Kreuze;** aus demselben

a) Erheben in den Querschwebestütz und Stützeln an Ort, auch vor- und (wieder) rückwärts das ganze Pferd entlang,

b) Sitzeln, versuchsweise auch Sitzhüpfen von Ort. Geschieht ohne Handgebrauch,

c) Rückschwingen der gestreckten Beine ohne und mit Schließen derselben hinter den Händen. Geschehe auch aus dem Sitze im Sattel, so daß sich die Beine z. B. mit Zusammenschlagen der Fersen über dem Kreuze schließen, um sofort wieder sich zu öffnen und zu senken. Die gestreckten Arme liegen vor dem Rückschwunge mit den Ellenbogen fest am Leibe und können während desselben (jezt noch) mäßig gebeugt werden. Der Oberkörper neigt sich bei demselben vor. Nach mehrfacher Wiederholung schwingt sich der Schüler schrägrückwärts ab in den Stand an der r. oder der l. Seite des Pferdes. — Vergl. Schwebebaum Üb. 11.

d) Rückstellen der Hände hinter den Körper und aus diesem Sitze Vorschwingen der gestreckten Beine bis zum Berühren der Fersen über dem Halse (des Pferdes), worauf sich dieselben sofort wieder öffnen und in den Sitz oder (besser) in den Reitschluß senken. Der Oberkörper neigt sich dabei rückwärts.

e) fortgesetztes Rück- und Vorschwingen der gestreckten Beine im Querschwebestütze.

**10.** Nach einem Anlaufe und dem Aufsprünge mit beiden Füßen auf der Höhe des Sprungbrettes **Längensprung vorwärts in den Reitsitz mindestens im Sattel.**

11. Sprung in den Hockstand auf dem Kreuze, Vorwärtsstützeln bei an Ort bleibenden Füßen in den Liegestütz und in demselben:

- a) Stützheln, Stützhüpfen an Ort, auch auf mäßige Entfernung vor- und rückwärts,
- b) Armwippen,
- c) Vor- oder Seithochheben, auch Kreisen eines Armes, während der andere den Stütz behält,
- d) Rück- oder Seitspreizen eines Beines,
- e) Vorhochheben z. B. des l. Armes und gleichzeitig Rückspreizen des r. Beines. — Das Abspringen erfolge durch Abgrätschen vorwärts mit (Abstemmen der Hände) in den Stand hinter dem Pferde. (Fig. 59.)

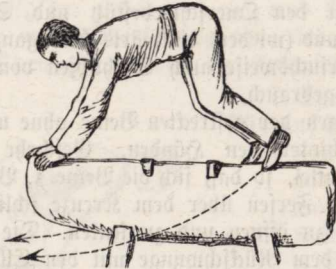


Fig. 59.

12. Sprung in den Quersitz auf dem l. (dem r.) Schenkel, auf dem Kreuze, ohne und mit Aufgeben des Stützes. Die Beine bleiben gestreckt. Sitzhüpfend ab!

13. Sprung (mit einer  $\frac{1}{4}$  Dr.) in den Seitstütz vorlings an der l. oder der r. Seite des Kreuzes und aus diesem Stütze

- a) Seitstützeln von Ort,
- b) Seitspreizen, Spreizaufsitzen zc. nach Art der Übg. 4—7.

## 17. Die Böcke.

An den langgestellten, hüft- bis brusthohen Böcken nach einem Anlaufe oder aus dem Stande

1. Sprung in den (Grätsch-) Schwebestütz und in demselben

a) Rück- und Vorschwingen der grätschenden Beine bei festem Stütze. — Das Rückschwingen kann mit Schließen der Beine geschehen. —

b) Vorwärtsstützen zc.

**2. Sprung in den Quersitz auf einem Schenkel an der l. (d. r.) Seite des Boockes.** Sitzhüpfend ab!

An den breitgestellten, hüft- bis brusthohen Böcken

**3. Sprung in den Stütz mit Anstemmen der seitgrätschenden Beine an die Kanten des Boockes, also in den „Reitschluß“ und aus demselben Abgrätschen mit Abstemmen der Hände in den Stand vor- oder hinter dem Boocke.** Hilfe an den Armen!

**4. Spreizauffitzen in den Seitsitz auf einem Schenkel, auch in den Reitsitz.** (Vergl. Pferdspringen Übg. 4 und 5 a—c.

**5. Sprung in den Kniestand mit beiden Beinen und**

a) Knie sprung („Muttsprung“) und

b) Abgrätschen vorwärts — hier mit Handgebrauch — in den Stand. Anfangs mit Handreichung des Hilsegebenden.

**6. Grätschsprung (kurz: der Sprung) über den Boock.** (Fig. 60.) Die Beine und der Oberkörper bleiben gestreckt, die

Hände geben (abstoßend, also stütz- hüpfend) den Stütz schnell auf. Anfänglich Hilfe mit der r. Hand am r. Arme, damit der Schüler nicht auf die Fersen niederspringen und rückwärtsfallen, oder am Boocke hängen bleiben und vorwärts fallen kann.

**7. Übg. 3, 4, 5 b u. 6 am langgestellten Boocke.**

**8. Sprung (Grätschsprung) über den breit-, auch langgestellten Boock mit Höherstellen desselben.** Nicht übertreiben! Wenigstens die größere Hälfte der Schüler muß ohne Gefahr und ohne Hilfe (jedoch immer bei völliger Hilfsbereitschaft des Lehrers) den Sprung ausführen können.

**9. Sprung (Grätschsprung) aus dem Stande.**



Fig. 60.

## 18. Die Barren.

**1. Hüpfen in den (Quer-) Stütz** an einem Ende jedes Barrens, das Gesicht nach außen, **Rückschwingen der Beine** und Auflegen der inneren Fußkanten auf die Holme und in dem so entstehenden **Liegestütze** vorlings (gegen den Boden)

- a) Stützeln an Ort, auch mäßig weit vor und zurück,
- b) Stützhüpfen an Ort,
- c) Armwippen,
- d) Vor- oder Seithochheben, auch Kreisen eines Armes,
- e) Rück-, auch Seit spreizen nach außen oder innen, Knie-, auch Fersehheben eines Beines,
- f) Wechsel von Streck- und Unterarmstütz r. oder l., auch mit beiden Armen nacheinander oder gleichzeitig,
- g) Rück- und Vorschieben des gestreckten Körpers bei festem Griff der Hände.

**2. Hüpfen in den (Quer-) Stütz** an einem Ende oder in der Mitte des Barrens, **Vorschwingen der Beine** und Auflegen derselben mit den Außenkanten der Füße auf die Holme und im **Liegestütze** rücklings (gegen den Boden)

- a) Stützeln und Stützhüpfen an Ort,
- b) Heben eines Beines,
- c) Mäßiges Armwippen,
- d) Mäßiges Vor- und Rückschieben des gestreckten Körpers bei stützfesten Händen.

**3. Wechsel des Liegestützes vorlings** bei Stütz in der Mitte des Barrens **und rücklings** mittelst eines **Vor- und eines Rückschwunges der Beine.**

### 4. Schwingen im Streckstütz

- a) bei geschlossenen Beinen,
- b) bei Knie- oder Fersehhehalte der Beine,
- c) mit Seitgrätschen über den Holmen bei einem Vorschwunge,
- d) mit Seitgrätschen über den Holmen bei einem Rückschwunge,
- e) mit Seitgrätschen über den Holmen bei einem Rück- und dem nächsten Vorschwunge,
- f) mit Quergrätschhalte der Beine,
- g) mit Kreuzen der Beine bei dem Vor- oder dem Rückschwunge, auch bei beiden Schwingen.

Der Körper ist bei dem Vorschwunge in den Hüftgelenken gebeugt, bei dem Rückschwunge ist das Kreuz hohl. Die Höhe des Schwunges ist anfänglich eine mäßige, steigert sich aber mit der größeren Sicherheit des Stützes.

5. Schwingen im Unterarmstütz. (Fig. 61.)

6. Sprung in den (Quer-) Stütz mit Vorschwung der Beine und bei dem nachfolgenden Rückschwunge Niedersprung. — Auf den Vorschwung folge auch ein Sitz vor einer Hand und zwar

- a) der Innensitz z. B. als Quersitz auf dem l. Schenkel (und der Innenseite des l. Holmes) oder als Innen-Seitsitz auf beiden Schenkeln (nach einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. r.),
- b) der Quersitz auf einem Holme, der „Spaltsitz“ genannt; beide Beine sind hierbei vor dem Hinsetzen (nahe an der Hand, bei einem geringen Rückneigen des Oberleibes) gleichhoch zu heben —
- c) der Außenquersitz z. B. auf dem r. Schenkel oder, nach einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. der Außen-Seitsitz auf beiden Schenkeln,
- d) der Grätschsitz, als ein Quersitz auf beiden Schenkeln.

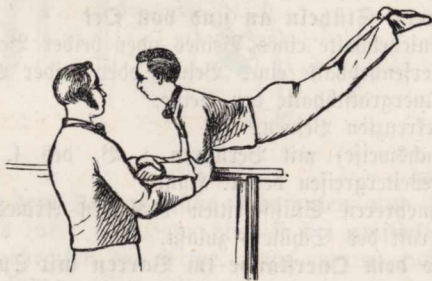


Fig. 61.

7. „Sitzwechsel“ vor den Händen z. B. Sprung in den Stütz mit Vorschwung in den

- a) Innenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung (vor- und rückwärts), Innenquersitz auf dem l. Schenkel,
- b) Spaltsitz vor der r. Hand, Zwischenschwung, Spaltsitz vor der l. Hand,

- c) Außenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, Außenquersitz auf dem l. Schenkel,
- d) Innenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, Außenquersitz auf dem l. Schenkel,
- e) Außenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, Innenquersitz auf dem r. Schenkel zc.

8. Dasselbe ohne Zwischenschwung, also z. B. aus dem Außenquersitz auf dem r. Schenkel Schwingen in den Außenquersitz auf dem l. Schenkel.

9. Mit und ohne Zwischenschwung in unmittelbarer Aufeinanderfolge: Außenquersitz vor der r. Hand, Spaltsitz vor der r. Hand, Innenquersitz vor der r. Hand, Grätschsitz vor den Händen. Innenquersitz vor der l. Hand, Spaltsitz vor der l. Hand zc.

10. Sprung in den (Quer-) Stütz mit Überspringen der gestreckten Beine z. B. über den r. Holm vor der Hand in den Stand neben dem Barren, die sog. „Kehre r.“ Nach dem Überspringen und noch vor dem Niedersprunge erfasst die jeweils länger stützende Hand den Holm, um dadurch dem Fallen bei dem Niedersprunge vorzubeugen. Weniger kräftige Schüler mögen vor der Kehre auch mehrmals im Stütz Vor- und Rückschwingen.

#### 11. (Quer-) Stützen an und von Ort

- a) bei Kniehehalte eines Beines oder beider Beine,
- b) bei Fersehehalte eines Beines oder beider Beine,
- c) bei Quergrätschhalte der Beine,
- d) bei gekreuzten Beinen,
- e) (versuchsweise) mit Berühren z. B. des l. Holmes bei dem Weitergreifen der r. Hand,
- f) mit mehreren Stützsritten desselben Armes, soweit es die Kraft des Schülers zulässt.

12. Aus dem Querstande im Barren mit Speichgriff der Hände von unten her an beiden Holmen Rückwärtsdrehen u. d. Br.

- a) in das „Nest“ (der Länge nach, d. h. in den Liegehang rücklings an den Händen und Füßen; das Kreuz hohl, der Kopf rückgehoben, die Brust gegen den Boden!) und Zurückdrehen nach vorn,
- b) Rückwärtsüberschlagen (also eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. u. d. Br.),
  - aa) in den Stand und Hang rücklings,
  - bb) in den (reinen) Hang rücklings,



und mit Vorwärtsüberschlagen bei gebogenen oder gestreckten Beinen zurück,

c) a)–b) ellengriffs (die Hände innen an den Holmen).

13. Verschiedene Seitstützübungen, Seit- und Querliegehangarten sind hier an 1 Holme auszuführen. Vergl. Ref. Üb. 6.–8.

14. Aus dem Seitstande außen bei Ristgriff der Hände an 1 Holme

- a) Sprung mit Drehung in den Außenquersitz z. B. l., d. h. auf dem l. Schenkel auch in den Außenseitsitz auf demselben Holme,  
 b) Wechseln von Außenquersitz l. und Außenquersitz r. bei griffesten Händen mittelst eines Zwischensprunges, auch ohne einen solchen.

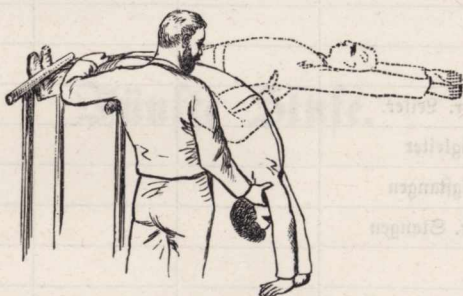


Fig. 62.

15. Aus dem Innenseitsitze Rücksenken und Rückbeugen des Rumpfes (über den Holm hinaus) bei griffesten Händen oder mit Ausbreiten der Arme. Am anderen Holme hat der Schüler Fußrifthang (Fig. 62).

## Übungsplan für die IV. Stufe.

### Frei- und Ordnungsübungen.

Frei- sprung= pfeiler	Schräg= brett	Kurze Stäbe	Lange Stäbe	Schw. = Baum zc.	Rund= lauf	Frei- sprg- pfeil.	Centr. Stan- gen	Schw. = Baum zc.	Wippe	Schräg= stangen	Han- tel
Wager. leiter	Schräg= leiter	Bar- ren	Pferd	Reck	Lau	Ringe	Bock	Reck	Pferd	Barren	Spiel

	1883	1884	1885
1) Pferd			
2) Pferd			
3) Boß			
4) Freisprungpfeiler			
5) Freisprungpfeiler			
6) Schwebebaum 2c.			
7) Schwebebaum 2c.			
8) Barren			
9) Barren			
10) Reck			
11) Reck			
12) Wager. Leiter.			
13) Schrägleiter			
14) Schrägstangen			
15) Senfr. Stangen			
16) Tau			
17) Ringe			
18) Rundlauf			
19) Wippe			
20) Kurze Stäbe			
21) Lange Stäbe			
22) Hantel			
23) Spiel			

# Freibungen.

## Fünfte Stufe.

Die bei der fünften Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:

1. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
2. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
3. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
4. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
5. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
6. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
7. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
8. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
9. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:
10. Die bei der vierten Stufe zu behebenden Aufgaben sind folgende:

Bei allen durch Übungen zu behebenden Aufgaben ist dem Schüler die Lösung zu zeigen.



## Freiübungen.

In der Hauptsache schwerere Verbindungen und Folgen von Übungen verschiedener Glieder und zwar im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen. **z. B.**

### 1. Ausfall **z. B. r.**

- a) vorwärts mit Rückspreizen des l. Beines,
- b) seitwärts mit Scitspreizen des l. Beines,
- c) vor- oder seitwärts mit hohem Spreizen des Ausfallbeines vor seinem Niederstellen,
- d) vor- oder seitwärts mit einem Zwischentritte,
- e) vor-, seit-, rückwärts mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., dann mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. u. d. L. (12 Fälle),
- f) vor-, seit-, rückwärts mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l., dann mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r.,
- g) e widergleich, so daß **z. B.** die Ersten einer Flankenlinie zweier Paare l. drehen und r. ausfallen, die Zweiten aber r. drehen und l. ausfallen und darnach umgekehrt, was auch, wenn der Ausfall 4 Zeiten erfordert, mit 4 Gang- oder 8 Lauffschritten an Ort in Verbindung gebracht werden mag,
- h) dasselbe von den verschiedenen Gliedern des Ordnungskörpers abwechselnd, so daß **z. B.** die Ersten der Flankenlinie zweier Paare 4 Schritte an Ort gehen und dann mit **z. B.** einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. auch l. ausfallen, während die Zweiten in den ersten 4 Zeiten ausfallen und dann erst gehen.

Bei allen diesen Übungen kann mit dem Schlußtritte des Ausfallbeines jeweils das Zurückdrehen erfolgen, es kann derselbe

aber auch ohne mitfolgende Drehung ausgeführt werden, so daß der Schüler bei dem nächstfolgenden Ausfalle in derselben Richtung weiterdreht und (walzdrehend) nach 4 Ausfällen mit je einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. z. B. l. oder nach 2 Ausfällen mit je einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in der Ausgangsstellung anlangt.

Gleich hier seien noch einige Armübungen genannt, welche auf dieser Stufe dem Ausfalle nach Auswahl zuzuordnen sind:

- aa) Stoßen eines Armes nach der Ausfallseite,
- bb) Schrägstoß beider Arme und zwar des dem Ausfallbeine entsprechenden Armes schrägaufwärts, des anderen schrägabwärts (nach hinten),
- cc) Kreisen der Arme aus der Tiefhaltung oder aus einer Gebhalte in dieselbe nach vorn, auch nach hinten, nach innen, nach außen und weiter,
- dd) Schräghochheben des einen Armes und entsprechendes Rückheben des anderen, welchem Heben auch ein Kreisen beider Arme z. B. nach innen bei dem Ausfalle seitwärts vorausgehen kann (beide Handteller müssen hierbei nach ein- und derselben Seite gerichtet sein),
- ee) Hieb z. B. des dem Beine gleichseitigen Armes von oben (die Faust in Speichhaltung über der gleichseitigen Schulter) in einem senkrechten Bogen nach unten und hinten (Speichhieb), oder in derselben Haltung der Faust von der entgegengesetzten Schulter wagerecht oder schräg vor dem Körper vorüber nach außen (Rist- und Hochristhieb), schließlich auch in derselben Haltung von der gleichseitigen Schulter wagerecht oder schräg vor dem Körper vorüber nach der entgegengesetzten Leibeseite (Hüste) hin (Kammhieb und Hochkammhieb),
- ff) Hieb mit vorhergehendem Kreisen desselben Armes. So gehe z. B. dem Hochristhiebe ein Kreisen nach innen, oben und weiter voraus,
- gg) Hieb mit nachfolgendem Armstoßen in der Ausfallrichtung, wobei also der betr. Arm nach dem Hiebe schnell zum Stoße gebeugt werden muß.

## 2. Wechsel der Ausfallstellungen mittelst Drehungen z. B.

- a) Ausfall r. vorwärts, eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. auf den Ferfen der an Ort bleibenden Füße in die Ausfallstellung l. und Zurückdrehen,

- b) dasselbe mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. und dann r. zurückdrehen,  
 c) Ausfall r. seitwärts (vorwärts) und eine  $\frac{1}{4}$ - ( $\frac{1}{2}$ -) Dr. l. oder r. in dieselbe Ausfallstellung r., wobei das Ausfallbein einen  $\frac{1}{4}$ - ( $\frac{1}{2}$ -) Kreis um das Standbein, auf dessen Ferse gedreht wird, beschreibt.

**3. Gehen vorwärts mit Ausfall und Schrägvorhochheben des dem Beine gleichseitigen Armes und Schrägrückheben des anderen, z. B. Ausfall r. mit Schrägvorhochheben des r. Armes und Schrägrückheben des l., dann Ausfall l. und Wechsel der Armhehalten zc., welches Gehen auch rückwärts (also mit Rücktritt des einen Beines in die Ausfallstellung des anderen) geübt werden kann.**

**4. Übg. 2 angewendet auf den Auslagetritt.**

**5. Auf den Auslagetritt z. B. r. folge**

- a) Ausfall r. und Nachstellen des l. Beines in die Auslagestellung r., oder  
 b) 1 Schritt r. vorwärts mit Nachstellen des l. Beines in die Auslagestellung r., oder  
 c) 1 Schlußtritt l. vorwärts (bis etwa an die r. Ferse heran) und Vortritt r. in die Auslagestellung r.,  
 d) 1 Schritt l. rückwärts und Nachstellen r. in dieselbe Auslagestellung,  
 e) 1 Schritt r. rückwärts (bis etwa an die Spitze oder die Innenkante des l. Fußes) und entsprechendes Rückschreiten l. in die Auslagestellung r.,  
 f) 1 Schritt l. vorwärts mit Übertreten (des l. Fußes vor den r.) und entsprechendes Übertreten des r. Beines in die Auslagestellung r.,  
 g) 1 Schritt r. rückwärts mit Übertreten und entsprechendes Übertreten l. rückwärts in die Auslagestellung r.,  
 h) 1 Schritt l. vorwärts mit Übertreten und nachfolgendem Ausfall r. vorwärts, worauf der l. Fuß wieder in die Auslagestellung r. nachtritt,  
 i) 1 Schritt r. rückwärts mit Übertreten und entsprechendes Rückstellen des l. Beines in die Ausfallstellung r. zc.

Alle diese Übungen sind anfangs in langsamerer, dann in schnellerer Aufeinanderfolge auszuführen, schließlich sollen sie auch hüpfend und springend ausgeführt werden.

6. a) Vortritt l. und Vorheben der Arme in Speichhaltung,  
 b) Beugen der Beine und Ausbreiten der Arme (in wagerechter Ebene),  
 c) Beinstrecken und Vorschwingen der Arme,  
 d) Schlußtritt l. u. Senken der Arme,  
 e) a—c mit Vortritt r.,  
 f) a—c mit Seittritt erst l., dann r. bei Ellenhaltung der Arme,  
 g) a—c mit Rücktritt erst l., dann r. bei Rifthaltung der Arme,  
 h) a—c mit Kreuztritt erst l., dann r. bei Kammhaltung der Arme. Die ganze Übung erfordert acht  $\frac{1}{4}$  Takte.
7. a) Vorspreizen l. mit Vorstoßen der (vorher gebeugten) Arme, Schlußsenken l. und Zurückbeugen der Arme, Vorspreizen r. mit Hochstoßen der Arme, Schlußsenken r. und Zurückbeugen der Arme (4 Taktzeiten),  
 b) Seitspreizen l. mit Seitstoßen d. A. und nach der Zurückbewegung der thätigen Glieder Seitspreizen r. mit Tiefstoßen der Arme,  
 c) Rückspreizen l. mit Schrägaufwärtsstoßen der A. und später Rückspreizen r. mit Schrägabwärtsstoßen der A.  
 d) a—c mit Kniewippen des Standbeines,  
 e) a—c mit Fußwippen des Standbeines.  
 Die ganze Übg. erfordert neun  $\frac{1}{4}$  Takte.
8. a) Knieheben, Vorstrecken des gehobenen Beines in der Gehhalte, Zurückbeugen und Niedersetzen mit Beugen, Vorstrecken, Beugen und Senken der Arme; dasselbe r. mit Hochstrecken der Arme (zwei  $\frac{1}{4}$  Takte),  
 b) dasselbe l. und r. abwechselnd, aber Seitstrecken des B. mit Seit- und Abstrecken, Zurückbeugen und Senken der Arme,  
 c) dasselbe l. und r. abwechselnd, aber Rückstrecken des B. und Schrägauf- und darnach Schrägabwärtsstrecken der A.



9. a) Seittritt l. und Vor- oder Hochheben der A.,  
 b) Beugen des l. Beines, Kumpfdrehen l. und Ausbreiten der A.,  
 c) Strecken des l. Beines, Zurückdrehen des R. und Vor- oder Hochschwingen der A.,  
 d) Schlußtritt l. und Senken der Arme,  
 e) a—d r.
10. a) Hüpfen in die Ausfallstellung l. seitwärts, Kumpfdrehen l. und Seitheben oder Vorstoßen der (sich in derselben Zeit beugenden) Arme nach der Drehrichtung des R.,  
 b) Verharren in dieser Haltung,  
 c) Verharren in dieser Haltung,  
 d) Beugen des r. Beines und Kumpfdrehen r., während das l. Bein sich streckt und die Arme schwingend oder stoßend der Kumpfbewegung folgen.

In den folgenden  $\frac{1}{4}$ -Takte wiederholt sich die Übung, so daß auf die Beugung und Drehung nach der l. Seite 3 Zeiten desselben verwendet werden, auf die Beugung und Drehung nach der r. Seite aber nur 1 Zeit.

11. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung ohne, auch mit einer  $\frac{1}{4}$ - oder einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. oder r. um d. L. und Hochheben der Arme,  
 b) Vorbeugen des Kumpfes und Abwärtsschwingen der Arme,  
 c) Strecken des R. und Hochschwingen der Arme,  
 d) Hüpfen in die Schlußstellung (Schlußhüpfen) und Senken der Arme.

Ebenso kann statt des Hüpfens in die Seitgrätschstellung das Vorspreizen erst des l., im zweiten  $\frac{1}{4}$ -Takte des r. Beines geübt werden.

12. a) Hochheben der Arme,  
 b) Vorbeugen des Kumpfes bis zum Anfingern an die Fußspitzen, den Boden, oder auch nur bis zum Umfassen eines Unterschenkels am Knöchel,  
 c) Strecken des Kumpfes und Hochschwingen der Arme,  
 d) Senken der Arme.

13. Dasselbe, aber das Strecken des K. erfolgt mit gleichzeitigem Beinbeugen und Ausbreiten der Arme.
14. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung ohne und mit einer  $\frac{1}{4}$ - oder einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. oder r. u. d. L. und Hochheben der A.
- b) Drehbeugen des K., geschieht mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. des K. l. und mit gleichzeitigem Beugen desselben nach vorn, wobei beide Arme das sich mitbeugende vordere Knie von unten her umfassen können,
- c) Strecken und Zurückdrehen des K., Strecken des Beines und Hochschwingen der A.
- d) Drehbeugen mit r. Drehen (Fig. 63).
- e) Strecken des K. x. (1 c.)
- f) Schlußhüpfen und Senken der A.

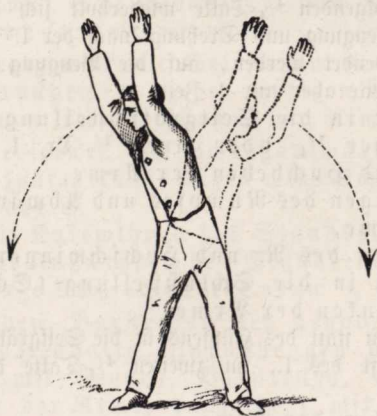


Fig. 63.

15. a) Hochheben der Arme,
- b) Vorbeugen des K. und Rückspreizen des r. B. so weit, daß von den Fingerspitzen bis an die Ferse der Körper in fast wagerechter Richtung sich befindet, welche Haltung auch durch das gleich-

zeitige geringe Beugen des Standbeines unterstützt werden mag (Fig. 64),

- c) Strecken des Rumpfes und Schlußsenken des r. Beines,
- d) wie b, aber Rückspreizen des l. B.,
- e) wie c, und Senken der Arme.

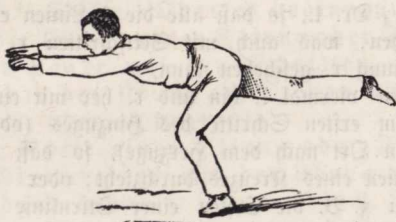


Fig. 64.

- 16. a) Vorspreizhalte z. B. l. und Vorhebbhalte der A.,
- b) Senken in den Hockstand r. (d. i. auf dem r. Beine),
- c) Aufrichten in die Streckstellung auf dem Standbeine,
- d) Schlußsenken l. und Senken der A.

Anfänglich wird diese Übung mit Handsassen anderer, nichtübender Schüler, also mit gegenseitiger Unterstützung, vorgenommen. So üben z. B. die Ersten einer Stirnlinie zweier Paare bei Handsassen der Nebener abwechselnd mit den Zweiten. Sehr gern wird gerade diese Übung auch als Einzelübung von den Knaben vorgenommen. Sie dient mir immer mit als Maßstab bei der Zensurerteilung; ebenso die Übungen unter 15 und 16 mit einer vereinigt.

17. Gewöhnliches Seitwärtsgen und Hochschwingen beider Arme nach derselben Seite in der Weise, daß z. B. bei jedem Seitsschritte l. beide Arme nach der l. Seite, bei jedem Nachstellschritte r. dieselben nach unten und sofort weiter nach der r. Seite hochgeschwungen werden. Geschehe von einer Stirnsäule von Viererreihen

- a) z. B. l. hin und r. her. 3 Seitsschritte l. (mit Nachstellen r.) und ein Tritt l. (in der 7. Zeit) an Ort mit Senken der Arme, während in der 8. Zeit der Körper ruht, um darnach den Herzog zu beginnen, oder
- b) von den ersten Reihen (eines Reihenkörpergefüges) r. hin und l. her, von den zweiten l. hin und r. her; oder
- c) von allen viermal 3 Seitsschritte l. mit Nachstellen r. und einem Tritte l. an Ort und bei jedem ersten Seitsschritte l. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., so daß alle die 4 Linien eines Viereckes durchziehen, was auch mit Seitsschritten r. und je einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. geschehen kann,
- d) von allen viermal l. hin und r. her mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. bei jedem ersten Schritte des Hinzuges (oder bei jedem Tritte an Ort nach dem Herzuge), so daß ein Jeder die vier Linien eines Kreuzes durchzieht; oder
- e) (nachdem z. B. die Ersten einer Stirnlinie zweier Paare 1 Schritt rückwärts machten) von diesen viermal l. hin und r. her mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., von den Zweiten aber r. hin und l. her mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. bei jedem 1. Schritte des Hinzuges, so daß ebenfalls alle ein Kreuz durchziehen.

18. Wie 17, statt des Seitsschreitens aber werde dreimal Ausfall seitwärts mit Schrägstoßen der Arme in derselben Richtung und ein Schlußtritt in der 7. Zeit gewählt.

19. 3 Schritte vorwärts (mit Linksantreten) und in der 4.—6. Zeit Sprung vorwärts mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. z. B. l., abermals 3 Schritte vorwärts (mit Linksantreten) und in der 10.—12. Zeit Sprung vorwärts mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., so daß nach einer viermaligen Ausführung dieser Übung die Linien eines Kreuzes durchzogen worden sind. Der Handstütz auf den Hüften, das Vorheben der Arme während des Sprunges u. werde zugeordnet.

20. a) Vortritt l. mit Beugen der Arme zum Stoß, Beugen der Beine, Vorstrecken der Arme, Strecken der Beine und Zurückbeugen der Arme, Schlußtritt l. und Senken der Unterarme; dann dasselbe r.

b) Dasselbe mit Seittritt eines Beines und mit Seitstrecken der Arme.

- c) Dasselbe mit Rücktritt eines Beines und mit Hochstrecken der Arme. — Zum Ganzen sind sechs  $\frac{1}{4}$ -Takte nötig. Oder
- d) a)–c) im Wechsel mit je 4 Schritten an Ort in der Weise, daß der Übung in der Schrittstellung l. 4 Schritte mit Linksantreten, der Übung in der Schrittstellung r. aber 4 Schritte mit Rechtsantreten vorausgehen. Das Ganze erfordert zwölf  $\frac{1}{4}$ -Takte. Oder es beginnen
- e) z. B. die Ersten einer Stirn- oder Flankenlinie zweier Paare mit den Schritten, die Zweiten aber mit der Übung im Stehen und dann umgekehrt; oder es beginnt
- f) die 1. Rote einer Stirn- oder Flankensäule von Dreierreihen mit der Übung unter a) und läßt dann b) und c) folgen, die 2. Rote gleichzeitig mit der Übung unter b) und läßt dann c) und a) folgen, die 3. Rote gleichzeitig mit der Übung unter c) und läßt a) und b) folgen.
21. a) Hüpfen in die Quergrätschstellung, das r. Bein vorn, und Hochheben der Arme,  
 b) Vorbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Beugen des r. Beines,  
 c) Strecken des Rumpfes und des r. Beines,  
 d) Schlußhupf und Senken der Arme,  
 e) a)–d) in der Quergrätschstellung, das l. Bein vorn, was ebenfalls mit 4 Schritten an Ort in Verbindung zu bringen und wie 20. gleichzeitig von allen in gleicher, widergleicher oder abwechselnder Weise zur Ausführung zu bringen ist.
22. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. z. B. l. und Heben der Arme in die Seithehalte,  
 b) Linksdrehen des Rumpfes,  
 c) Zurückdrehen des Rumpfes,  
 d) Rechtsdrehen des Rumpfes,  
 e) Zurückdrehen des Rumpfes,  
 f) Schlußhupf mit Senken der Arme,  
 g) 6 Schritte an Ort mit dreimal Kreisen beider

Arme. Ist ebenfalls, wie Übung 20 in gleicher, wider-  
gleicher oder abwechselnder Weise vorzunehmen.

23. a) Hüpfen in die Seitgrätschstellung mit Vorheben  
der Arme,  
b) Senken in den Hockstand mit Ausbreiten der  
Arme (in wagerechter Ebene),  
c) Aufrichten in die Streckstellung und Vorschwin-  
gen der Arme,  
d) Schlußhupf und Senken der Arme,  
e) 4 Schritte an Ort mit Linksantreten und einer  
 $\frac{1}{4}$ -Dr. bei dem ersten Schritte. Viermalige Wieder-  
holung des Ganzen. Statt der 4 Schritte kann auch ein  
Schritzwirbeln z. B. l. mit einem Schlußtritte gewählt  
werden.

24. Schritzwirbeln z. B. l. in 4 Zeiten (also mit  
einem Schlußtritte) und Ausfall seitwärts l. (in  
4 Zeiten) mit einem Armhieb r.; dann dasselbe r.

25. Dasselbe, aber nach je einem Hin- und Her-  
zuge erfolgt der 1. Schritt des Schritzwirbelns mit  
einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l., so daß die Schüler die 4 Linien  
eines Kreuzes durchziehen.

26. a) Auslagetritt l. mit Beugen der Arme zum Stoß.  
b) Ausfall l. mit Schrägstoß der Arme. Das Aus-  
fall-Bein tritt dabei aus der Auslagestellung  
etwa um eine Fußlänge weiter vor,  
c) Zurückstellen des Ausfall-Beines (auf seinen  
früheren Platz) in die Auslagestellung, und  
Zurückbeugen der Arme,  
d) Schlußtritt l. und Senken der Unterarme,  
e) 4 Schritte an Ort mit Rechtsantreten.

Dann dasselbe r., während die 4 Schritte mit  
Linksantreten gemacht werden.

27. Dasselbe, aber bei dem Auslagetritte (hier mit  
Rückneigen des Rumpfes) wird der r. Arm auf den  
Rücken gelegt, der l. gebeugt zur „Deckung“ über die  
Stirn gehoben; bei dem Ausfalle l. erfolgt der  
Speichhieb l.; bei c) wird der Arm wieder zur  
Deckung gehoben, bei d) Senken beider Arme. Will  
man diese Übung mit Schritten an Ort, mit Schritt-

zwirbeln re. in Verbindung bringen, so geschehe dies z. B. wie folgt:

- a) Schrittzwirbeln aller l., Auslagetritt l. seitwärts, Ausfall l. re., darauf dasselbe r. zurück; oder
- b) dasselbe viermal mit einer  $\frac{1}{4}$  Dr. l. am Schlusse der Herbewegung (Kreuz); oder
- c) wie a) aber von allen ersten Reihen einer Säule von Stirnlinien r. hin und l. her, von allen zweiten Reihen aber l. hin und r. her; oder, nachdem z. B. die Ersten jeder Stirnlinie einen Schritt rückwärts machten,
- d) dasselbe von den Ersten jeder Linie viermal l. hin und r. her mit je einer  $\frac{1}{4}$  Dr. l. am Schlusse (also bei dem Schlußtritte), von den Zweiten jeder Linie aber viermal r. hin und l. her, mit je einer  $\frac{1}{4}$  Dr. r. am Schlusse der Herbewegung, so daß in widergleicher Weise die 4 Linien eines Kreuzes durchzogen werden.

28. Dasselbe mit schnellem Armbeugen und Seitstoßen des entsprechenden Armes bei dem Auslagetritt, mit schnellem Heben und Hieb des Armes bei dem Ausfalle, mit abermaligem Beugen und Stoßen des betr. Armes bei dem Auslagetritte und Senken der Arme bei dem Schlußtritt.

29. Auslagetritt und Heben eines Armes zum Hieb, Ausfall mit Hieb und schnellem Beugen und (Nach-) Stoßen des Armes, Auslagetritt mit Heben der Arme und nochmaligem Hiebe, und dann Schlußtritt. Die Ausführung wie bei Übung 27.

30. Stehen die ersten Reihen oder Rotten als Gegner den zweiten gegenüber, so erfolge

- a) von jenen zuerst Ausfall r. vorwärts mit Hieb r., von diesen zuerst Auslagetritt r. vorwärts mit Rückneigen des Körpers und Heben des betr. gebeugten Armes vor die Stirn und dann umgekehrt; oder
- b) von jenen Auslagetritt r. vorwärts mit Kreisen des r. Armes nach innen oder außen (zur Abwehr eines etwaigen Hiebes) und nachfolgendem Schwingen desselben nach oben zum Hieb, Ausfall r. vorwärts und Hieb, Schlußtritt und Senken des Armes; von diesen aber erst Aus-

- fall r. und dann der Auslagetritt mit denselben Armbewegungen; oder
- c) von jenen Rücktritt des r. Beines in die Ausfallstellung l. und Armheben r. zum Hieb, Ausfall r. vorwärts und Hieb, Schlußtritt, von diesen aber Auslagetritt l. vorwärts mit Heben des gebeugten l. Armes, Rücktritt des l. Beines in die Ausfallstellung r. und Armkreisen nach innen oder außen in die vorige Armhaltung zurück; Schlußtritt; dann umgekehrt.
- d) aa) Auslagetritt r. vorwärts mit Beugen der Arme.  
 bb) Ausfall r. vorwärts mit Schrägstoß der A.  
 cc) wie aa),  
 dd) eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. aus der Auslagestellung r. in die l.  
 ee) Ausfall l. mit Schrägstoß,  
 ff) Zurückschreiten l. in die Auslagestellung mit Zurückbeugen der Arme,  
 gg) eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. in die Auslagestellung r.,  
 hh) Schlußtritt r. und Senken der Arme,
- e) von den 4 Einzelnen je zweier sich gegenüberstehenden Paare Auslagetritt r. mit Beugen der Arme und Ausfall r. in einen „Stern“ mit Schrägstoß. Der Erste jedes ersten Paares und der ihm schräggegenüberstehende Zweite des zweiten Paares führen mit dem Auslagetritte eine  $\frac{3}{8}$ -Dr. nach innen aus, die anderen Beiden nur eine  $\frac{1}{8}$ -Drehung nach innen. Auch diese Übung kann mit 4 Schritten an Ort oder (wie bei d) mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. in der Auslagestellung in Verbindung gebracht werden.

31. Bilden geöffnete Dreierreihen eine Stirnsäule, so werde geübt (was allerdings schon eine Ordnungsübung mit ist):

- a) aa) Ziehen der Ersten vor den Zweiten vorüber zwischen die Zweiten und Dritten mit 4 Schritten, während diese 4 Schritte an Ort gehen. Alle beugen mit dem 1. Schritte die Arme zum Stoß.  
 bb) Zweimal Vorstoßen der Arme (oder, wenn die Arme nicht gebeugt sind, Hochheben der-



selben, Vorbeugen des Rumpfes, Strecken desselben, Senken der Arme; statt dessen auch zweimal Kniewippen z.) aller,

cc) Weiterziehen der Ersten mit 4 Schritten hinter den Dritten vorüber neben dieselben, so daß sie mit aa) und cc) einen  $\sphericalangle$ -Bogen durchzogen haben,

dd) wie bb). — In den nächsten vier  $\frac{1}{4}$ -Takten

ee) wie aa)—dd), nur erfolgt das Ziehen im  $\sphericalangle$ -Bogen jetzt von den Zweiten vor die Dritten und hinter den Ersten vorüber und in den nächsten vier  $\frac{1}{4}$ -Takten

ff) von den Dritten vor den Ersten und hinter den Zweiten vorüber.

gg) Dasselbe von den Dritten vor den Zweiten und hinter den Ersten vorüber auf ihren früheren Platz zurück; erfordert mit den unter bb) genannten Übungen im Stehen abermals vier  $\frac{1}{4}$ -Takte.

hh) Die Zweiten ziehen in derselben Weise auf ihren früheren Platz zurück (vier  $\frac{1}{4}$ -Takte).

ii) Dasselbe thun die Ersten.

Das Ganze erfordert 24  $\frac{1}{4}$ -Takte.

b) aa) Ziehen der Ersten in einer liegenden Achte ( $\infty$ ) vor den Zweiten vorüber, um die Dritten hinter den Zweiten vorüber auf den früheren Platz mit 16 Schritten,

bb) 4 Vorwärtsschritte der 1. und 3. Rotte mit Linksanreten und dann 4 Schritte rückwärts, der 2. Rotte aber erst rück- und dann vorwärts (zwei  $\frac{1}{4}$ -Takte),

cc) Ausfall aller l. mit Hieb und dann r. (zwei  $\frac{1}{4}$ -Takte).

dd) wie aa)—cc), nur daß jetzt bei aa) die Dritten in einer Achte um die Zweiten und Ersten ziehen,

ee) wie aa)—cc), nur ziehen bei aa) die Mittleren (Zweiten) in der Achte um die Dritten und Ersten,

ff) wie aa)–cc), nur ziehen bei aa) die Mittleren in der Mähte um die Ersten und Dritten.

Das Ganze erfordert 32  $\frac{1}{4}$ -Takte.

**32. Bilden geöffnete Viererreihen eine Stirnsäule** (bei einer Armlänge Abstand in den Reihen und den Rotten), so werde geübt:

a) aa) Ziehen aller Ersten in einer Schleife l. um die Zweiten, Dritten und Vierten mit 12 Schritten neben die Vierten. Der Dritte jeder Reihe geht mit dem 1. und 2. Schritte rückwärts, dann 8 Schritte an Ort, mit dem 11. und 12 Schritte aber wieder vorwärts. Der Zweite und Vierte gehen an Ort. Der in der Schleife Ziehende geht vor dem Zweiten vorüber, um den Dritten herum und schließlich vor dem Vierten vorüber neben denselben. Mit dem 6. Schritte befindet er sich hinter dem Dritten und mit dem 12. Schritte l. neben dem Vierten. In einem

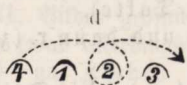
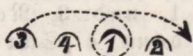
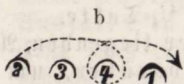
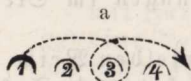


Fig. 65.

vierten  $\frac{1}{4}$ -Takte Ausfall aller l. mit Schrägseitheben der Arme (Die Fig. 65a – d stellen aber die Schleifer dar.)

bb) Dasselbe von den Zweiten um die Dritten, Vierten und Ersten l. neben die Ersten. Die Vierten gehen jetzt 2 Schritte rückwärts und werden von den Zweiten umkreist in gleicher Weise, wie vorhin die Dritten von den Ersten. Im 4. Takte Ausfall wie vorhin.

cc) Dasselbe von den Dritten um die Vierten, Ersten und Zweiten neben die Zweiten. Die Ersten gehen jetzt zurück. 4 Takte, wie bei aa).

dd) Dasselbe von den Vierten um die Ersten, Zweiten und Dritten l. neben die Dritten. Die Zweiten gehen zurück.

Nach diesen 4 Schleifen stehen die Gereiheten wieder in ihrer ursprünglichen Ordnung, haben sich aber um eine Reihenbreite nach der l. Seite hin fortbewegt.

ee) | wie aa) – dd), aber in rückgängiger Bewegung.

ff) | Es ziehen also zunächst die Vierten in einer

gg) | Schleife r. um die Dritten, Zweiten und Ersten

hh) | r. neben die Ersten, dann die Dritten zc.

Ebenso erfolgt der Ausfall jetzt r.

Die ganze Übung erfordert 32  $\frac{1}{4}$ -Takte, wenn sie nicht im Laufen, was auch möglich, ausgeführt wird.

b) wie a), aber die an Ort Bleibenden senken sich bei Stütz der Hände auf den Hüften in den Hochstand. (Das Aufrichten in den Streckstand erfolge je in der 12. Zeit unter Aufgeben des Handstützes.) Der Rückwärtsgehende hebt mit dem 1. Schritte die Arme in die Hochhehalte, mit dem 12. Schritte senkt er sie. Im 4.  $\frac{1}{4}$ -Takte abermals Ausfall, wie oben. — 32  $\frac{1}{4}$ -Takte.

c) wie a), aber die an Ort Bleibenden führen in jedem der vier  $\frac{1}{4}$ -Takte Folgendes aus:

1. Zeit:  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. (bei dem Herzuge aber l.) und Hochheben der Arme,

2. „ Vorbeugen des Rumpfes mit Anhanden an die Unterschenkel,

3. „ Strecken des Rumpfes und wieder Hochheben der Arme,

4. „ Senken der Arme.

Nach der 4. Drehung im vierten  $\frac{1}{4}$ -Takte steht jeder wieder in der früheren Richtung. Der Rückwärtsgehende hebt die Arme nur in die Hochhehalte, wie bei b). Im vierten  $\frac{1}{4}$ -Takte üben alle (nicht den Ausfall, wie vorhin, sondern) das Hochheben der Arme, das Vorbeugen und Strecken des Rumpfes und das Senken der Arme. — 32  $\frac{1}{4}$ -Takte.

d) wie a), aber die an Ort Bleibenden fallen gegeneinander seitwärts aus, fassen die inneren schräggehobenen Hände, lassen die eine Schleife Ziehenden unter ihren Armen (wie unter einem „Thore“) hinweg ziehen und führen in der 12. Zeit den Schlußtritt aus, worauf alle noch 4 Schritte an Ort gehen. Der Rückwärtsgehende hat abermals in den ersten drei  $\frac{1}{4}$ -Takten die Arme hochgehoben.

— 32  $\frac{1}{4}$ -Takte. — Besser noch gestalten sich diese Übungen, wenn sie widergleich ausgeführt werden, wenn also z. B. 2 Säulen von Viererreihen, deren eine von der anderen etwa 6—8 Schritte weit entfernt ist, sich neben einander befinden und in der einen Säule alles l. ausgeführt wird, was in der anderen gleichzeitig r. geschieht.

33. Nachdem in Folge eines Umzuges z. B. l. eine gerade Säule von Viererreihen in eine Ringsäule verwandelt worden ist, gehen alle nach einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. nach innen der Mitte des Kreises zu, bis die inneren Führer (die Vierten) sich mit den unterdes seitgehobenen Händen erreichen und so unter sich die innerste „Ringrotte“ bilden. Die Anderen jeder Viererreihe heben die Arme vor, um mit genauer Richtung nach vorn sich (als Flankenreihen) rückwärts zu öffnen. Dann folge in 8 Zeiten

- a) Hockstand mit Seitheben der Arme in die Seithebbhalte,
- b) Streckstellung,
- c) Ausfall l. mit Kreisen der seitgehobenen Arme nach innen und zurück in die Seithebbhalte,
- d) Schlußtritt l.,
- e) Ausfall r. mit Kreisen der Arme,
- f) Schlußtritt r. und Stütz der Hände auf die Hüften,
- g) Vorbeugen des Rumpfes,
- h) Strecken des Rumpfes und Senken der Arme

in der Weise, daß alle Dritten die ganze Übung (1 oder) 2 Zeiten später beginnen, als die Vierten, die Zweiten 2 Zeiten später als die Dritten, die Ersten 2 Zeiten später als die Zweiten. — Daß

34. auf dieser Stufe der Schnelllauf als **Wettlauf** über Hindernisse, z. B. über die in der Laufbahn vereinzelt liegenden Hantel oder stehenden Schwebekanten zc., und

35. auch der **Dauerlauf** nicht zu vergessen ist, bedarf wohl nur der Erinnerung.

Außer den obigen Verbindungen der Freiübungen im Stehen mit denen im Gehen, Hüpfen und Springen, mit

den Ordnungsübungen, sind auch Übungen mit „gegenseitiger Unterstützung“ vorzunehmen z. B.

36. Stehen je zwei in der Stellung Gesicht zu Gesicht, so erfolge

- a) bei Einhäkeln der Finger Kniewippen in der Weise, daß der Eine sich in den Hockstand senkt, während der Andere sich (in die Streckstellung) erhebt,
- b) Hockstand des Ersten und bei Aufstützen der Hände des Zweiten auf die Kniee des Gegners Liegestütz vorlings des Zweiten, während der Erste mit seinen Händen die Oberarme oder die Schultern des Zweiten faßt; dann umgekehrt;
- c) Ausfall z. B. v. vorwärts des Einen und Liegestütz des Anderen mit Aufstützen der Hände auf das Knie des Ausfallbeines, in welchem Falle der Liegestützende verschiedene Übungen der Arme und Beine u. v. vornehmen kann (Fig. 66),

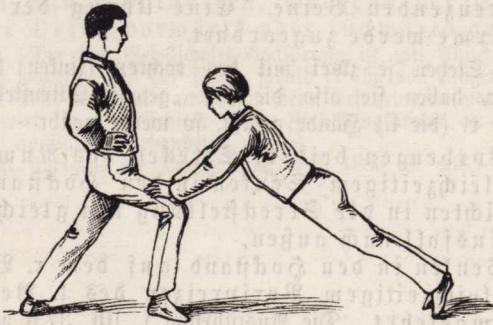


Fig. 66.

- d) bei gefalteten Händen mit nach oben gerichteten Handflächen des Ersten Sprung des Zweiten in den Vorlingsstütz auf den Handflächen des Ersten, worauf der möglichst gestreckte Körper des Zweiten sich sofort rückwärts schnellt, während der Erste den Zweiten mit den ge-

falteten Händen etwas in die Höhe zu heben und so dessen Rückwärtsschwingen zu unterstützen sucht.

**37. Bilden je zwei ein geschlossenes Stirnpaar, so erfolge bei festem Stande beider**

a) Rückbeugen des Ersten bei hochgehobenen Armen und bei Fassung der äußeren Hüfte desselben hinter dem Rücken vorüber von seiten des Zweiten, so daß jener während des Rückbeugens an den inneren Arm des letzteren sich anlehnt, oder

b) Seitneigen nach außen bei Fassung der inneren Hände bis zum Strecken der Arme

aa) von beiden zugleich,

bb) nur des Ersten,

cc) nur des Zweiten,

dd) von beiden im Wechsel,

e) Ausfall nach außen bei Fassung der inneren Hände, auch mit Spreizen der inneren, sich dann kreuzenden Beine. Eine Übung der äußeren Arme werde zugeordnet.

**38. Stehen je zwei mit den rechten (linken) Seiten aneinander, haben sie also die sog. „geteilte Stirnstellung“ und sind die r. (die l.) Hände gefaßt, so werde geübt**

a) Vorbeugen beider, Strecken des Rumpfes mit gleichzeitigem Senken in den Hockstand, Aufrichten in die Streckstellung mit gleichzeitigem Ausfall nach außen,

b) Senken in den Hockstand auf dem r. Beine mit gleichzeitigem Vorspreizen des l. Beines und umgekehrt. Die Ausführung s. Üb. 37 b aa—cc.

**39. Bilden je zwei ein Flankenpaar, so erfolge Hochheben der Arme z. B. des Ersten und Rückbeugen desselben, während der Zweite die Oberarme oder die Schultern (die Handgelenke) des Ersten faßt, gegen denselben stemmt und einige Schritte rückwärts geht, um den Ersten vor dem Umfallen zu schützen.**

Mehrere der unter 36—39 genannten Übungen lassen sich auch von vierein (von Doppelpaaren) in der Vierecks- und Kreuz-

auffstellung ausführen, so daß z. B. der Erste mit dem Dritten, der Zweite mit dem Vierten zc. übt. Ebenso lassen sich die Übungen mit gegenseitiger Unterstützung

40. von **dreien** ausführen. Bilden dieselben z. B. eine Stirnreihe, und geht der Mittlere einige Schritte rückwärts, während der Erste und der Dritte die inneren Hände fassen, so kann jener

- a) auf den gefaßten Händen liegestützen. Haben der Erste und der Dritte ihre äußeren Beine vorgestellt (ohne oder mit Ausfall) und heben sie die äußeren Arme zur Hilfe gerundet vor, so kann jener
- b) die gefaßten inneren Hände überspringen, indem er sich während des Sprunges auf die inneren Schultern stützt; er kann aber auch, wenn der Erste und Dritte nahe aneinanderstehen und dafür sorgen, daß ihre inneren Schultern genau nach innen gerichtet sind,
- c) in den Stütz auf diesen inneren Schultern springen, wohl auch
- d) im Stütze verharren, während der Erste und der Dritte vorwärts oder rückwärts gehen.

Bem. Der sog. Gesellschafts-Vochsprung ist mit Absicht nicht mit aufgeführt worden, weil der Verf., sobald er ihn von jüngeren Knaben ausführen ließ, meist nur unwillkommene Erfahrungen machen mußte; dagegen wird er die Schiebe- und Zieh-Ringkämpfe zc. unter den „Spielen“ ausführlich behandeln.

(Vergl. übrigens die Turnzeitung v. J. 1880, S. 436.)

## Ordnungsübungen.

### 1. Reihungen (in den Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen) z. B. bei einer Stirnlinie oder Stirnlinie von Viererreihen

- a) viermal r. hinterreihen und r. um — marsch! Nach jedem Hinterreihen r. folgt eine  $\frac{1}{4}$  Dr. r., so daß schließlich jede Viererreihe den Raum eines Viereckes umstellt hat. Nachdem das Hinterreihen in 4 Zeiten mit 4 Schritten stattgefunden hat, werde noch vor der Drehung auch eine Freiübung als „Zwischenbewegung“ ausgeführt, z. B. Ausfall r. seitwärts mit Seitneigen des Rumpfes l. und Hochheben des gerundeten r. Armes über den Kopf, während der l. etwa bis zur Schulterhöhe (ebenfalls gerundet) gehoben wird, in der 4. Zeit Schlußtritt mit einer  $\frac{1}{4}$  Dr. r., Strecken des Rumpfes und Senken der Arme, worauf wieder das Hinterreihen folgt,
- b) daselbe, nur erfolgen das Hinterreihen, der Ausfall, das Armhochheben, die Drehung l., das Seitneigen des Rumpfes aber r.,
- c) wie a) und b), nur erfolge das Hinterreihen z. B. r., die Drehung aber l., so daß der r. Führer jeder Reihe stets an Ort bleibt und die verschiedenen Stellungslinien der Reihe ein Kreuz bilden,
- d) viermal z. B. r. Vorreihen und in der 4. Taktzeit (also mit dem 4. Schritte) r. um — marsch!, wobei die zunehmenden Stellungslinien schließlich auch ein Kreuz bilden. Als Zwischenbewegung nach jeder Drehung erfolgt: Vorhochheben der Arme, Vorbeugen des Rumpfes, Strecken deselben und Senken der Arme;



**oder bei einer Flankensäule (Flankelinie) von Viererreihen**

- e) viermal  $\text{z. B. r. Nebenreihen}$  und  $\text{r. um — marsch!}$  (Viereck). Zwischenbewegung vor dem Drehen: Vorhochheben der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Rückspitzen  $\text{z. B. des r. Beines}$ , Strecken des Rumpfes mit Schlußsenken  $\text{r.}$ , Senken der Arme und eine  $\frac{1}{4}=\text{Dr. r.}$ ,  
 f) dasselbe, aber nach dem Nebenreihen  $\text{r.}$  erfolgt die  $\text{Dr. l.}$  und umgekehrt (Kreuz).

**2. Schwentungen (der Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen) z. B. bei einer Stirnsäule oder Stirnlinie von Viererreihen**

- a) viermal eine  $\frac{1}{4}=\text{Schwentung}$   $\text{z. B. r.}$  und eine  $\frac{1}{2}=\text{Dr. r.}$  (Viereck.) Statt einer etwaigen Zwischenbewegung kann  $\text{z. B.}$  auch die Drehung mit 4 Schritten an Ort und zweimal Hochstoßen der  $\text{A.}$  ausgeführt werden,  
 b) viermal eine  $\frac{1}{4}=\text{Schwentung}$   $\text{z. B. r.}$  um denselben Führer mit nachfolgender  $\frac{1}{2}=\text{Dr. r.}$  Die erste Schwentung geschieht um den  $\text{r.}$  Führer mit Vorwärtsgen, die zweite nach der  $\text{Dr. r.}$  um denselben (jetzt  $\text{l.}$ ) Führer mit Rückwärtsgen, die dritte wie die erste, die vierte wie die zweite (Kreuz). Auch hierbei geschehe die  $\text{Dr.}$  mit 4 Schritten oder mit Wechsellüpfen; es kann aber auch  
 c) die Drehung und eine Zwischenbewegung der Schwentung vorausgehen  $\text{z. B.}$  viermal  $\text{r.}$  umkehrt, 4 Schritte vorwärts und eine  $\frac{1}{4}=\text{Schwentung}$   $\text{r. — marsch!}$  Die Drehungen hierbei geschehen stets auf der  $\text{l.}$  Ferse.

**3. Windungen (der Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen), z. B. bei einer Flankensäule oder Flankelinie von Viererreihen:**

- a) viermal  $\text{z. B. r.}$  umkehrt und eine  $\frac{1}{4}=\text{Windung}$   $\text{r.}$ , oder viermal  $\text{l.}$  umkehrt und eine  $\frac{1}{4}=\text{Windung}$   $\text{l.}$ , und umgekehrt: viermal eine  $\frac{1}{4}=\text{Windung}$   $\text{z. B. r.}$  und  $\text{r.}$  umkehrt (Kreuz). Als Zwischenbewegung vor oder nach der Windung kommen hinzu: Sprung in die Seitgrätschstellung und Seitheben der  $\text{A.}$ , Seitbeugen  $\text{z. B. l.}$  soweit, daß die Arme eine senkrechte Richtung einnehmen, wobei das  $\text{r. Bein}$  feststeht oder auch seitspitzt, Strecken des  $\text{R.}$  und Schlußhupf mit Senken der  $\text{A.}$ ,  
 b) viermal eine  $\frac{1}{2}=\text{Windung}$   $\text{r.}$  und eine  $\frac{1}{4}=\text{Windung}$   $\text{l.}$  mit  $\text{l.}$  umkehrt bei dem 8. Schritte. (Viereck.)

**4. Reihungen, Schwenkungen, Windungen (der Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen).** Zieht eine Flankenlinie von Viererreihen l. in der Umzugsbahn, so werde mit Auswahl geübt:

- a) 8 Schritte vorwärts und dann eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. der Reihen, (mit dem 4. Schritte, r. um, eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. und l. um — marsch!, worauf die Flankenlinie wieder 8 Schritte vorwärtszieht,
- b) 12 Schritte vorwärts und dann (mit 12 Schritten) eine  $\frac{1}{2}$ -Windung l. der Reihen, l. um, eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. um den l. Führer (also mit Rückwärtsgehen) und r. um — marsch! oder umgekehrt: l. um, eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. (mit Vorwärtsgehen), r. um und eine  $\frac{1}{2}$ -Windung r. — marsch!, worauf die Flankenlinie wieder 12 Schritte vorwärtszieht r.,
- c) 8 Schritte vorwärts und mit dem 8. Schritte l. um, dann eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. und l. um, eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. — marsch!, worauf die Flankenlinie mit 8 Schritten in der Umzugsbahn (vorwärtsgehend) zurückzieht, um nun dieselbe Drehung und Schwenkung r., die Windung aber l. auszuführen,
- d) nach 8 Schritten vorwärts r. nebenreihen mit l. Ausweichen des Führers und eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. mit l. um — marsch!
- e) mit dem 8. Vorwärtsschritte r. um und dann l. hinter= (den Ersten) reihen und eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. — marsch!
- f) mit dem 8. Schritte r. um, dann l. hinter= (den Ersten) reihen und eine  $\frac{1}{2}$ -Windung r. mit r. um, eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. und l. um — marsch! —

Oder zieht eine **Stirnsäule von Viererreihen l. in der Umzugsbahn**, so werde mit Auswahl geübt:

- g) nach 8 Schritten vorwärts eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. und l. um, eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. und r. um — marsch!
- h) mit dem 8. Vorwärtsschritte l. um und eine  $\frac{1}{8}$  ( $\frac{1}{4}$ ) Windung l. und l. um, eine  $\frac{3}{8}$  ( $\frac{1}{4}$ ) Schwenkung l. — marsch!
- i) mit dem 12. Schritte l. um, dann eine  $\frac{1}{2}$ -Windung l., eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. und l. um, eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. — marsch!

- k) nach 8 Schritten eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. und l. um, l. nebenreihen — marsch!
- l) nach z. B. 20 Vorwärtsschritten oder unmittelbar auf Befehl r. um, l. neben den Letzten reihen und eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. — marsch!
- m) nach 16 Schritten r. vorreihen und l. um, eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. und l. um, eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. und r. um — marsch!
- n) nach 8 Schritten r. hinterreihen, eine  $\frac{1}{4}$ -Windung l. und r. um — marsch!
- o) nach 12 Schritten r. nebenreihen mit l. Ausweichen des Führers, eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. mit r. um, eine  $\frac{1}{4}$ -Windung r. mit l. um — marsch! (Vergl.: Waffmannsdorff's „Ordnungsübungen z.“, S. 62 - 65.)

### 5. Umbildung

a) einer Kreisreihe (Kreislinie) in ein Kreuz. (Fig. 67.) Nachdem z. B. durch Abzählen die Kreisreihe in eine Kreislinie von 4 Reihen verwandelt worden ist, wird zur Bildung des Kreuzes dieser an Ort oder im Kreise sich bewegenden Linie geboten: Eine  $\frac{1}{4}$ -Windung der Reihen nach innen (also nach der Kreismitte hin) — marsch! Sobald die 4 Führer die Mitte erreichen, wird Halt! geboten,

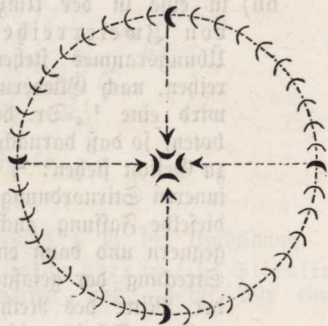


Fig. 66.

b) einer Kreisreihe (=linie) in einen Stern. Verwandelt schon ein R. oder L. um aller das Kreuz in einen vierstrahligen Stern, so werde doch auch ein mehrstrahliger Stern dadurch hergestellt, daß man die ursprüngliche Kreisreihe in eine Kreislinie von 6 und mehr Reihen gliedert und von diesen die  $\frac{1}{4}$ -Windung nach der Kreismitte hin und schließlich ein r. oder l. um verlangt. Je 2 in der Kreismitte zusammentreffende Gegenreihen müssen mit einander Richtung halten.

Die Rückbildung des Sternes in die Kreislinie geschehe z. B. auf die Befehle: L. (oder r., überhaupt nach innen, nach der Kreismitte hin) um, und mit einer  $\frac{1}{2}$ -Windung l. (r.) in die Kreislinie zurück — marsch! Sobald die Ersten die Umzugsbahn erreichen, winden sie l. oder r. in dieselbe ein;

c) einer Stirnsäule z. B. von Viererreihen

aa) in Vierecke. Die 1. Reihe geht an Ort, die 2. führt eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. aus, die 3. l., nachdem sie bis auf den Platz der 2. vorwärts gegangen ist, die 4. zieht gerade aus ebenfalls bis auf den Platz der 2. Reihe und macht dann Kehrt; die 5. bleibt wieder an Ort, die 6. schwenkt r. zc. Ist es eine ungleiche Zahl von Reihen, so schwenkt die Hälfte der vorletzten Reihe r., die andere Hälfte l.,

bb) in eine in der Umzugsbahn stehende Ringsäule von Zweierreihen. Der in der Mitte des Übungsraumes stehenden Stirnsäule von Viererreihen, nach Gliederung der Reihen in Doppelpaare, wird eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. der Nebenpaare nach innen geboten, so daß darnach die Gegen-Flankenpaare Gesicht zu Gesicht stehen: <sup>2</sup>) <sup>1</sup>) (<sup>2</sup>) (<sup>1</sup>) (Fig. 68). Den beiden inneren Stirnordnungen wird Fassung Hand in Hand, dieselbe Fassung auch den beiden äußersten Stirn-gegnern und dann ein Rückwärtsgehen aller bis zur Streckung der gefaßten Arme geboten, wobei die in der Mitte des Reihenkörpergefüges Stehenden die meisten Schritte, die Ersten und Letzten aber die wenigsten Schritte zu machen haben. Ist auf solche Weise die Ringgestalt des Ordnungskörpers hergestellt, so bilden die ersten Paare der Doppelpaare die eine Hälfte desselben; die zweiten Paare die andere Hälfte des Ringes, die in jedem Flankenpaare Hintenstehenden haben sich die Hände nicht gereicht. Nachdem die Inneren dieses Ringordnungskörpers die Fassung der Hände aufgegeben und die Äußeren sich genau nach ihren Reihengenossen gerichtet haben, wird jenen etwa noch ein Kehrt in die Stellung Gesicht zu Gesicht mit diesen geboten,

worauf nun irgend welche Freiübungen vorgenommen werden können. — Die Rückkehr in die ursprüngliche Säule von Doppelpaaren bedarf keiner Erklärung.

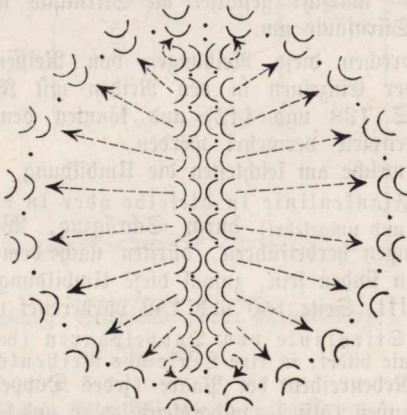


Fig. 68.

Wie die Schwenkungen behufs z. B. der Umbildung

d) einer Stirnsäule in eine solche oder in eine Stirnlinie (und umgekehrt) zu verwerten sind, dafür nur einige Übungsbefehle:

aa) die Reihen mit Linkschwenken l. hinter (die letzte Reihe) reihen — marsch!, wodurch die 1. Reihe der Stirnsäule zur letzten und diese zur ersten wird. Derselbe Befehl stellt die frühere Ordnung wieder her,

bb) die Reihen mit Links- und Rechtschwenken r. vor- (die 1. Reihe) reihen — marsch! Jede Reihe führt zunächst eine  $\frac{1}{8}$  (=  $\frac{1}{4}$ ) Schwenkung l. aus und eine solche r., zieht dann an der 1. Reihe l. vorüber u., um sich schließlich mit einer  $\frac{3}{4}$ -Schwenkung r. vorzureihen,

cc) die Reihen mit Links- und Rechtschwenken vornvorüber r. neben- (die 1. Reihe) reihen — marsch! Erfordert am Schlusse eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. um die Mitte. Der Befehl: Die Reihen mit Linkschwenken vornvorüber hinter die 1. Reihe reihen — marsch! gestaltet die Stirnlinie wieder in die Stirnsäule um.

Es entsprechen diese Reihungen von Reihen genau den Reihungen der Einzelnen in den Reihen mit Kreisen (vergl. Stufe III. S. 138 und 142) und könnten denselben gemäß die Übungsbeispiele vermehrt werden.

Befehle, welche am leichtesten die Umbildung

e) einer Flankenlinie in dieselbe oder in eine Flankensäule (und umgekehrt) durch Schrägzug, Winkelzug,  $\frac{1}{4}$ -Windungen herbeiführen, dürften nach dem Vorstehenden leicht zu finden sein, zumal diese Umbildung schon in der Stufe III. Seite 150 und 152 vorbereitet worden ist.

f) einer Stirnsäule von Doppelpaaren (deren jedes eine Stirnlinie bildet, in eine Linie des Reihenkörpergefüges.

aa) Nebenreihen der Paare (jedes Doppelpaares) nach außen (also — widergleich — r. und l., mit Schrägzug und zwar neben das 1. Doppelpaar) — marsch! — Alle r. (ersten) Paare reihen sich r., gleichzeitig alle 2. l. neben das 1. Doppelpaar, was auch z. B. von allen 1. Paaren zunächst allein und darnach von den 2. Paaren geschehen kann.

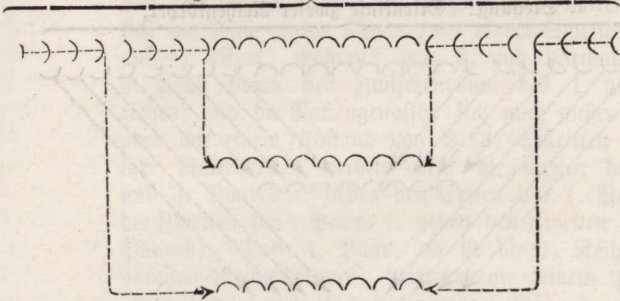
Dasselbe zurück, also Reihen mit Schrägzug hinter das 1. Doppelpaar in die Säule der Linien.

b) Reihen aller Doppelpaare zwischen das 1. Doppelpaar — marsch! Das 1. Doppelpaar öffnet sich (mit Seitwärtsschritten nach außen, das 1. Paar zieht r., das 2. Paar l.), um dem vorwärtsziehenden 2. Doppelpaare Platz zu machen; sobald dieses zwischen dem 1. Doppelpaare angekommen ist, öffnet es sich ebenfalls von der Mitte aus, um dem 3. Doppelpaare Platz zu machen u.

Die Rückbildung der so entstandenen Linie in die Säule der Doppelpaare geschehe mit Seitwärtsschritten nach innen, wodurch ein Doppelpaar nach dem anderen sich schließt, um darnach sofort mit

Rückwärtsgehen dem nächsten Doppelpaare Raum zum Schließen zu geben.

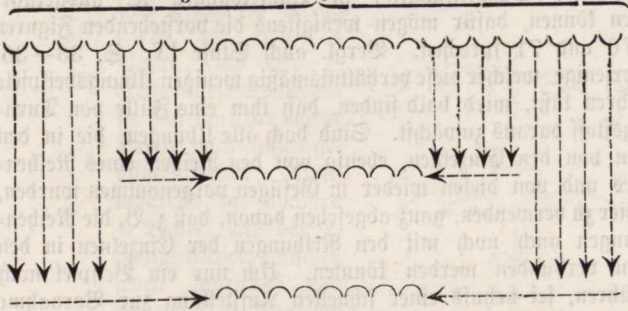
1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.



2. Stellung: Stirnsäule zweier Reihenkörper.

Fig. 69.

1. Stellung: Stirnlinie zweier Reihenkörper.

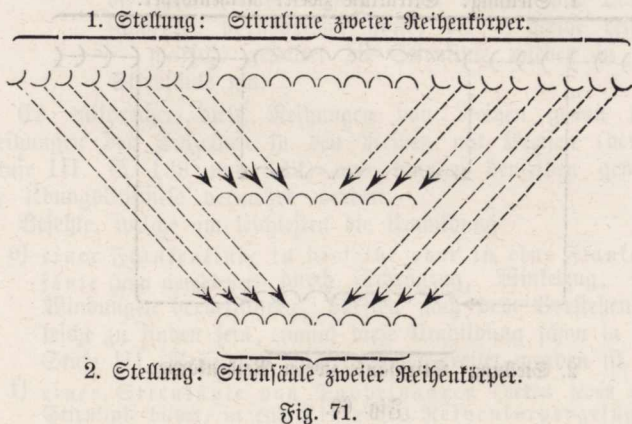


2. Stellung: Stirnsäule zweier Reihenkörper.

Fig. 70.

cc) Nebenreihen der Paare jedes Doppelpaares nach außen vornvorüber (also r. u. l. neben das 1. Doppelpaar, das geöffnet ist oder sich öffnet) — marsch!

Daß zu diesen Übungen nicht gerade Doppelpaare verwendet werden müssen, sondern auch z. B. Doppeldreier- oder Doppelviererreihen verwendet werden können, daß diese Reihungen mit



Windungen, Schwenkungen, in Winkelbahnen etc. ausgeführt werden können, dafür mögen wenigstens die vorstehenden Figuren 69, 70 und 71 sprechen. Vergl. auch Stufe IV. S. 33—36. — Derjenige, welcher diese verhältnismäßig wenigen Übungsbeispiele ausführen läßt, wird bald finden, daß ihm eine Fülle von Turnübungsstoff daraus zuwächst. Sind doch alle Übungen, die in den Reihen von den Einzelnen, ebenso von den Reihen eines Reihenkörpers und von diesen wieder in Gefügen vorgenommen wurden, auch hier zu verwenden, ganz abgesehen davon, daß z. B. die Reihenreihungen auch noch mit den Reihungen der Einzelnen in den Reihen verbunden werden könnten. Um nur ein Beispiel noch anzuführen, sei behufs einer schnellen Aufstellung zur Vornahme z. B. von Freiübungen im Stehen noch folgende Umbildung

- g) einer Stirnsäule von Paaren in eine Stirnsäule von Doppeldreierreihen (jede derselben soll eine Stirnlinie von 2 Dreierreihen werden) erwähnt. Die Säule von Paaren zieht als eine geöffnete mit einem Reihenabstande von etwa zwei Schritten in die Mitte des Übungsraumes. Hier angekommen, wird die Säule als ein Reihenkörpergefüge aufgefaßt, in welchem



aa) je 3 Stirnpaare die einzelnen Reihenkörper bilden und das Gefüge macht Halt. In beiden Flankenrotten jedes Reihenkörpers findet nun (widergleich) eine Nebenreihung nach außen mit Vornvorüberzug vor dem Kottenersten statt, wozu das 1. Stirnpaar, sich um seine eigene Breite (mit einem Schritte nach außen) öffnet, während das 2. und darnach das 3. Paar durch den Zwischenraum des 1. Paares ziehen, und die Kottengenossen sich nach außen ohne oder mit einem Abstand von 2 (3) Schritten neben ihre Kottenersten reihen (also die Ersten des 2. und 3. Paares r. neben den Ersten des 1. Paares, die Zweiten jener Paare l. neben den Zweiten dieses Paares). Das 4. Paar, es ist die 1. Reihe des nächsten Reihenkörpers, verharret an seinem Platze, öffnet sich aber, um das 5. und 6. Paar durch den Zwischenraum ziehen zu lassen und so auch in den Rotten dieses Reihenkörpers eine Nebenreihung nach außen möglich zu machen. Das 7. Paar, als die 1. Reihe des 3. Reihenkörpers, bleibt wieder an Ort u. s. f. (Fig. 72), oder es machen, falls die Schülerzahl gegen 50 beträgt,

bb) z. B. die ersten 4 Paare, als der 1. Reihenkörper, nachdem sie sich um ihre eigene Breite nach außen geöffnet haben, Halt, während die nächsten 4 Paare, als der 2. Reihenkörper, zwischen jenen huziehen und zwar das 5. Paar bis in den Zwischenraum des 1. Paares, das 6. Paar bis in den Zwischenraum des 2. u. s. f. Hier angekommen, reihen sich die Kottengehörigen

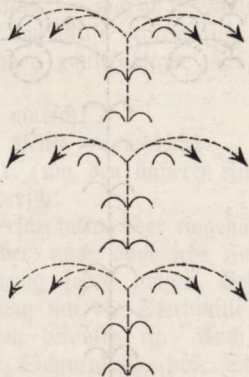


Fig. 72.

dieses 2. Reihenkörpers ohne Aufenthalt widergleich nach außen vor den gleichzähligen Kottenangehörigen der beiden Kotten des 1. Reihenkörpers vorüber neben dieselben, so daß also der Erste des 5. Paares sich z. B. mit 2 Schritten Abstand r. neben den Ersten des 1. Paares, der Zweite des 5. Paares aber l. neben den Zweiten des 1. Paares, der Erste des 6. Paares r. neben den Ersten des 2. Paares reiht zc. Unterdessen ziehen die dritten 4 Paare, als der 3. Reihenkörper, bis in die Zwischenräume der ersten 4 Paare vor, um von hier aus sich ebenfalls widergleich nach außen neben die schon stehenden Stirnordnungen und vor denselben vorüber, vielleicht auch noch die Kottenzweiten umkreisend, zu reihen, so daß nun, wenn man von der Entstehung dieses Gebildes absieht, eine Stirnsäule von (scheinbaren) Sechserreihen auf dem Platze ist. (Fig. 73 und 74.) Sind noch mehr Schüler zur Verfügung, so treten die nächsten

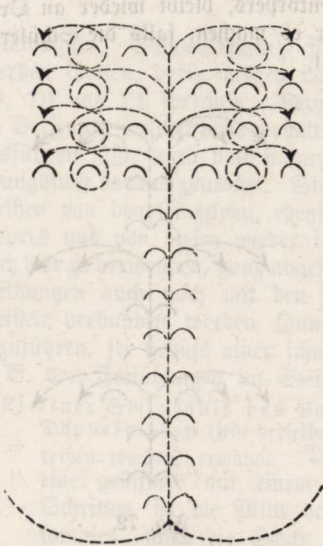


Fig. 73.



Fig. 74.

4 Paare, als der 4. Reihenkörper, in die Zwischenräume ein und führen ebenfalls das Nebenreihen aus, so daß (scheinbare) Achterreihen entstehen.

**6. Der Schwengstern** = ein Schwenken des Sternes um die Sternmitte, welches, wenn es z. B. l. um die Mitte geschieht, durch die Ausführung folgender Befehle unterbrochen werden mag:

- a) Ganze Schwenkung r. (um den äußeren Führer) — marsch! Jede Reihe braucht zu je einer  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung so viel Schritte, als sie Vereihete zählt; sind deren z. B. sechs, so sind zur ganzen Schwenkung 24 Schritte nötig.
- b) Eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. (um den äußeren Führer) — marsch! (12 Schritte) und darnach eine Schwenkung nach der entgegengesetzten Richtung.
- c) Eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. (um den jetzt inneren, vorhin äußeren Führer) — marsch!
- d) Eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. um die Mitte (jeder Reihe) — marsch! (6 Schritte) und darnach eine Schwenkung nach der entgegengesetzten Richtung.
- e) Eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. um die Mitte — marsch!
- f) Eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. um die Mitte — marsch!
- g) Eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. um die Mitte — marsch!
- h) Eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. um die Mitte und 3 Schritte an Ort in viermaliger Wiederholung — marsch! Nach der 1. und 3.  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung um die Mitte ergibt sich, falls z. B. der Stern ein sechs- oder achtschaliger war, ein Sechsk- oder Achteck.
- i) Dasselbe l. um die Mitte — marsch!
- k) Ganze Schwenkung l. um die Mitte — marsch!
- l) Viermal eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. (um den äußeren Führer) und 6 Schritte an Ort — marsch!

Die ganze Übung geschehe mit verschränkten oder eingehängten Armen — bei der Wiederholung aber auch ohne jede Fassung — und so, daß nach der Ausführung jedes obigen Befehles ohne besonderen Befehl die Schwenkung um die Sternmitte fortgesetzt wird, bis eine andere Übung befohlen ist. Auch kann der Befehl jeweils nach einer  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung des Sternes gegeben, oder es kann nach jeder Schwenkung der Reihen mit so viel Schritten wieder im Sterne geschwenkt werden, als zu den Reihenschwenkungen erforderlich waren. Daß nach jeder

Schwenkung der Reihen auch eine Freiübung im Stehen, ein Drehen (der Einzelnen) u. erfolgen kann, bedarf wohl nur der Erwähnung.

7. **Abwechselnde Bindungen der Flankenrotten und der Flankenreihen**, z. B. einer Stirnsäule von geöffneten Sechserreihen, auf folgende Befehle:

- a) Eine  $1\frac{1}{2}$ -Windung l. der Rotten und mit dem letzten Schritte alle r. um — marsch! Der Erste jeder Rote gelangt in Folge der Windung neben den früheren Platz des Letzten, dieser neben den früheren Platz des Ersten. Das „R. um“ gestaltet die Stirn- zu Flankenreihen um. Dann
- b) Eine  $1\frac{1}{2}$ -Windung l. der Reihen und schließlich alle l. um — marsch!
- c) Eine  $1\frac{1}{2}$ -Windung r. der Rotten und l. um — marsch!
- d) Eine  $1\frac{1}{2}$ -Windung r. der Reihen und r. um — marsch!, womit jeder Einzelne wieder auf seinem früheren Platze angekommen ist.

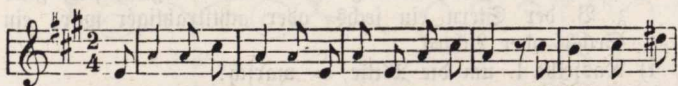
Ebenso kann die Bindung von den Rotten sowohl, als von den Reihen stets z. B. l. im Wechsel fortgesetzt werden, die Drehung darnach stets r. ohne besonderen Befehl geschehen.

### 8. **Neigen.** Z. B.

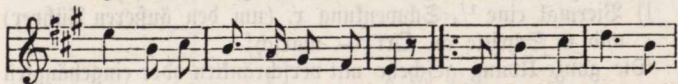
#### In's Feld.

Marschmäßig.

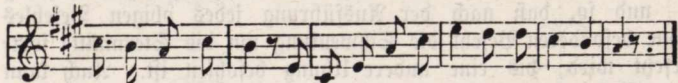
M. Methsfessel.



1. Hinaus in die Fer-ne mit lauter Hörnerklang! Die Stimmen er-



he - bet zu freu - di-gem Ge-sang! Der Freiheit Hauch weht



kräftig durch die Welt! Ein freies, frohes Le-ben uns wohlgefällt!

2. Wir halten zusammen, wie treue Brüder thun,  
Wenn Tod uns umtobet, und wenn die Waffen ruh'n.  
∴ Uns alle treibt ein reiner, froher Sinn;  
Nach einem Ziele streben wir alle hin. ∴

3. Der Hauptmann, er lebe! Er geht uns kühn voran;  
Wir folgen ihm mutig auf blut'ger Siegesbahn.  
∴ Er führt uns jetzt zu Kampf und Sieg hinaus;  
Er führt uns einst, ihr Brüder, in's Vaterhaus. ∴
4. Wer wollte wohl zittern vor Tod und vor Gefahr!  
Vor Feigheit und Schande erbleichet unsre Schar.  
∴ Und wer den Tod im heil'gen Kampfe fand,  
Ruht auch in fremder Erde im Vaterland. ∴

M. Methfessel.

Der kleinste Reigenkörper ist eine Flanken säule zweier Doppelpaare, deren jedes eine Flankenlinie (scheinbar eine Viererreihe) bildet; die Reihen- und die Rottengenossen haben 1 oder 2 Schritte Abstand. Die Unterarme werden gehoben. Bei den im Reigen vorkommenden Ausfällen erfolgt je ein Schrägstoß der Arme in der Ausfallrichtung.

#### Erster Vers.

- a) 4 Schritte vorwärts (es wird stets links angetreten), Ausfall l. und (dann) r. seitwärts in je 4 Zeiten und Linksum in der 12. Zeit,  
b) wie a), aber der Ausfall erfolgt vorwärts,  
c) wie a),  
d) wie b).

Jeder Einzelne hat mit diesen  $12 \frac{1}{4}$  (=  $24 \frac{1}{4}$ ) Takte die Linien eines Vierecks durchzogen.

#### Zweiter Vers.

- a) Die Zweiten jedes Flankenpaares (der Doppelpaare) kreisen mit 8 Schritten l. um ihre Ersten, welche unterdes bei Fassung der gehobenen Hände zu dem sog. „Thor“ 8 Schritte an Ort gehen,  
b) die Ersten jedes Flankenpaares (der Doppelpaare) umkreisen ebenfalls l. ihre Zweiten, welche an Ort gehen und das Thor bilden,  
c) Ausfall l. und r. seitwärts in je 4 Zeiten,  
d) wie a), aber r.,  
e) wie b), aber r.,  
f) Ausfall r. und l. seitwärts.

#### Dritter Vers.

- a) mit 4 Schritten Platzwechsel der Doppelpaare. Die Einzelnen der beiden Doppelpaare ziehen r. aneinander

vorüber, nachdem sie sich mit dem 1. Schritte nach innen (Gesicht zu Gesicht) gedreht haben. Mit dem 4. Schritte drehen sie sich wieder nach vorn,

- b) Ausfall l. und r. widergleich nach außen und innen abwechselnd, die Einzelnen des 2. (jetzt r. stehenden) Doppelpaares r., des 1. (jetzt l. stehenden) Doppelpaares l.,
- c) wie a), also auf demselben Wege auf den früheren Platz zurück,
- d) wie b), nur fallen jetzt die Einzelnen des 2. Doppelpaares l., die anderen r. aus,
- e) wie a)—d), nur erfolgt jetzt der Platzwechsel abermals
- f) (nach einer Drehung der Doppelpaare nach innen) mit
- g) Linksvorüberziehen. Schließlich Drehen nach vorn.
- h)

#### Vierter Vers.

- a) Das 1. Doppelpaar l. umkehrt und mit 8 Schritten ziehen in r. Winkeln auf den Platz des 2. Doppelpaares, welches ohne vorheriges Kehrt mit 8 Schritten in gleicher Weise auf den Platz des ersten zieht und mit dem letzten Schritte eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. nach vorn ausführt. Das Ziehen erfolge in der Weise, daß nach 3 Schritten vorwärts die erste  $\frac{1}{4}$ -Dr. r., nach abermals 2 Schritten die zweite  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. geschieht; jene Dr. verwandelt die Flankenlinien in Stirnlinien, diese wieder in Flankenlinien. Statt des Ziehens in Winkelbahnen kann auch eine  $\frac{1}{2}$ -Windung gemacht werden,
- b) Ausfall l. und r. in je 2 Zeiten und widergleich nach außen und innen. Vergl. den 3. Vers unter b).
- c) wie a), aber das Ziehen erfolgt in den Winkelbahnen mit Linksdrehen (oder mit einer  $\frac{1}{2}$ -Windung l.),
- d) wie b),
- e) wie a), nur daß jetzt das 2. Doppelpaar mit dem 1. Schritte eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. macht, und somit das Ziehen in den Winkelbahnen mit Linksdrehen erfolgen muß,
- f) wie b),
- g) wie e), aber in r. Winkeln,
- h) wie b).

(Nach Zettler.)

Bem. Angehende Turnlehrer können in der Regel nicht schnell genug zum Reigen kommen. Sie seien hiermit ernstlichst davor gewarnt. Meist ist's in solchen Fällen äußerst schade um die aufgewendete Zeit. Der Reigen muß wie von selbst aus den Übungen herauswachsen, nie aber sollten Übungen um des Reigens willen vorgenommen werden.

# Gerätübungen.

## 1. Die Freisprungpfeiler.

1. Die **Stand- und Anlauffsprünge** der vorigen Stufe (vergl. IV. S. 35) hier als Einzel- oder Gemeinssprünge in größere Höhe (1 m, brust- oder schulterhoch) und Weite (2—3 Leibeslängen), im allgemeinen aber nicht höher und weiter, als daß der Schüler dabei regelrecht, also z. B. ohne unfreiwilliges Drehen, niederzuspringen vermag.

Der **Auffsprung** bei den Anlauffsprüngen geschehe mit einem vorher bestimmten Fuße, der Flug mit Handklappen, oder mit Kreisen der Arme, der **Niedersprung** mit Drehungen, mit Ausfall zc.

Der **Hoch- und Weitsprung** trete hier namentlich als **Wettsprung** auf, immer aber unter Befolgung der Sprungregeln.

2. **Hoch- und Weitsprung ohne Gebrauch des Sprungbrettes.**

3. **Hoch- und Weitsprung bei Aufsprung mit geschlossenen Beinen nach einem Anlaufe.**

4. **Hochsprung zugleich als Weitsprung.** Die Schnur wird immer höher gelegt, das Sprungbrett immer weiter von ihr entfernt.

5. **Sprung mit Belastung**, z. B. mit einem Hantel in jeder Hand.

6. **Sprung über feste Gegenstände**, z. B. über einen Holzstab, eine Stange oder Gerte, die die Schnur ersetzen; über den Schwebebaum zc. **Vorsicht!**

7. **Sprung zwischen zwei über einander aufgelegten Sprungschnüren hindurch** („**Fenster sprung**“), deren Entfernung nach und nach verkleinert wird zc.

## 2. Die Schrägbretter.

1. Übung 2 der vorigen Stufe (S. 37) hier an den immer steiler werdenden Schrägbrettern.

2. Sprung mit Aufstellen eines Fußes auf das Brett:

- |                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| a) in die Weite,         | } als Wettübung. |
| b) in die Höhe,          |                  |
| c) in die Höhe und Weite |                  |

Die Weite und Höhe werde durch eine hinter dem Schrägbrette befindliche Schnur bestimmt.

## 3. Die Stäbe.

### A. Kurze Eisen- (oder Holz-) Stäbe.

Hat die Schule, wie sehr zu wünschen, Eisenstäbe (etwa 1 m lang und 5—6 Pfd. schwer), so mögen auf dieser Stufe zunächst einige einfachere Stabübungen der früheren Stufen in Ausführung gebracht werden, ehe die unter 1—9 folgenden Übungen damit vorzunehmen sind:

1. **Ausfall l. und dann r. seitwärts** (vorwärts, rückwärts) und

- Hochheben des Stabes mit beiden Armen und Senken,
- Rückwärtsüberheben des Stabes mit beiden Armen und Vorwärtsüberheben zurück,
- Hochheben des Stabes z. B. mit dem l. Arme (zu dem Ausfalle r.) und Senken,
- Rückwärtsüberheben des Stabes z. B. mit dem l. Arme (zu dem Ausfalle r.) und Vorwärtsüberheben mit demselben oder mit dem anderen Arme.

2. **Dasselbe, aber der Ausfall erfolgt mit einer  $\frac{1}{4}$  oder einer  $\frac{1}{2}$ -Dr.** Beide Übungen sind von allen in gleicher, widergleicher oder abwechselnder Weise in Ausführung zu bringen.

3. **Verbunden werde:**

- aa) Sprung in die Seitgrätschstellung mit Fassen des senkrecht von der r. Hand (nahe



- am unteren Ende) getragenen Stabes seitens der l. Hand,
- bb) Schlußsprung und Tieffsenken des Stabes wagerecht vor dem Körper,
  - cc) Vortritt l. mit Vorheben der Arme,
  - dd) Senken in den Hockstand und Hochheben der Arme,
  - ee) Aufrichten in die Streckstellung und Senken der Arme bis wagerecht v. d. R.,
  - ff) Schlußtritt l. und Tieffsenken der Arme,
  - gg) Heben des Stabes mit der r. Hand (senkrecht an die l. Leibeseite); ohne Aufgeben der Schlußstellung,
  - hh) Senken des r. Armes, worauf in den nächsten zwei  $\frac{1}{4}$ -Takten das Vorstehende mit Vortritt r. erfolgt. Bei aa) faßt also jetzt die r. Hand den an der l. Seite befindlichen Stab, während bei gg) und hh) der Stab wieder an die r. Leibeseite gebracht wird,

b) wie a), aber statt des Vor- und Hochhebens ist das Hochheben, Rückwärts-senken, Hochheben und Vorwärts-senken der gestreckten Arme und statt des Vortrittes der Seitritt zu wählen,

c) wie a), aber mit Überheben und Senken des Stabes bis auf die Schultern, Rückwärtsstrecken der Arme, Zurückbeugen derselben und Vorwärtsüberheben in der Rückschrittstellung.

Das Ganze erfordert 12  $\frac{1}{4}$ -Takte und ist entweder von allen gleich, oder auch, nachdem es von allen gleich geübt wurde, so vorzunehmen, daß die 1. Rote einer Stirnsäule von geöffneten Dreierreihen mit a), die 2. mit b), die 3. mit c) beginnt und die Übungen der Reihe nach folgen läßt.

4. a) aa) Auslagetritt l. vorwärts und Vorsenken des Stabes, der zuvor senkrecht an der r. Leibeseite befindlich war, in die Schräghochhaltung desselben. Die l. Hand faßt den Stab dort, wo die r. Hand Griff hatte, und diese faßt gleichzeitig den Stab am unteren Ende, wobei die Arme sich ein wenig beugen. Das obere Ende des vorgesenkten Stabes befindet sich in Augenhöhe.

- bb) Ausfall r. vorwärts (aus der Auslagestellung l.) mit gleichzeitigem Schräghochstoßen des Stabes seitens des r. Armes und Rückschwingen des l. Armes, nachdem die l. Hand den Griff aufgegeben hat,\*
- cc) Zurückstellen des r. Beines in die Auslagestellung mit gleichzeitigem Wiederbeugen der Arme und Wiederaufnehmen des Griffes der l. Hand,
- dd) Schlußtritt l. mit gleichzeitigem Senken des Stabes (jetzt) an die l. Leibeseite,
- ee) wie aa)—cc), aber der Auslagetrtritt erfolgt r.
- ff) und der Ausfall l. mit Stoßen des l. Armes.
- gg) Am Schlusse der Übung wird der Stab wieder on
- hh) die r. Leibeseite gebracht.
- b) Dasselbe l. und (dann) r. mit (wagerechtem) Vorstoßen des r. (dann) l. Armes, während bei
- c) der Stoß als ein Schrägtiefstoß (also nach unten) geführt wird. (Dieser Stoß gelingt mit dem Eisenstabe nicht sofort!)

Die ganze Übung erfordert  $6\frac{1}{4}$ -Takte. Das Ganze geschehe auch bei genügender Entfernung von sich gegenüberstehenden Kotten oder Reihen in gleicher Weise, wonach sich die Stäbe der Gegner bei dem Schräghoch- und Schrägtiefstoße kreuzen, oder auch widergleich z. B. in der Weise, daß dem Auslagetrritte l. 4 Schritte vorwärts mit Linksantreten, demjenigen r. aber 4 Schritte rückwärts mit Rechtsantreten vorausgehen, und daß die 1. Kotte mit dem Vorwärtsgehen, die 2. mit dem Rückwärtsgehen beginnt. — Ebenso kann die eine Kotte stets rückwärts, die andere stets vorwärts 4 Schritte gehen, oder die 2. Kotte mit 4 Schritten auf den Platz der 1. Kotte an den Einzelnen derselben vorüber und diese auf den Platz der 2. Kotte ziehen, um nach einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. aller l. den Auslagetrtritt und den Ausfall mit einem Schrägstoß gegen einander auszuführen, dann mit 4 Schritten bei Rechtsantreten wieder auf ihren früheren Platz zu ziehen, r. zu drehen zc. — Statt der 4 gewöhnlichen Schritte können auch 4 Schritte vorwärts oder rückwärts mit Auslagetrritten

\* Bei dem Gewehrfechten heißt den Auslagetrtritt, in dem das l. Bein vorn ist, die „Auslage r.“ S. Wassmannsdorff: Anleitung zum Gewehrfechten (Leipzig: E. Reil) 1864.

z. B. l., was mit Nachstellen oder Übertreten r. bei Schrägvorlingshaltung des Stabes (wie vorhin) geschehen kann. (Vergl. die Freiübungen unter 5., S. 83.)

5. Bei wagerechter Haltung des Stabes vor dem Körper Übersteigen r. zwischen den Händen in den Ausfall r. und zurück, dann l. und zurück, was auch aus dem Hockstande in dieselbe oder in die Streckstellung geschehen kann.

6. Wiederholtes Hüpfen z. B. auf dem l. Beine mit wiederholtem Durchhocken r. vorwärts und zurück.

7. Rückwärtsüberheben des Stabes mit beiden Armen, Vorwärtsüberheben mit gleichzeitigem Übersteigen des l. Beines, Zurücksteigen l. mit gleichzeitigem Rückwärtsüberheben, Vorwärtsüberheben mit gleichzeitigem Übersteigen r. r. Langsames Zeitmaß!

8. Dasselbe in Verbindung mit Ausfall in der Weise der Übung 5.

9. Wenigstens einige der sog. „Gewehrgriffe“ mögen hier mit den Stäben vorgenommen werden z. B.

a) Das sog. „Aufnehmen des (Gewehres, hier des) Stabes.“

aa) Den Stab nach Zählen aufnehmen — Eins! Die r. Hand hebt den von ihr gefaßten, senkrecht neben dem r. Fuße an der r. Leibeseite anliegenden Stab durch geringes Heben des r. Unterarmes (etwa bis in die wagerechte Haltung desselben) senkrecht in die Höhe, während die l. Hand gleichzeitig unmittelbar über der r. Hand faßt. Zwei! Die l. Hand wird mit dem senkrechten Stabe bis an die r. Schulter gehoben, während die r. Hand gleichzeitig am unteren Ende des Stabes Griff nimmt (so daß der Stab in der r. Hand steht). — Drei! Der l. Arm wird auf kürzestem Wege gesenkt. — Darnach erfolge dasselbe auch in 2 Zeiten, so daß z. B. bei Eins! die beiden ersten Griffe, bei Zwei! das Senken des l. Armes geschieht, schließlich

bb) ohne Zählen auf den Befehl: Den Stab (senkrecht) — an (die r. Schulter heben)!

Das „Abnehmen“ geschieht in umgekehrter Reihenfolge der Griffe.

b) Das sog. „Übernehmen“ des Gewehres, auf den Stab übertragen, kann befohlen werden: Den Stab auf die l. Schulter heben — hebt! Auf Eins! hebt die r. Hand den Stab mit Hilfe des Unterarmbeugens senkrecht vor die Mitte des Leibes, die l. Hand faßt ihn unmittelbar unter der r. — Zwei! Die r. Hand greift bei Streckung des Armes unter der l. an den Stab; beide Hände heben darnach den Stab schräg über die l. Schulter; die l. Hand erfäßt das untere Ende des Stabes, und bildet nun der Unterarm mit dem Oberarm einen rechten Winkel. — Drei! Der r. Arm wird gesenkt. — Schließlich dasselbe ohne Zählen. Ebenso ist das Schulterern des Stabes auf die r. Schulter von der l. Seite aus vorzunehmen.

c) das „Vornehmen“ des Stabes (der „Gruß!“): Den Stab senkrecht vorheben — hebt! (Präsentieren!) Die r. Hand hebt den senkrecht neben dem r. Fuße befindlichen Stab senkrecht vor die Mitte des Leibes, die l. erfäßt denselben unmittelbar über der r. Hand.

Schließlich sei noch zweier Übungen gedacht, welche nur mit dem Holzstabe ausgeführt werden mögen.

#### 10. Das Zuwerfen des Stabes

a) bei senkrecht gehaltenem Stabe. Gegner werfen sich, falls beide nur mit einem Stabe versehen sind, denselben in der Weise zu, daß der eine den senkrecht gehaltenen Stab mit der r. oder der l. Hand, oder einmal mit der r., dann einmal mit der l. Hand wirft, während der andere ihn mit der gleichen oder mit der anderen Hand auffängt; z. B. Werfen mit der r. Hand, Auffangen mit der r.; Werfen mit der l. Hand, Auffangen mit der l.; Werfen mit der r. Hand und Auffangen mit der l. u. s. w., wobei die Schüler, sobald ihnen das Werfen und Auffangen geläufiger geworden ist, sich weiter von einander entfernen mögen. Falls aber jeder Schüler mit einem Stabe versehen ist, geschehe das Werfen sowohl, als auch das Auffangen von beiden gleichzeitig oder auch nacheinander; z. B. der Erste wirft seinen Stab dem Zweiten, dieser darnach zunächst den einen und dann den anderen Stab dem Ersten zu; oder der Erste wirft und der Zweite fängt beide Stäbe gleichzeitig, wobei also der eine Stab mit der l., der andere mit der r. Hand geworfen,

jener mit der r. Hand und dieser mit der l. aufgefangen wird; oder der Erste und der Zweite werfen sich je einen Stab gleichzeitig mit den r. Händen zu und fangen sie mit den l. auf, werfen darauf die Stäbe gleichzeitig mit den l. Händen, um sie mit den r. aufzufangen.

- b) bei wagerecht gehaltenem Stabe. Geschieht zunächst von Gegnern mit einem Stabe, so daß der Erste denselben wirft, der Zweite ihn fängt und umgekehrt; wohl auch mit zwei Stäben gleichzeitig, wobei dann vorher zu bestimmen ist, ob der Erste oder der Zweite seinen Stab höher zu werfen hat, als der andere, damit kein Anprall der Stäbe aneinander vorkommen kann (Vorsicht!).

— Bilden jedoch die Schüler z. B. auf 6 Schritt Abstand geöffnete Viererreihen und gestalten sich

die Viererreihen zu einer Linie von zwei Gegenflankenreihen um (durch eine  $\frac{1}{4}$ ) ) ) ( (

Dr. der beiden Stirnpaare nach innen 2 1 2 1

— (Fig. 75), so kann das Zuwerfen, Fig. 75.

falls jedes Paar mit einem Stabe versehen ist, z. B. so vorgenommen werden, daß jeder Erste (1.) seinen Stab über den Zweiten (2.) hinweg dem anderen Ersten, darnach oder gleichzeitig jeder Zweite seinen Stab über den Gegner hinweg dem anderen Zweiten zuwirft u. oder falls jedes Doppelpaar nur mit einem Stabe versehen ist, wirft z. B. der Erste den Stab dem Ersten, dieser dem vor ihm stehenden Zweiten, dieser wieder dem anderen Zweiten zu, worauf dieser ihn dem Zweiten des ersten Paares, dieser seinem Gegner und dieser wieder dem anderen Ersten zuwirft u.

**11. Heben, Schwingen des Stabes, Stoßen mit dem Stabe u. mit Griff nur einer Hand an dem einen Ende des Stabes** (zur besonderen Kräftigung des Handgelenkes). Die Schüler stehen z. B. in geöffneten Gegenrotten (Gesicht zu Gesicht). Jeder erfaßt den Stab an einem Ende z. B. zunächst mit der r. Hand und senkt ihn mit Unterarmdrehen des rechtwinklig gebeugten Armes vor dem Körper vorüber, also seitwärts nach innen, gegen den Boden, so daß schließlich das andere Ende des Stabes seitlings vom l. Fuße den Boden berührt. Eine Hauptsache ist es, daß von allen Schülern die Stäbe genau seitlings den Boden berühren und daß bei allen folgenden Übungen

der r. Arm möglichst in derselben Haltung verbleibt und wo möglich das Handgelenk allein bethätigt ist, während der andere Arm ungezwungen herabhängt, gebeugt auf dem Rücken liegt, oder die Hand auf die Hüfte gestützt wird.

- a) Den Stab (vom Boden auf) in die wagerechte Haltung (quer vor dem Leibe) — hebt!; den Stab in die vorige Haltung zurück — senkt! 2 r.
- b) Den Stab in die senkrechte Haltung — hebt!
- c) a) und b) im Wechsel.
- d) Den Stab nach außen in die wagerechte Haltung schwingen — schwingt!
- e) Den Stab nach außen bis zum Berühren des Bodens (seitlings r. vom r. Fuße) schwingen — schwingt! Das den Boden jeweils berührende Stabende beschreibt hierbei einen Kreisbogen.

Bewegte sich der Stab bei allen diesen Übungen in einer senkrechten Ebene vor dem Körper vorüber, so kann ihm zur Abwechslung auch eine andere Bewegungsrichtung gegeben werden, z. B.

- f) den Stab in die Schräghoch-, in die Schrägtiefhaltung, auch in die wagerechte Haltung und nach dem Gegner hinschwingen — schwingt!, wobei also der Stab zunächst in die senkrechte Haltung gehoben und ohne Unterbrechung nach dem Gegner hin gesenkt wird, so daß sich die Stäbe der Gegner kreuzen. — Diese Übungen können auch
- g) mit dem Auslagetritte und dem Ausfalle vorw. in Verbindung gebracht werden, z. B.
  - aa) Auslagetritt r. mit Schwingen des Stabes in die Schräghochhaltung gegen den Gegner und mit gleichzeitigem Rück-Hochheben des gefällig gebogenen l. Armes (dessen Hand darnach gerundet bei geschlossenen und gefällig gebogenen Fingern über dem Kopfe sich befindet),
  - bb) Ausfall r. mit Stoß in derselben Richtung, wobei sich der r. Arm streckt, der l. nach unten und hinten in die Schräghaltung sich senkt.
  - cc) wie aa).
  - dd) Schlußtritt r. mit Senken des l. Armes und mit

Senken des Stabes in die ursprüngliche Haltung.  
(Vergl. Übung 4 a—c.)\*

## B. Lange Stäbe.

Halten die Stirnreihen (gleichgroßer Schüler) die Stäbe vorlings, so werde geübt:

1. Auslagetritt l. nach oben oder r. und Vor- oder Hochheben des Stabes mit beiden Armen oder mit einem.

2. Ausfall l. oder r. seitwärts, vorwärts, rückwärts und Vor-, Schräghoch- oder Hochheben des Stabes, auch Überheben desselben bis auf die Schulterblätter mit beiden Armen oder mit einem.

3. Auslagetritt z. B. l. und Vorheben des Stabes. Ausfall l. und Hochheben des Stabes, Auslagetritt l. und wagerecht Senken des Stabes in die Vorhehalte, Schlusstritt l. und (gänzlich) Senken des Stabes.

4. Halten des gesenkten Stabes vom Ersten, Dritten und Fünften, und Hüpfen in den (Seit-) Streckstütz seitens des Zweiten und Vierten (Sechsten) und umgekehrt. Daß dieser Stütz auf die Dauer und mit verschiedenen Beinübungen, mit Heben oder Griffwechsel der Hände zc. ausgeführt werden kann, sei wenigstens erwähnt, ebenso, daß die verschiedenen Liegehangarten, sogar der Felgausschwung zc. ausgeführt werden können, sobald der Stab von den Übrigen statt vorlings z. B. rücklings im Ellenbogengelenk gehalten wird, oder nach einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. der Haltenden der Stab bei fester Fassung auf der l. (r.) Schulter derselben (auch z. B. auf den l. Schultern der Ersten und Fünften und auf der r. Schulter des Dritten) ruht.

Fassen die Flankenreihen je 2 Stäbe, den einen mit den l. Händen, den anderen mit den r., so werde geübt z. B.

5. Auslagetritt l. und Ausfall seitwärts, vorwärts, rückwärts und Seit-, Schrägseitthoch- und Hochheben der l. oder r. Arme.

6. (Tief-) Halten beider Stäbe von den Ersten, Dritten zc., Hüpfen in den (Quer-) Streckstütz von den Zweiten zc. und umgekehrt, was auch geschehen kann, wenn die Stäbe in den Ellenbogengelenken der auf der Brust gekreuzten Arme oder unter Festhaltung der Hände auf den Schultern ruhen.

\*) Bem. Die Zieh- und Schiebekämpfe Zweier mit den Stäben sind unter die Spiele verwiesen worden.

Daß sich der lange Stab bei den Schwenkungen der Stirnreihen, bei dem Dauerlaufen, bei dem Probeschritte zc. bewährt, daß bei hoher Hebung des Stabes von den Ersten und Dritten das Umkreisen l. und r., oder eine Hangübung von den Zweiten und Vierten oder, falls der Erste und Vierte den Stab hochheben, von den Inneren geschehen kann, daß gerade die langen Stäbe zur Darstellung verschiedener Figuren, z. B. des Dreiecks, des Vierecks, des Kreuzes, des Sternes, und zu Übungen der Schüler in diesen Figuren geeignet sind (wie uns Erbes in Leipzig gezeigt), sei ebenfalls nur angedeutet.

#### 4. Die Gere.

Von dem sogen. Bogenwurfe nach dem Pfahlkopfe werde bei den Knaben abgesehen, dagegen werde er geübt, wenn es gilt, den Ger (oder auch den Eisenstab) in die Weite zu werfen. Um den Kernwurf, also den wagerechten, geradlinigen Wurf (Fig. 76)

- a) r. vorzunehmen, führt der Schüler einen Auslagetritt rückwärts mit Rechtsdrehen und starkem Rückneigen des

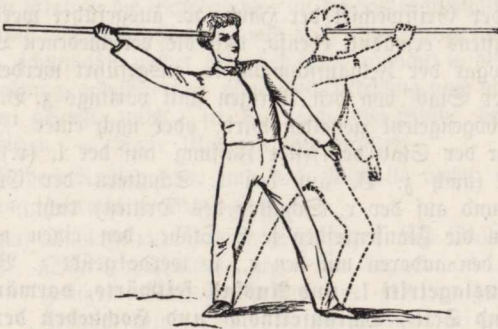


Fig. 76\*)

Oberkörpers aus. Hält die r. Hand den Ger speichgriff's dicht über der Mitte, so daß die etwas schwerere Hälfte

Bem. Die Figur stellt den Augenblick des Abwerfens dar; beim Ausholen zum Wurfe würde die vordere Hälfte des Stabes am Vorderarme anzuliegen haben.



die hintere ist, dabei die Spitze (oder den Kopf) desselben bis zur Höhe der r. Wange erhoben, so wird nun der r. Arm in derselben Höhe rückwärts gestreckt, um den Ger darnach durch seine schnelle Vorwärtsbewegung und mit einem gleichzeitigen Beugen des l. Beines in die Ausfallstellung l. (später auch mit einem Vortritte r. in die Ausfallstellung r.) dem Pfahlkopfe zuzuwerfen. Vor diesem Wurf aber prüft das r. Auge, ob der Ger nach dem Pfahlkopfe gerichtet ist und kann während dieses Zielens behufs kräftigen Ausholens ein ein- oder mehrmaliger Wechsel von Ausfall- und Auslagestellung l. bei feststehenden Füßen mit geringer Vor- und Rückbewegung des Geres eintreten.

b) Dasselbe l.

c) r. oder l. mit Angehen,

d) r. oder l. mit Anlaufen, auch wohl

e) mit Angehen oder Anlaufen rückwärts und auf besonderen Befehl eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. mit sofort nachfolgendem Wurf.

Der Wurf geschehe anfänglich aus einer Entfernung von etwa 8—10 Schritten vom Pfahle, aber mit der Sicherheit des Treffens wachse die Entfernung. Bei dem Wurf z. B. r. stehen die übrigen Schüler l. seitlings vom Werfenden. Das Zurückholen der geworfenen Gere geschehe nur auf Befehl, wenigstens aber nicht eher, bis alle Bewaffnete geworfen haben, bez. der Pfahlkopf getroffen worden ist. „Bahn frei!“

Zu der Zahl nach starken Klassen werfen z. B. 4 Schüler, die sich zu einer geöffneten Stirnreihe geordnet haben, gleichzeitig.

## 5. Die Hantel.

Voraus bemerkt sei, daß fast jede der oben genannten Freiübungen auch mit einem Hantel in jeder Hand auszuführen ist. Dennoch seien einige Übungen besonders genannt, und sind dieselben entweder von allen gleich oder widergleich oder auch abwechselnd, z. B. auch in Verbindung mit Schritten an Ort, vorzunehmen. Wenn es sich darum handelt, ob für die Schule Hantel oder Eisenstäbe anzuschaffen seien, so ist diesen der Vorzug zu geben.

1. Hochstoßen der (vorher gebeugten) Arme, Vorbeugen des Rumpfes (bei geschlossenen Beinen) womöglich bis zum Berühren des Bodens mit den Hanteln, Strecken des A. und Zurückbeugen der Arme. Dasselbe fortgesetzt.

2. Dasselbe, nur geht dem Vorbeugen des Rumpfes der Sprung in die Seitgrätschstellung voraus. während ein Schlusssprung mit Senken der Arme dem Strecken des Rumpfes nachfolgt.

3. wie 1., aber mit gleichzeitigem Rückspreizen z. B. des l. Beines.

4. wie 2., aber statt des Vorbeugens des R. Drehbeugen z. B. l. desselben mit gleichzeitigem Beugen der Beine oder ohne solches.

5. wie 1., aber mit dem Strecken des R. erfolgt gleichzeitig ein Beugen der Beine und ein Ausbreiten der A., welchem schließlich das Strecken der B. und das Senken der A. nachfolgt.

6. Senken in den Hockstand bis zum Berühren des Bodens mit den Hanteln und Aufrichten in die Streckstellung mit Vorschwingen der A.

7. Vorheben der Arme und Schwingen derselben nach der l. und der r. Seite mit gleichzeitigem Rumpfdrehen l. und r. im Wechsel.

8. Rumpfdrehen l. und r. abwechselnd mit gleichzeitigem Stoßen der (vorher gebeugten) A. nach der Drehrichtung, welches Stoßen auch in der Weise geschehen kann, daß bei dem Linksdrehen der r. Arm sich beugt, der l. sich streckt, während bei dem Rechtsdrehen dasselbe umgekehrt erfolgt.

9. Ausfall z. B. r. seitw. mit Hochschwingen beider Arme nach derselben Seite.

10. Ausfall z. B. l. schrägvorw. mit Vorhochschwingen beider Arme in der Richtung des Ausfalles.

11. Dasselbe m. Beugen des R. in der Richtung des Ausfalles bis zum Berühren des Bodens mit den Hanteln.

12. Dasselbe seitw., wobei also eine  $\frac{1}{4}$  Dr. des R. nach der Ausfallseite hin zu erfolgen hat. (Fig. 77.)



Fig. 77.

## 6. A. Der Schwebebaum.

1. Eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in der Vorschrittstellung, wenn das r. Bein das Vorbein ist, und umgekehrt.

2. Vorwärtsgen, dann eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. in der Vorschrittstellung und abermals vorwärts- oder, falls die Dr. nicht am Ende, sondern in der Mitte des Baumes erfolgte, rückwärts- (weiter-) gehen.

3. Dasselbe auf dem schräggestellten Schwebebaume.

4. Schwebegen und -laufen mit Belastung, also mit Gebrauch zweier Hantel oder auch der kurzen oder langen Stäbe.

5. Freiübungen im Stehen auf dem Baume, z. B.

a) im Quer- oder Seitenschwebestande (auf einem Beine) langsames Senken auf dem Standbeine (versuchsweise bis in den Hockstand) (Fig. 78) und Aufrichten in den Streckstand. Das standfreie Bein bleibt während dieses Aniewippens gestreckt, die Arme sind vorgehoben.

b) Übersteigen eines Stabes, was versuchsweise auch im Gehen geschehen kann. Dabei kann dem betr. Schüler seitens des Lehrers ein Stab vorgehalten werden, wenn nicht die schwerere Aufgabe gelöst werden soll, daß der Schüler selbst den Stab hält.

6. Schwebekampf zweier Gegner in einer Vorschrittstellung beider, z. B. das r. Bein vorn, mit Aneinanderschlagen der Handflächen. Der Sieger, also derjenige, welcher trotz des Schlages sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen läßt, sondern seinen Platz auf dem Baume behauptet, nimmt den Kampf mit dem Nächstfolgenden auf (Fig. 79).

7. Vorbeischweben — Ausweichen — zweier sich Begegner bei gegenseitiger Fassung der Oberarme in der gleichen Schrittstellung, wobei die beiden inneren Fußkanten der vorgestellten Beine aneinander gestellt werden und beide eine  $\frac{1}{2}$ -Dr.



Fig. 78.

umeinander auf den Vorbeinen ausführen, um darnach rückwärts weiter zu gehen. Stehen die r. Füße aneinander, so wird r. gedreht, und das l. Bein schreitet in die neue Stellung. Werde erst auf ebner Erde, auf dem Schaukelbrett zc. ausgeführt!

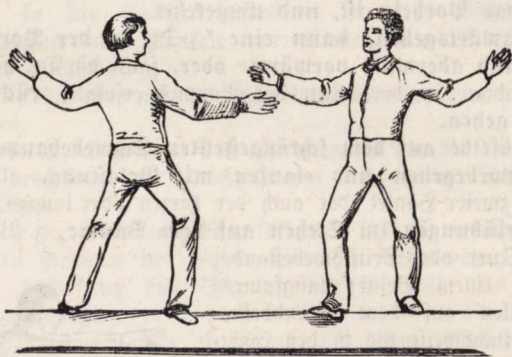


Fig. 79.

Außerdem sind die unter 16 nachfolgenden Übungen am Pferde auch hier sämtlich oder zum Teil vorzunehmen, je nachdem der Schwebebaum mit Pauschen versehen werden kann oder nicht.

## B. Schwebesteine, Schwebepfähle.

Eine größere Fertigkeit in den Übungen der IV. Stufe ist auf dieser Stufe anzustreben. Dasselbe gilt von den Übungen auf den

## C. Schaukelbrettern,

wozu hier noch kommen mag:

1. Ein Schritt vorwärts aus dem Querstande (seitwärts aus dem Seitstande) bei dem Herschwunge, Nachstellen des anderen Beines bei dem Hinschwunge auch umgekehrt.

2. 2 oder 3 Gangschritte vorwärts bei dem Hershwunge, dann 2 oder 3 Schritte rückwärts bei dem Hinschwunge; auch umgekehrt.

3. Dasselbe mit Lauffchritten.

4. Dasselbe von einem Gegnerpaare mit oder ohne Handfassung, so daß also der Eine vorwärts, der Andere rückwärts geht.

5. Dasselbe (Übg. 2 und 3) von einem Flankenpaare.

## D. Die Stelzen.

Bei Fassung der Stelzen wie in der vorigen Stufe

1. Drehen nach derselben Richtung (Walzdrehen) während des Gehens an oder von Ort; auch Schritzwirbeln.

2. Laufen ohne und mit Drehungen u. d. L.

3. Hüpfen im Stande auf einer Stelze, während die andere gehoben wird und das standfreie Bein herabhängt.

4. Gewöhnliches Gehen ic. mit Fassen der Stelzen vorlings speichgriffs bei fast ganz vorgestreckten Armen: „Stöckern“.

5. Dasselbe mit gebeugten Armen, wobei die Stangen vorlings an den Schultern anliegen.

Daß auch das Reißen, Schwenken, Winden, Durchschlängeln, Umkreisen ic. ausgeführt werden kann, sei nur bemerkt.

Es ist jedoch alles Stelzengehen in den Turnstunden nur andeutungs- oder probeweise zu lehren, die Erlangung der Geschicklichkeit (die Übung) selbst aber dem Privatfleiß und dem Privatvergnügen des Schülers vielleicht als Aufgabe von einer Turnstunde zur anderen zu überlassen, zu welchem Behufe er die Stelzen einmal mit nach Hause nehmen mag.

## 7. Rundlauf.

Bei Zwiagriff an einer höheren oder niederen Sprosse oder bei Unterarmhang eines Armes mit gefaßten oder nicht gefaßten Händen (Fig. 80), oder schließlich bei Handhang eines Armes

1. Spreizlaufen vorwärts im Kreise. Die Füße berühren nur mit den Zehen den Boden und ein Bein nach dem anderen spreizt nach seinem Niederstellen kräftig und mit Fußstrecken vor.

**2. Sprunglaufen vorwärts.** Die Sprungschritte werden in der Weise ausgeführt, daß das eine Bein auf-, das andere nieder- und gleich wieder aufspringt und vorspreizt, also als Wechselspringen (Vergl. Stufe IV., Üb. 3).



Fig. 80.

Das Sprunglaufen geschehe mit immer größerer Weite der Sprungschritte (mit sog. Riesenschritten), indem z. B. der eine Schüler seinen Genossen einzuholen sucht, oder indem bei der Übung Einzelner die Sprungschritte gezählt werden, die er braucht, um den Kreis ein-, zwei- oder dreimal zu durchziehen, so daß derjenige Sieger ist, welcher die wenigsten Schritte gethan hat, oder über Hindernisse in der Kreisbahn zc. Die Größe und Zahl der Schritte kann hierbei auch durch Zeichen (Kreidestriche zc.) in der Kreisbahn geregelt werden.

**3. 3 Schritte Anlauf und mit dem 3. Schritte Aufsprung zum Kreisfliegen.** Nach dem Anlaufe durchschwebt der Körper bei bis zu den Fußspitzen gestrecktem Körper und bei völlig geschlossenen Beinen einen kleineren oder größeren Kreisbogen nach außen, wiederholt bei dem Berühren des Bodens (mit den Füßen) sofort den Anlauf, um darnach abermals zu fliegen zc., was auch über eine Schnur, die durch die Kreismitte geht und hüben wie drüben auf den außerhalb des Kreises stehenden Sprungpfeilern aufgelegt ist (so daß also das Fliegen über die Schnur zweimal erfolgt, während der Kreis doch nur einmal durchzogen wird) oder über andere Hindernisse geschehen kann.

**4. Aufsprung mit beiden Füßen zum Kreisfliegen.** Nach jedem Aufsprunge, welchem hier kein Anlauf vorausgeht, beschreiben die gestreckten Beine während des Fliegens einen Kreisbogen nach außen. Es ist diese Übung wie die vorige zuvor im **Oberarmhang** (beider Arme) an **2 Seilen** vorzunehmen und vorerst auch als Einzelübung zu betreiben.\*

\* Bem. Noch leichter ist das Kreisfliegen zu erlernen, wenn der Schüler eine Sprosse z. B. mit der r. Hand erfaßt, während die l. frei ist und das r. Bein die unterste Sprosse übersteigt, um während des Fliegens auf ihr Schenkelstüz zu nehmen. So gern dies auch von den Schülern geübt wird, habe ich mich doch nie damit befreunden können.

5. Die Übungen unter 1.—4. (versuchsweise) mit Stütz des äußeren Armes auf einer niederen Sprosse des äußeren Seiles und mit Hang des inneren Armes an einer höheren Sprosse des inneren Seiles.

6. Nach dem Hüpfen in den (Streck-) Stütz auf den Sprossen zweier Seile in der Mitte der Kreisbahn Vor- und Rückschwingen, Vorheben zc. der Beine.

Außerdem sind die meisten Schaukelringübungen auch hier vorzunehmen, z. B. das „Kest“, der Sturzhang zc.

## 8. Die Ringe.

1. Mehrmals Armwippen aus dem Streckhange.\*)

2. Einmal Armwippen aus dem Streckstütze. Das (selbst für die Knaben dieses Alters nur) einmalige Senken in den sog. Knickstütz ist nicht zu erzwingen! Öfteres Vornehmenlassen führt jedoch zum Ziele. Das Beugen der Arme wird den Schülern hierbei leichter, als das (Wieder-) Strecken derselben, weshalb jenes anfangs nur ein mäßiges sein mag.

3. Vor- und Rückschwingen im Streckstütz mit Abstoßen der Füße in der Mitte der Schaukelbahn (Vergl. IV. Stufe S. 52, Üb. 2).

4. Kreisschwingen (des ganzen Körpers) im Hange an einem (gestreckten) Arme und bei festem Stande beider gestreckten Beine (nur, daß bei jedem Kreisen einmal der Behenstand mit dem Fersestande wechselt).

5. Überschlagen aus dem Vorlings- in den Rücklingshang mit gebogenen oder gestreckten Beinen und zurück.

6. Hüpfen aus dem Stande in den (Beuge- oder) Knickstütz. Die schulter- oder kopfhohen Ringe werden vorher schon gefaßt.

7. Dasselbe, aber darnach Stemmstrecken der Arme.

8. Aufstemmen aus dem Streckhange in den (Beuge- oder) Knickstütz z. B. r.; auch kann nach dem Einnehmen des

---

\*) Bem. Der Lehrer schreibe sich auf, wievielmals jeder Einzelne wippt, um zu erfahren, wer in dieser Beziehung der beste ist. Dasselbe gilt für dieses Wippen am Kest, an den Stangen zc., doch werde nur dasjenige Armwippen gezählt, bei welchem das Ziehen mit den Armen z. B. bis zum Überschaun der Keststange führt. Bei dem Senken des Turners sind die Arme vollständig zu strecken.

Knickstützes r. derselbe noch l. erfolgen, so daß nun beide Arme im Knickstütze sich befinden. (Maß halten!)

7. Hüpfen in den Beugehang, Seitstrecken des r. (des l.) Armes und Aufstemmen desselben in den (Beuge- oder) Knickstütz, wobei sich der in Kisthaltung befindliche Arm etwas rück-

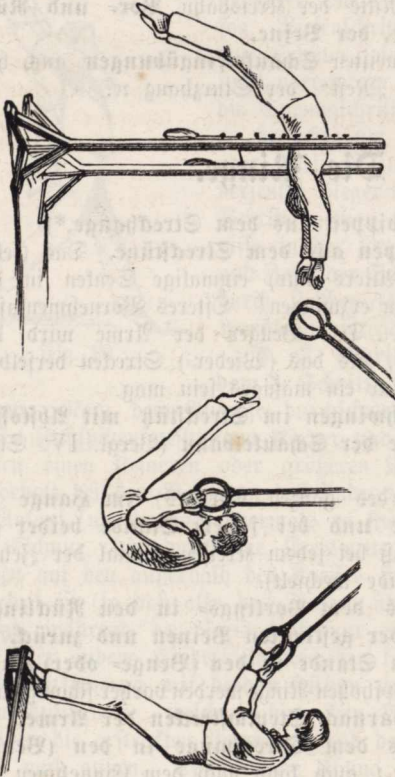


Fig. 81.

bewegt, um mit einer Hebung des Ellenbogens den Ring wieder an den Körper heranzuziehen und nun auf demselben zu stützen. Der Riemen liegt jetzt am Rücken hinauf. — Die Fortsetzung dieser Übung würde sein, daß nun auch der andere Arm in den Knickstütz aufstemmt und schließlich aus dem Knickstütz beider Arme i. d. Streckstütz gewechselt wird; doch haben immer nur wenige Knaben dieses Ziel erreichen können.

10. Schaukeln mit Beugen der Hüften bei Beinschluß am Ende des Vorschwunges.

11. Dasselbe, aber statt des Beinschlusses Seitgrätschen der Beine oder Einhängen eines Beines an dem r. oder l.

Seile (unmittelbar über dem Ringe). (Als Versuch!)

12. Rückwärtslaufen bei Fassung der schulterh. Ringe, Aufsprung mit Rückheben der geschlossenen Beine, Vorschwingen in diesem Hange mit etwas gebogenen Armen und Niedersprung mit Strecken der Hüften und mit Aufgeben des Griffes am



Ende des Vorschwunges: „**Schaukelsprung vorwärts**“ (Fig. 81). Es ist derselbe zunächst in die Weite und dann (über eine Schnur oder grätschend über den Bock) in die Höhe als Wettübung vorzunehmen. Daß der Schüler hierbei auch in den Hang an einem entgegenschwingenden Schaukelreck oder an einem festen Reck springen und eine leichte Übung an diesem Geräte anreihen kann, sei für den Fall erwähnt, daß Zeit genug hierzu übrig bleibt.

13. Dasselbe, aber statt in den Hang springt der Schüler (an den hüfthoch gestellten Ringen) nach seinem Rückwärtsgehen aus dem Stande in den Stütz, schwingt vor und springt so weit als möglich mit Aufgeben des Stützes nieder. Die frei zurückschwingenden Ringe werden sofort vom nächsten Schüler aufgefangen. Als Aufsprungstelle kann ein Sprungbrett dienen.

## 9. Die Wippen.

### 1. Wippen

- a) zwiagriffs an der Sprosse,
- b) kammgriffs an der Sprosse,
- c) mit Kammgriff der einen Hand an der Sprosse und mit Ellengriff der anderen an einem Holme,
- d) ristgriffs an beiden Holmen (Hauptübung!),
- e) ellengriffs an beiden Holmen.

Der Aufsprung erfolgt mit beiden Beinen oder abwechselnd l. und r., ebenso der Niedersprung.

2. Wippen und während des Fluges Vor- und Rückschwingen (Vorsicht!).

### 3. Wippen mit

- a) Auflegen der Oberarme auf die Holme bei griffesten Händen,
- b) Unterarmhang an der Sprosse,
- c) Unterarmstütz bei griffesten Händen,
- b) Streckstütz auf den Holmen oder der Sprosse.

Diese letzteren Übungen erfordern viel Vorsicht, weshalb die Wippe sehr niedrig, z. B. kaum hüfthoch bei dem Wippen im Streckstütz, zu stellen ist. Man versäume auch hierbei ja die Hauptübungen nicht!

## 10. Die Recke.

1. **Wellauffschwung** (Auffschwung aus dem Liegehang an den Händen und einem Knie z. B. dem r.) **vorwärts**, eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in den (Seit-) **Schenksitz l.**, **Senken in den Liegehang an dem l. Knie und beiden Händen und Wellauffschwung l. vorwärts.** Das Heben der Beine in den Liegehang geschehe von jetzt ab womöglich stets aus dem Streckhange.

2. **Wellauffschwung rückwärts ristgriffs.** Der Schüler thut, als wolle er mit einem Wellauffschwung vorwärts in den Sitz und Stütz gelangen, schwingt aber, noch ehe er gänzlich sich aufrichtet, das bisher rückschwingende Bein stark vorwärts, gleichzeitig den Oberleib rückwärts senkend, um auf solche Weise rückwärts (der Rücken bewegt sich hierbei voraus) unter dem Reck hinweg in den Sitz und Stütz auf dasselbe zu kommen. Die ganze Übung gleicht somit einem Wellauffschwunge vorwärts mit sofort nachfolgendem Wellumschwunge rückwärts. Das z. B. r. Knie befinde sich dabei

a) zwischen den Händen,

b) außen neben der r. Hand, und erfolge in diesem Falle der Auffschwung

aa) mit Auflegen des l. Oberarmes auf die Stange bei bleibendem Griffe der l. Hand und bei Handhang r.,

bb) mit Handhang beider möglichst gestreckten Arme.

Nach dem Auffschwunge überspreizt das andere Bein die Stange in den Seitensitz auf beiden Schenkeln, worauf der Schüler vorwärts abspringen oder den Fellausschwung rückwärts ausführen kann, wenn nicht der einfachste Abschwung, d. i. der Knieabschwung, wobei der Schüler bei festem Griffe der Hände sich in den Kniehang senkt und dann rückwärts überschlägt, hier nochmals geübt werden soll; oder das andere Bein überschwingt die Stange und der Schüler springt nach diesem Bogenspreizen sofort jenseits nieder.

3. **Wellauffschwung vorwärts** (Fig. 82) **und (dann) ein- oder mehrmals die Welle (d. i. der Wellumschwung) rückwärts ristgriffs.** Geschieht z. B. mit Hang am r. Knie zwischen den Händen oder außen neben der r. Hand; letzteres mit Auflegen des l. Oberarmes und Griff beider Hände oder mit Handhang beider Arme, indem nach dem Auffschwunge, also aus dem

Schenkelsitz r., das l. Bein stark rück-, darauf vor- und weiter-schwingt, während gleichzeitig das r. Bein den Schenkelsitz mit dem Kniehange wechselt und der Oberkörper sich der Art rückwärts senkt, daß dadurch der Schwung unterstützt wird. Sobald der Oberkörper unter dem Recke hinwegschwingt, hat der Schüler zu bedenken, daß er wieder in den Sitz und Stütz gelangt und nur eine ganze Dr. u. d. B. macht, aber nicht etwa, wie es sehr häufig geschieht, weiter bis in den Kniehang schwingt.

Das fortgesetzte Umschwingen, ohne im Sitz und Stütz anzuhalten, also die fortgesetzte Welle, werde nur hin und wieder einmal zur Belustigung der Knaben zugelassen.

4. Die Welle (der Wellumschwung) rückwärts ristgriffs, z. B. l.; dann eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. in den Schenkelsitz r., Welle r.; wieder eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in den Schenkelsitz l. r.



Fig. 82.

5. Die Welle vorwärts kammgriffs. Der Oberleib senkt sich vorwärts (das Gesicht bewegt sich voran), während das Schwungbein ganz gestreckt rückwärts und um das Reck herum-schwingt, um unter starkem Stemmen der Arme den Körper wieder in den Sitz zu bringen.

6. Mehrmals Armwippen aus dem Seit- und dem Querstreckhange (Wettübung!)

7. Vor- und Rückschwingen im Beugehange seithangs (Fleißig zu üben!)

8. Gangzucken mit Wechsel von

- a) Rist- und Kammgriff beider Hände bei etwas gebeugten Armen,
- b) Handhang ristgriffs und Unterarmhang beider Arme.

9. Aufstemmen aus dem Handhange in den Knickstütz eines Armes. Geschehe z. B. mit dem r. Arme bei Ristgriff r. und Kammgriff l. oder bei Ristgriff beider Hände mit (unwillkürlicher)  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. und mit

aa) Beibehalten des Griffes der l. Hand,

bb) Aufgeben des Griffes der l. Hand nach dem Aufstemmen r. und Stütz derselben auf die l. Hüfte,

cc) nachfolgendem Aufstemmen auch des l. Armes, so daß nun beide Arme den Knickstütz einnehmen; schließlich

dd) dasselbe mit nachfolgendem Stemmstrecken der Arme in den Streckstütz.

Es sind jedoch die Übungen unter aa—dd zunächst aus dem Stande und am scheidelhoch gestellten Recke, dann am immer höheren Recke und schließlich erst aus dem Streckhange vorzunehmen.

### 10. Hangzucken seithangs an Ort mit Vor- und Rückschwingen und bei dem Rückschwunge wechselt

a) der Handhang z. B. r. mit dem Unterarmhange r.; bei dem folgenden Rückschwunge Rückkehr in den Handhang beider Arme, so daß also der eine Vorschwing im Hand- und Unterarmhange, der andere im Handhange beider Arme erfolgt;

b) der Handhang beider Arme mit dem Unterarmhange beider Arme und darnach umgekehrt;

c) der Handhang beider Arme mit dem Oberarmhange z. B. r., welcher Wechsel auch der Art geschehen kann, daß bei dem 1. Rückschwunge der Handhang mit dem Unterarmhang r., bei dem 2. Rückschwunge der Unterarmhang mit dem Oberarmhang r. vertauscht wird. — Wenigstens versucht werde am Ende des Rückschwunges

d) das Aufstemmen z. B. r. (also das Wechseln von Handhang und Knickstütz r.) und

e) das Handklappen über der Reckstange.

### 11. Vor- und Rückschwingen im Seithange

a) zwiegriffs, aber bei dem Vorschwunge giebt z. B. die r. Hand den Ristgriff auf, um denselben während (nach) einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. (also nach einer Hangkehre r. u. d. L.) an der anderen Seite der Stange wieder aufzunehmen, so daß nun beide Hände die Stange jenseits ristgriffs fassen.

b) ristgriffs und bei dem Vorschwunge Umgreifen z. B. der r. Hand, verbunden mit einer Hangkehre l. Der Griffwechsel der anderen Hand erfolgt

aa) bei dem nächsten Rückschwunge,

bb) noch bei demselben Vorschwunge.

Es greift also bei dem Vorschwunge z. B. die r. Hand nach einer Hangkehre l. u. d. L. jenseits der Stange über

die l. hinweg und die l. sofort nach, so daß nun beide Hände die Stange ristgriffs fassen.

- c) ristgriffs mit beiden Händen bei dem Vorschwunge: die Hanglehre mit beiden Händen (mit Hangzucken; als Versuch und mit Vorsicht!)

## 12. Felgaufzug

- a) aus dem Stande am reichshohen Reck,  
b) aus dem Streckhange und zunächst kammgriffs, darnach auch zwie- und ristgriffs.

Zur Erleichterung nehme der Schüler den Felgaufzug zunächst so vor, daß er die Beine in den Hochsturzhang hebt, dieselben darnach jenseits an das Reck anlegt und nach oben streckt, um sie nun mit Hilfe des Armziehens über das Reck hinwegzuschieben und diesseits wieder soweit zu senken, daß es dem Oberkörper leicht wird, sich in den Streckstütz zu heben. Auch das ganz langsame Felgabensenken (unrichtig: Felgabschwung) bereitet den Schüler auf den Felgaufzug vor, sofern er bei jenem leichter herausfühlt, worauf es bei diesem ankommt.

## 13. Sprung (oder Felg- oder Wellaufschwung) in den Streckstütz am immer höher gestellten Reck und aus diesem Stütze

- a) die Felge (d. i. der Felgumschwung) rückwärts. Dem Umschwunge gehe ein starkes Rückschwingen der Beine voraus. Während des (Wieder-) Vor- und Umschwingens derselben neigt sich der Oberkörper rückwärts und bewegt sich unter der Stange hinweg wieder in den Stütz auf derselben. Die Arme, welche hierbei ganz gestreckt sein sollen, sorgen dafür, daß sich der Leib nicht von der Stange entfernt.
- b) Rückwärtsensenken des Oberkörpers bei gleichzeitigem Beugen der Hüften und Heben der Beine gegen die Stange, so daß in diesem Hange mit Hochhehalte der gestreckten Beine womöglich die Fußriste die Stange berühren. Dann Senken der Beine und Niedersprung in den Stand.
- c) Der sog. „Unterschwung“. Der Anfang wie bei b, aber mit sofortigem Strecken der Hüften und möglichst weitem Niedersprung hinter dem Reck. Der Griff der abzuckenden Hände wird aufgegeben, sobald die Hüften sich strecken, durch welche Streckung der Körper weit vorgeschneilt wird. (Vergl. Fig. 85 S. 139).

- d) Eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. oder r. u. d. V. in den Seititz und aus demselben Senken in den Unterarmhang rücklings. Darnach  
 aa) Vor- und Rückschwingen im Unterarmhange,  
 bb) Vorwärtsumschwingen in diesem Hange: die sogen. Speiche rücklings vorwärts.
- e) Eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. oder r. u. d. V. in den Seititz und stütz und darnach kam-, auch ristgriffs einmal Armwippen (Senken in den Knickstüz und wieder Erheben in den Streckstüz). (Fig. 83. Vorsicht!)

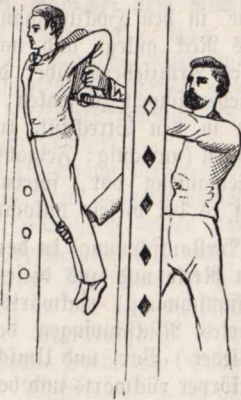


Fig. 83.)\*

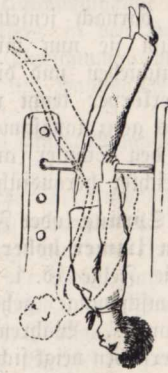


Fig. 84.

- f) wie e, aber in diesem Knickstüz rücklings einmal Umschwingen vorwärts (die Knickstüzfelge vorwärts als Versuch!) Gleichzeitig mit dem Senken in den Knickstüz schwingen die Beine gewissermaßen ausholend vor, um darnach durch einen kräftigen Rückschwung den Körper wieder in den Seititz auf das Neck zu bringen.

\*) Bem. Der Lehrer findet noch besser vor dem Schüler Platz, da er dann den Schüler bei etwa vorkommendem Abfalle in den Hang rücklings auffangen oder halten, ebensogut und noch besser aber auch das Aufstemmen (Strecken der Arme) durch Heben an dem Beine unterstützen kann, da auch dann der Schüler durch unwillkürliches Zucken der Beine (Aus schlagen) den Lehrer nicht verletzen kann. H. Kluge.

13. **Felgaufzug rücklings** gegen die Stange. Der sogen. **Kreuzaufzug!** Vorgeübt werde derselbe am kopf hohen Reck durch wiederholtes schnelles Strecken der Hüften in den Strecksturzhang rücklings (gegen die Stange) aus dem Seitsturzhang rücklings mit gebogenen Hüften, und durch das Armwippen in diesem Hange. (Fig. 84). Um das Niederschwingen der Beine aus dem Sturzhang zu vermeiden, schiebe man über der einen Reckstange eine zweite ein, doch so hoch, daß der Schüler im Sturzhang Fußrißthang an derselben nehmen kann. Auch helfe der Lehrer anfangs durch einen Druck nach oben z. B. an der l. Schulter des Schülers und durch gleichzeitiges Halten des l. Beines nach, wobei er seitlings neben der Reckstange steht. — Der Kreuzaufzug ist eine Zeit lang alle Stunden einmal zu üben und mögen diejenigen, welche ohne Hilfe denselben vollbringen, bei dem Reckturnen als die Ersten gestellt werden.

14. Der sog. **Unterschwing** über eine Schnur (Fig. 85)

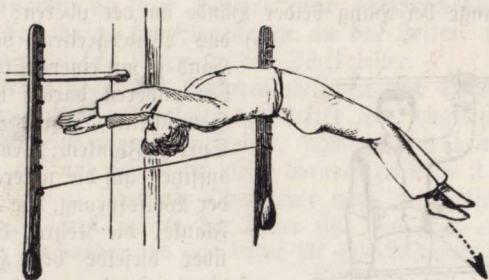


Fig. 85.

a) aus dem Seitstande (auf dem Sprungbrette). Der Schüler faßt das scheidelhohe Reck ristgriffs, springt aus einer Vorschrittstellung oder aus der Schlußstellung mit Armziehen und mit Aufschwung der gestreckten Beine gegen das Reck, also mit starker Beugung der Hüften auf, streckt darnach sofort die Hüften, um unter Abzucken mit den Händen und mit

- aa) geschlossenen Beinen,
- bb) seitgrätschenden Beinen,
- cc) einer  $\frac{1}{4}$ , einer  $\frac{1}{2}$ -Dr.

sich über die aufgelegte kniehohe und etwa 1 m von den Reckständern entfernte Schnur hinwegzuschleudern und jenseits derselben mit geschlossenen Beinen regelrecht niederspringen. Nach und nach ist durch Höherstellen der Schnur oder durch Tieferstellen der Reckstange dieser Unterschwung zu erschweren,

b) aus dem Seitstreckhange am hüpfhohen Recke,

c) aus dem Seitstütze vorlings, welcher erreicht werden mag durch einen Sprung, durch einen Wellenausschlag mit nachfolgendem Überspreizen des betr. Beines zc. und kann schließlich diesem Unterschwunge (s. Übg. 13 b u. c) auch noch ein sog. Felgumschwung s. Übg. 13 a) vorausgehen.

Die Übungen am sog. **Doppelreck**, wobei die eine Stange 3. B. hüfthoch, die andere reichhoch eingeschoben ist, 3. B.

a) die Schwünge und Sprünge auf und über die untere Stange bei Hang beider Hände an der oberen;

b) das Weitergreifen der einen Hand je mit einem Stützschrütze, der anderen darauf mit einem Hangschritte (Figur 86); das Spreiz-, Flanken-, Wende-, Kehrauffitzen auf die untere Stange, der Wolfsprung, die Hocke, die Flanke, die Kehre, die Wende über dieselbe bei Hang der einen Hand an der oberen Stange und bei Stütz der anderen Hand auf der unteren;

c) die Quer- und Seitliegehängearten, der Felg- und Wellenausschlag zc. an der oberen Stange aus dem Stande auf der unteren; —

d) das Hangeln, das Hangzucken, das Schwingen zc. quer- und seithangs bei Hang der einen Hand an der oberen hüpfhohen, der anderen an der unteren reichhohen Stange, — seien hiermit, da sie von den Knaben gern vorgenommen werden, zur Auswahl empfohlen.



Fig. 86.



Schließlich bleibe nicht unerwähnt, daß mehrere der unter den „Ringen“ und unter dem „Reck“ verzeichneten Übungen auch am **Schaukelreck** vorgenommen werden können.

## 11. Die wagerechten Leitern.

1. Die Übungen unter 6.—10. am Reck hier an einem Holme.

2. Hangeln mit Spanngriffen an den Sprossen und Vor- und Rückschwung der Beine, wobei also mit dem Vorschwunge die eine Hand von der 1. Sprosse an die 4. (5., 6.), die andere Hand bei dem nächsten Vorschwunge an die 8. (9., 10.) Sprosse weitergreift, was hier schließlich auch derart geschehen kann, daß vor jedem Weitergriffe ein Zwischenschwung im Hange an nur einer Hand ausgeführt wird.

3. Hangeln an den Händen und entsprechendes Fortbewegen der Beine im Liegehange an der Leiter. Entspricht dem Steigen an der Unterseite der Schrägleiter.

4. Durchwinden des Körpers zwischen den Sprossen von der Unter- auf die Oberseite der Leiter und umgekehrt. Der Schüler faßt eine Sprosse ristgriffs, schwingt sich dann in den Liegehange auf und schiebt die Beine darnach zwischen 2 Sprossen hindurch. Ihnen folgt der Oberkörper nach, bis schließlich der Schüler auf der Oberseite der Leiter sitzt. (Geschehe einmal zur Belustigung der Knaben und zum Lohne für gute Leistungen!)

## 12. Die Schrägleitern.

1. Armwippen aus dem Streckhange.

2. Auf- und Abwärtshangeln im Beugehange.

3. Hangzucken aufwärts mit und ohne (mäßigen) Vor- und Rückschwung der Beine.

4. Steigen vorlings gegen eine Außenseite der Leiter bei Speichgriff an den Sprossen oder an dem Holme. Der Holm befindet sich im ersteren Falle zwischen den Armen und den auf den Sprossen stehenden Beinen. (Vergl. die Fig. 88).

5. Wiederholtes Umsteigen von der Ober- auf die Unterseite der Leiter, dann von dieser auf jene u. s. f., aufwärts und abwärts.

6. Steigen mit Vor- und Nach-, auch mit Übertreten ohne Gebrauch der Hände (auf der Oberseite der Leiter). Die Arme sind seitgehoben, auch wohl die Hände mit Hanteln belastet.

7. Hangzucken zunächst ab-, dann auch aufwärts von einer Sprosse an die andere.

8. Stützhüpfen im Kiegestütz (auf der Oberseite der Leiter) von einer Sprosse an die andere, auf- und abwärts (als Versuch!).

Übung 4 ist an der senkrechten Leiter auch so vorzunehmen, daß die Füße gegen die Außenseite des Holmes stemmen. Die verschiedenen Steigeübungen sind nun auch am (senkrechten) Steigebrette (Fig. 87) mit Auswärtszwingen der Füße oder



Fig. 87.



Fig. 88.

mit Aufstellen nur der Fußspitzen bei dem Vorlingssteigen, der Ferse bei dem Rücklingssteigen, zur Belohnung das Steigen auch einmal an der Strickleiter (Fig. 88), am Sprossen- und

**Knotentau**, am **Sprossenmaste** zc. zur Ausführung zu bringen. Doch mögen immer Übungen an anderen Geräten nebenhergehen, weil sonst zu viel Zeit verloren geht.

### 13. Die Schrägstangen.

1. **Armwippen** aus dem **Streckhange** **speichgriffs** an 2 Stangen, auch an einer.

2. **Vor- und Rückschwingen** im **Beugehange** (**speichgriffs** an 2 Stangen).

3. **Auf- und Abhängeln** im **Beugehange** **speichgriffs** an 2 Stangen, auch mit **Übergreifen** einer Hand über die andere bei **Seitgrätsch-** oder **Schlußhalte** der **Beine** an einer Stange.

4. **Stüzhüpfen** im **Unterarmliegende** auf 2 Stangen. Geschehe **auf- und abwärts**, auch nur **aufwärts**, während **abwärts** **ellengriffs** gehangelt wird.

5. **Klettern** auf der **Oberseite** einer **Schrägstange**, im **Kletterschlusse**, das **l.** oder das **r.** **Bein** vorn, auch auf der **Oberseite** zweier Stangen bei **Kletterschlus** an einer: das sog. „**Reitklettern**“.

6. **Wanderklettern**, die ganze **Stangenreihe** entlang, zunächst auf der **Unterseite**, darnach auch auf der **Oberseite** der Stangen

a) **seitwärts** in der **Mitte** oder in der **Höhe** der Stangen,

b) **schrägabwärts**, nachdem die **Höhe** der 1. Stange durch **Klettern** oder **Hängeln** erreicht worden ist,

c) **schrägaufwärts**.

7. **Klettern** an der **Unterseite** dreier Stangen mit **Speichgriff** an der 1. und 3. Stange und bei **Kletterschlus** an der **mittleren** oder **abwechselnd** an der 1., 2. und 3. Stange.

8. **Auf- und Abwärtshängeln** **speichgriffs** an 2 von **einander** **entfernteren** Stangen, z. B. an der 1. und 3.

9. **Wanderhängeln** **speichgriffs** mit und ohne **Seitschwingen**

a) **seitwärts** in der **Mitte** oder in der **Höhe** der Stangen von der **ersten** bis zur **letzten**; die eine Hand greife dabei über die andere,

b) schrägabwärts, nachdem an den 2 ersten Stangen die Höhe erreicht worden ist,

c) schrägaufwärts.

**10. Drehhangeln**, die ganze Stangenreihe entlang. Geschieht mit Wechsel von Vor- und Rücklingshang gegen die Fußvorrichtung der Stangen. Der Schüler hangelt ellengriffs bis zur Mitte des 1. Stangenpaares auf, kehrt sich dann im Hange an der einen (inneren) Hand um in den Hang mit Speichgriff beider Hände an der 3. und 4. Stange zc.

**11. Überschlag rückwärts speichgriffs aus dem Streckhange an 2 Stangen mit gebogenen oder gestreckten Beinen in den Stand oder in den Rücklingshang, und Vorwärtsüberschlagen zurück.**

## 14. Die senkrechten Stangen.

Außer den Übungen an den Schrägstangen, welche größtentheils auch hier vorzunehmen sind, möge nun folgen das

**1. Wanderklettern seitwärts von zweien mit Ausweichen.** Der eine beginnt in der Mitte zc. der ersten Stange der Reihe, der andere an der letzten; bei dem Zusammentreffen in der Mitte der Stangen klettern sie Gesicht zu Gesicht an einander vorüber.

**2. Klettern um die Wette**, z. B. Jetzt wollen wir sehen, wer die Stangen in kürzester Zeit dreimal hintereinander erklettert! — Bei dem Abklettern kommen die Füße nahe an den Boden, dürfen ihn aber nicht berühren.

Da die senkrechten Stangen in der Regel mit den Schrägstangen verbunden sind, so mögen noch folgende Übungen genannt sein:

**3. Aufwärtsklettern an einer Schrägstange, Abwärtsklettern an einer senkrechten Stange und umgekehrt**, wobei die gleichzeitigübenden Schüler im ersten Falle in der Höhe der Schrägstangen mit einer vorherbestimmten z. B. der r. Hand die senkrechten Stangen erfassen, dann den Klettersehluß an den Schrägstangen aufgeben, um ihn an den senkrechten einzunehmen und darnach abwärts zu klettern.

4. Aufwärtsklettern an 2 Schrägstangen bei Kletterschluss nur an einer, Abwärtsklettern an 2 senkrechten, und umgekehrt.

5. Liegestützeln im Unterarmstütz auf 2 Schrägstangen, Abwärtshangeln an 2 senkrechten *ic. ic.*

6. Aufwärtshangeln an 2 Schrägstangen speich- oder ellengriffs, Abwärtshangeln an 2 senkrechten, und umgekehrt.

Befinden sich hinter der einen Reihe der senkrechten Stangen noch mehrere solcher Reihen, so ist auch an den Schrägstangen aufwärts zu klettern, zu hangeln, zu liegestützeln, von der Höhe derselben aus zur ersten Reihe der senkrechten Stangen und weiter zur 2., 3. und 4. Reihe derselben das Klettern oder Hangeln fortzusetzen, und umgekehrt.

## 15. Die Tane.

1. Auf- und Abwärtsklettern an 2 Tauen bei Kletterschluss an einem.

2. Auf- und Abwärtshangeln an 2 Tauen im Streck-, auch im Beugehange.

3. Wanderklettern (von einem Taue zum anderen) seitwärts, schrägabwärts, schrägaufwärts.

4. Wanderhangeln (von einem Taue zum anderen).

5. Auf- und Abwärtsklettern an einem Taue.

Geschehe mit Vor- und Nach-, auch mit Übergreifen, mit Strecken der Beine im Schlusse oder im Stande (S. S. 67, 7) während des Weitergreifens der Hände, mit Umkreisen des Taaes, auch als Wettklettern nach der Uhr oder nach der Anzahl der sog. Spannen, die ein Schüler braucht, um die Höhe zu erreichen.

6. Auf- und Abwärtshangeln im Beugehang, an einem Tau.

7. Auf- und Abwärtsklettern bei Griff an 2 von einander entfernteren Tauen, z. B. am 1. und 3. und bei Kletterschluss am mittleren.

8. Auf- und Abwärtshangeln an 2 von einander entfernteren Tauen.

9. Drehen rückwärts u. d. B. aus dem Streckhange in den Sturz, Überschlagen in den Rücklingshang (und zurück), oder in den Stand.

## 16. Die Pferde.

### I. Seitensprünge.

Nach einem Anlaufe oder aus dem Stande

1. **Sprung in den (reinen) Stütz** (auf den Pauschen), **Rückschwingen** der geschlossenen, auch seitgrätschenden, stoßenden, anfersenden, kniehebenden, sich kreuzenden **Beine** und **Niedersprung** vor dem Sprungbrette (Vergl. St. IV., S. 68, Übg. 2).

2. **Sprung (in den Stütz) mit Seit spreizen des einen Beines**, mit und ohne Auflegen der inneren Fußkante desselben auf das Pferd und **in den Hockstand des anderen** im Sattel bei stützfesten Händen.

3. **Sprung (in den Stütz) mit Seit schwingen beider** möglichst geschlossenen **Beine**

a) bis zum Auflegen der Außenkante eines Fußes: Der „**Flankenschwing in den Seitlings liegestütz**“. Der ganze Körper ist gestreckt; beide Arme stützen oder besser nur einer, während der andere entsprechend gehoben werden kann.

b) **Flankenschwing** r. oder l. in den Seit sitz an der r. Seite des Kreuzes oder des Halses (Vergl. Voß, S. 154, Übg. 5a).

4. **Sprung (in den Stütz) mit Seit schwingen der gestreckten Beine bis über das Pferd**, bei einer gleichzeitigen  $\frac{1}{4}$ =**Dr. nach innen**, d. i. nach den Pauschen, und **Senken der Beine in den Reitsitz** oder in den **Quersitz** auf einem Schenkel

a) auf dem Kreuze (oder dem Halse),

b) im Sattel.

Während des Aufschwunges ist also die Vorderseite des Körpers dem Pferde zugewendet, daher die Bezeichnung; „**Wendeauffitzen**“ (in den Reitsitz).

5. **Dasselbe mit einer  $\frac{1}{4}$ =Dr. nach außen**, so daß also während des Aufschwunges sich der Rücken — die Rehrseite des Turners — dem Pferde zuehrt: das sog. „**Rehrauffitzen**“.

6. **Sprung in den Stütz mit Vor- und Zurückschwingen** (oder mit Bogenspreizen hin und her, vergl. St. IV., S. 69, Übung 4) z. B. **des r. Beines** (über dem Kreuze) bei stützfesten Händen und darnach

- a) (Wende-) Spreizauffitzen l. in den Reitsitz, versuchsweise auch  
 b) Flankenschwing l. in den Seititz auf beiden Schenkeln,  
 c) Wendeauffitzen l. (in den Reitsitz) oder Wendeschwing l. in den Quersitz auf dem r. Schenkel  
 d) Kehrauffitzen l. in den Sattel oder auf das Kreuz.

auf dem Halse oder dem Sattel.

Das Bogenspreizen eines Beines z. B. in den Seitischwebestütz auf den Pauschen geschieht unter der einen Hand hinweg, weshalb diese schnell zu heben und nach dem Durchschwunge des Beines ebensoschnell wieder niederzustellen ist.

Das „Absitzen“ z. B. aus dem Reitsitze geschehe

- aa) mit Rückspreizen wieder in den Seitstütz diesseits am Pferde und dann in den Stand oder sofort in diesen: „Spreizabsitzen“,  
 bb) mit Überspreizen auch des anderen Beines in den Seitstütz vorlings oder rücklings oder in den Seititz auf beiden Schenkeln jenseits auf dem Pferde oder sofort in den Stand jenseits am Pferde.  
 cc) mit Rückschwung beider Beine (und Schließen derselben) in den Stand jenseits am Pferde: „Wendeabschwung“,  
 dd) mit Vorschwing beider Beine (und Schließen derselben) in den Stand jenseits am Pferde: „Kehrabschwung“.

**7. Spreizauffitzen (mit Spreizen) rückwärts unter gleichzeitiger  $\frac{3}{4}$ =Dr.: Das sog. „Schraubenauffitzen (rückw.)“. N. z. B. geschieht es mit Rückspreizen r. im Bogen und einer  $\frac{3}{4}$ =Dr. r., welchem Schraubenauffitzen ebenfalls ein Vorschwingen des r. Beines vorangehen kann.**

### 8. Aus dem Reitsitze

- a) hinter den Händen: öfteres (kräftiges) Rückschwingen der Beine bis zu ihrem Schlusse, und Senken mit Wiederöffnen derselben in den Reitsitz. (Wiederholung. Vgl. St. IV. Übg. 9, S. 71),

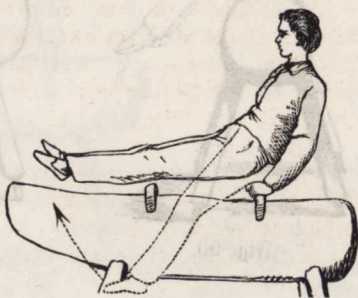


Fig. 89.

- b) dasselbe, nur geschieht das Senken in den Sitz nach einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. oder l.: die sogen. Schere rückwärts,  
 c) vor den Händen: Vorschwingen der Beine bis zum Beinschluß und Senken derselben mit Wiederöffnen in den Reitsitz (Fig. 89),  
 d) wie c, aber mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung als die „Schere vorwärts“.

### 9. (Sprung in den Stütz und)

- a) Hocke (Hocksprung) (Fig. 90),  
 b) Wolfsprung (Fig. 91),  
 c) Flanke (Flankensprung) (Fig. 92),  
 d) Wende (Wendesprung) (Fig. 93),  
 e) Kehre (Kehrsprung)  
 f) Grätsche (Grätschsprung) } als Versuch!
- über das Pferd in den Stand jenseits desselben.



Fig. 90.

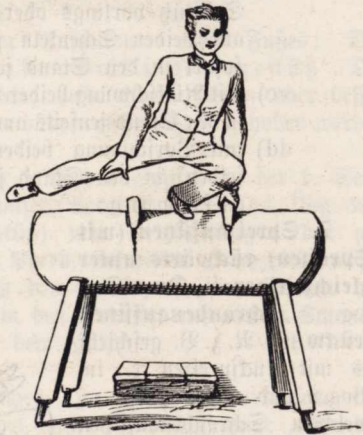


Fig. 91.

Die Hocke geschieht über den Sattel hinweg mit darauffolgendem Strecken der Beine und Niederspringen jenseits des Pferdes, ohne den Sattel berührt zu haben; der Wolfsprung r. (Fig. 91) mit Hocken des l. Beines über den Sattel und mit Spreizen des r. über das Kreuz hinweg in den Stand



hinter dem Pferde; die Flanke r. (Fig. 92) mit länger dauern- dem Stütz der l. Hand auf der l. Pausche über das Kreuz

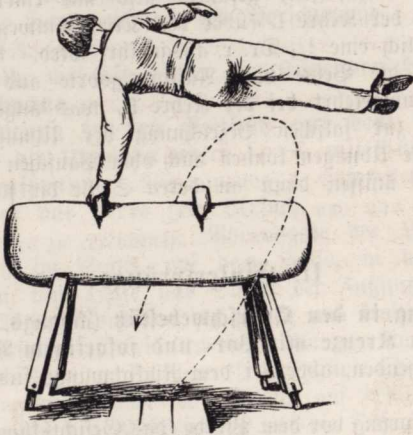


Fig. 92.

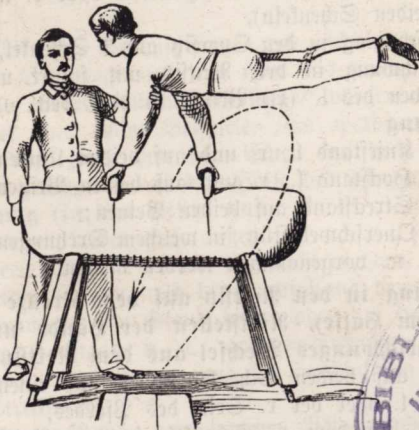


Fig. 93.

hinweg, wobei die l. Leibesseite dem Pferde zugekehrt ist. Die Wende r. (Fig. 93) ist eine Art Steigerung des (Wende=)



Spreizauffitzens r., geschieht also mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. Die Kehre r. (vergl. Fig. 89) ist als eine Steigerung des Kehrauffitzens r. aufzufassen, geschieht also mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., während bei der Kehre l. (über das Kreuz hinweg) ein Rechtsdrehen, nämlich eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. ausgeführt wird. Bei der Kehre r. schwingen die Beine vom Aufsprungsorte aus nach der l. Seite, und umgekehrt bei der Kehre l., was angehende Turnlehrer nicht zur falschen Bezeichnung der Übung veranlassen möge! Diese Übungen können auch ohne Pauschen vorgenommen werden, nur müssen dann an deren Stelle die sog. Füllungen treten.

## II. Hintersprünge:

**10. Sprung in den Querschwebestütz** (anfänglich in den Reitsitz) auf dem Kreuze mit Vor- und sofortigem Rückschwunge der seitgrätischen, aber bei dem Rückschwunge sich schließenden Beine und

- a) Niedersprung vor dem Pferde (das Gesicht ihm zugewendet),
- b) Niedersprung in den Stand seitlings l. oder r. vom Pferde,
- c) Niederschwung mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r. in den Seitensitz (auf beiden Schenkeln),
- d) Niederschwung in den Quersitz auf 1 Schenkel,
- e) Niederschwung in den Reitsitz mit sofort nachfolgendem Überheben des l. (r.) Beines in den Seit- oder Quersitz.

### 11. Sprung

- a) in den Kniestand l., r. und auf beiden Knien;
- b) in den Hockstand l., r. und auf beiden Beinen;
- c) in den Streckstand auf beiden Beinen;
- d) in den Querschwebestütz, in welchem Drehungen mit Bogenspreizen z. vorgenommen werden mögen.

**12. Sprung in den Reitsitz auf dem Kreuze (im Sattel oder auf dem Halse), Rückstellen der Hände und mittelst des sog. Kehrschwunges Wechsel aus dem Reitsitz in den**

- a) Seitensitz auf beiden Schenkeln oder auf einem und zwar auf der l. oder der r. Seite des Pferdes,
- b) Quersitz auf dem r. Schenkel, in den Reitsitz, in den Quersitz auf dem l. Schenkel z.,
- c) Stand an der r. oder der l. Seite des Pferdes: der Kehrausschwung l. oder r.,

d) Quersitz z. B. auf dem r. Schenkel und in den Stand an der l. Seite des Pferdes,

e) Reitsitz mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. oder r. und mit Kreuzen der gestreckten Beine während des Vorschwunges: die Schere vorwärts l. oder r.

13. Dasselbe mit Sitz hinter den stützenden Händen und mit Wendeschwung.

14. Drehsprung in den Seitstütz auf dem Sattel und von hier aus die Übungen unter 1. - 7. mit Auswahl.

15. Längensprung („Riesensprung“) einfachster Art, also vorwärts über das Pferd (als Versuch und nur durch großen Fleiß des Schülers zu erreichen!). Voraussetze der Längensprung in den Reitsitz im Sattel, auf dem Halse, in den Liegestütz (bei Stütz auf dem Halse und Stand der Fußspitzen auf dem Kreuze) zc. Weites Vorstellen der Hände und kräftiges Abstoßen (Abhüpfen) derselben ist bei allen diesen Übungen eine Hauptsache. Am leichtesten führen den Springer 2 Stützhüpfen über das Pferd; der erste bringt die Hände vom Sattel auf den Hals, der 2. Stützsprung macht den Niedersprung auf die Füße möglich.

Wie z. B. die Seitensprünge und -schwünge (d. h. die Sprünge und Schwünge am und über das breitgestellte Pferd) als „Gemein- oder Gesellschaftsprünge“ vorgenommen werden können, dafür nur einige Beispiele. Es werde von geöffneten Stirnpaaren und zwar von dem Einen auf dem Kreuze, von dem Anderen gleichzeitig auf dem Halse des Pferdes geübt z. B.

16. Sprung (in den Stütz) und

a) Seitspitzen beider nach außen.

b) Aufknieen beider r., l., mit den äußeren, den inneren, auch mit beiden Beinen, und bei Handfassung der inneren Arme Kniesprung in den Stand hinter oder auf das Pferd.

c) in den Hockstand r., l., auf den äußeren, den inneren, auch auf beiden Beinen, und bei Handfassung Aufrichten in den Streckstand.

d) in den Hockstand der inneren Beine und Seitspitzen der äußeren; nach dem Aufgeben des Stützes können die inneren Hände sich fassen.

e) Spreizauffitzen mit den äußeren Beinen in den

- aa) Seititz (auf diesen Beinen),
- bb) Reititz (das „Wende-Spreizauffitzen“), — auch statt des Spreizauffitzens Überspreizen (Bogenspreizen) in den
- cc) Seitischwebestütz,
- dd) Querschwebestütz und Abschwingen mit Zurückspreizen der äußeren Beine,
- f) Flankenschwung (nach außen) in den Seititz auf beiden Schenkeln,
- g) Wendeauffitzen mit den äußeren Beinen,
- h) Wendeschwung in den Quersitz auf den früher inneren Schenkeln.
- i) Kehrauffitzen mit den inneren Beinen, (beide kehren sich den Rücken zu),
- k) Kehrschwung in den
  - aa) Hockstand auf einem Beine oder auf beiden,
  - bb) Quersitz auf den früher äußeren Schenkeln.
- l) der Wolfsprung; die inneren Beine hocken über 2c.
- m) die Flanke
- n) die Wende
- o) die Kehre

nach außen über das Pferd (als Versuch!).

Mehrere der vorgenannten Übungen lassen sich auch von **drei** gleichzeitig vornehmen in der Weise, daß der Erste und Dritte diesseits, also auf der l. Seite des Pferdes, der Zweite jenseits, also auf der r. Seite des Pferdes, oder alle drei auf derselben Seite des Pferdes üben, und daß der Zweite stets Griff auf den Pauschen nimmt und bei den andersartigen Übungen des Ersten und Dritten etwa eine Hocke, einen Kniesprung, einen Sprung in den Hock- oder Streckstand auf dem Sattel ausführt.

## 17. Die Böcke.

**1. Sprung in den Querschwebestütz auf dem langgestellten Bocke mit Vor- und sofortigem Rückswingen der seitgrättschenden, bei dem Rückswunge sich wieder schließenden Beine und**

- a) Niedersprung in den Stand vor dem Bocke (z. B. auf das Sprungbrett zurück),
- b) Niedersprung in den Stand seitlings l. oder r. vom Bocke,
- c) Niederschwung (Senken der Beine) mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r. in den Seititz auf beiden Schenkeln. Der Nieder-

sprung erfolgt nach einem Sitzhüpfen (ohne Handgebrauch) oder mit Abstoß der Hände und der Schenkel, oder mit einer  $\frac{1}{2}$ =Dr., so daß die Vorderseite des Körpers während des Abschwunges in den Seitstand sich wieder dem Bocke zuwendet.

- d) Niederschwung in den Quersitz auf einem Schenkel.
- e) Niederschwung in den Grätschitz mit sofort nachfolgendem Bogenspreizen des l. (des r.) Beines nach innen in den Quer- oder Seititz.
- f) Niederschwung in den Kniestand l., r., auch beider Beine, welchem Kniestande der Grätschitz folgen kann,
- g) Niederschwung in den Hockstand l., r., auch beider Beine, welchem Hockstande der Streckstand folgen mag.

**2. Dasselbe am breitgestellten Bocke**, nur soll jetzt dem Aufsprunge ein Wendeschwung l. oder r. folgen, um (mit einer  $\frac{1}{4}$ =Dr.) in den Querschwebestütz zu gelangen.

**3. Sprung (ohne Drehen) in den Querschwebestütz am lang- oder breitgestellten Bocke**,  $\frac{1}{4}$ =Dr. z. B. r. und Überheben (Bogenspreizen) des l. Beines in den Seitischwebestütz. (Mit Hilfe!) Das Aufgeben des Stützes, bez. das Verlassen des Bockes erfolge beliebig, doch regelrecht.

Die Übungen unter 1.—3. können auch (vielleicht gleichzeitig) am Pferde dargestellt werden.

**4. Grätschsprung über den breit- und über den langgestellten Bock mit Höherstellen desselben** (Vergl. St. IV., Übg. 8, S. 73), wohl auch mit Abrücken des Sprungbrettes.

Daß dem Grätschsprunge ein Handklappen vor dem Einnehmen des Stützes, aber nach dem Aufsprunge, und ein solches nach dem Aufgeben des Stützes, aber noch vor dem Niedersprunge, ebenso ein Hochschwingen der Arme, auch eine  $\frac{1}{4}$ = oder eine  $\frac{1}{2}$ = Dr., ein Ausfall (nach dem Niedersprunge) zugeordnet werde, daß ihm statt des Anlaufs ein Vorsprung oder der sog. Dreisprung (z. B. auf drei vor dem Bocke in gleichen oder ungleichen Entfernungen liegenden Sprungbrettern, so daß auf das entfernteste z. B. mit dem l. Fuße, auf das zweite mit dem r., auf das erste, dem Bocke am nächsten befindliche, mit beiden Füßen niedergesprungen wird, um darnach den Grätschsprung folgen zu lassen) vorausgehen; daß er auch aus dem Stande und selbst aus dem Stütze, daß er von je viereu rasch nacheinander

über die 4 Seiten oder Ecken eines Boctes, also im Kreuz erfolgen kann, sei wenigstens angedeutet.

**5. Am breitgestellten Boct** mit Anlaufen, auch aus dem Stande

- a) Flankenschwung (der geschlossenen Beine l. oder r. über den Boct) in den Seitßiß auf beiden Schenkeln.
- b) Wendeauffßizen in den Quergwärtsßiß, und Wendeschwung (über den Boct) in den Quersiß auf einem Schenkel, was ebenfalls mit Seitßchwung der Beine, aber mit Zuwenden der Vorderseite des Leibes gegen den Boct geschieht.
- c) Kehrauffßizen in den Quergwärtsßiß und Kehrschwung (über den Boct) in den Quersiß auf 1 Schenkel. Das Kehrauffßizen z. B. l. geschieht mit einer  $\frac{1}{4}$  Dr. r. als Spreizauffßizen oder mit Hebung der geschlossenen Beine bis zur wagerechten Haltung über dem Boct, worauf sie grätßchen und sich in den Reitßiß senken.
- d) Die Flanke (d. i. der Flankensprung über den Boct) l. (r.) Bei dem Niedersprunge ist der Rücken dem Boct zugekehrt.
- e) Die Wende (d. i. der Wendesprung über den Boct) l. oder r. Bei dem Niedersprunge ist bei der Wende r. die l. Leibesseite dem Boct zugekehrt und behält die l. Hand den Griff; bei der Wende l. ist es umgekehrt.
- f) Die Kehre (d. i. der Kehrsprung über den Boct r. (vergl. die Fig. 89) oder l. Bei dem Niedersprunge ist bei der Kehre r. die l. Leibesseite dem Boct zugekehrt, und die l. Hand greift schließlich wieder auf den Boct; umgekehrt bei der Kehre l.
- g) Die Hocke (d. i. der Hocksprung über den Boct).

## 18. Die Barren.

**1. Hüpfen in den Querstük in der Mitte des Barrens mit einem Vorschwunge und alsbald Rückschwingen in den**

- a) Außensiß z. B. hinter der r. Hand auf dem l. Schenkel (also in den Außen-Quersiß auf einem Schenkel),
- b) Spaltßiß hinter der r. Hand,

c) Grätschsiß hinter den Händen (Fig. 94).

a)–c) geschehe auch aus dem Liegestütze rücklings (gegen den Boden).

**2. Sitzwechsel hinter den Händen mit einem Zwischenschwung**, z. B. Schwingen in den Außenquersitz auf dem r. Schenkel, Zwischenschwung, darauf Außenquersitz auf dem l. Schenkel oder Spaltsitz hinter der r. Hand, Zwischenschwung zc.



Fig. 94.

**3. Sitzwechsel vor und hinter den Händen mit und ohne Zwischenschwung**, z. B.

a) Außenquersitz vor der r. Hand und Wechsel in den Außenquersitz (auf einem Sch.) hinter der r. Hand,

b) Spaltsitz vor der r. Hand und darauf Spaltsitz hinter der r. Hand,

c) Grätschsiß vor den Händen wechselt mit Grätschsiß hinter den Händen,

d) Außenquersitz (auf einem Sch.) vor der r. Hand und darauf Außenquersitz hinter der l. Hand,

e) Spaltsitz vor der r. Hand; darauf Spaltsitz hinter der l. Hand,

f) Grätschsiß vor den Händen und Außenquersitz (auf einem Schenkel) hinter einer Hand zc.

**4. Sitzwechsel hinter den Händen ohne Zwischenschwung.**

**5. Stütz und Grätschsiß abwechselnd zur Fortbewegung, den ganzen Barren entlang** (der sog. Grätschsißwechsel von Ort)

a) rückwärts. Der Schüler springt an dem einen Ende in den Stütz (das Gesicht nach außen) und schwingt die Beine rückwärts in den Grätschsiß (nahe) hinter den Händen, worauf diese rückwärts (hinter die Beine) greifen, so daß der Schüler nun aus dem Grätschsiße vor den Händen wieder rückschwingen kann in den Grätschsiß hinter den Händen zc.

b) vorwärts. Der Schüler springt an dem einen Barrenende in den Stütz (den Rücken nach außen) und schwingt die

Beine vor in den Grätschsiß (nahe) vor den Händen, worauf diese vorwärts greifen, so daß nun der Schüler aus dem Grätschsiße hinter den Händen die (gestreckten) Beine in die Mitte des Barrens und vorschwingen kann in den Grätschsiß vor den Händen zc.

**7. Vorheben der Beine (also ohne Schwung) in einen Sitz vor den Händen.**

**7. Die Wende (d. i. der Wendesprung) z. B. r. (Fig. 95.)** Erfolgt mit dem Rückschwunge über den r. Holm in den Stand neben dem Barren. Die l. Hand greift bei der Wende r. auf den überschwungenen (früher r.) Holm und umgekehrt.

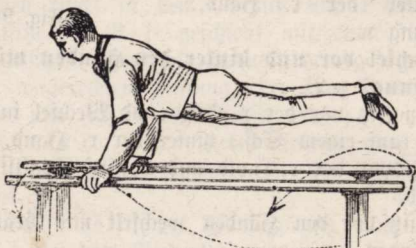


Fig. 95.

**8. Aus einem Sitze vor den Händen die Wende r. oder l.**

**9. Aus einem Sitze hinter den Händen die Kehre r. oder l.** (Vergl. St. IV., S. 76, Üb. 10.)

**10. Aus einem Sitze vor den Händen die Kehre r. oder l.**

**11. Aus einem Sitze hinter den Händen die Wende r. oder l.**

**12. Sitzwechsel vor und hinter den Händen mit nachfolgender Kehre oder Wende.**

**13. Die Kehre und die Wende (s. Fig. 95) mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. oder r.**

**14. Die Schere rückwärts aus dem Querstütze oder aus einem Sitze vor den Händen.**

a) auf beiden Holmen (zunächst aus dem Grätschsiße vor den Händen),

b) auf einem Holme.

Die Schere rückwärts ist ein Rückschwung mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. oder l. in den Sitz auf beiden Holmen oder auf einem, wobei die r. Hand vom r. Holme auf den l., und die l. vom l. Holme auf den r. greift.



15. Auf einem Holme die Schere vorwärts. Geschieht in derselben Weise bei dem Vorschwunge der Beine.

**16. Vor- und Rückschwingen mit Stützhüpfen**

- a) vorwärts bei dem Vorschwunge,
- b) rückwärts bei dem Rückschwunge,
- c) vorwärts bei dem Rückschwunge,
- d) rückwärts bei dem Vorschwunge der Beine.

**17. Liegestütz vorlings** (gegen den Boden) und

- a) Heben z. B. der l. Hand und gleichzeitig des r. Beines (Fig. 96).

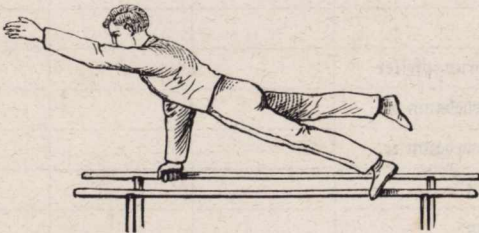


Fig. 96.

- b) Senken in den Unterarmstütz und weiter in den sog. Schwimmhang; aus demselben wieder Aufstemma in den Liegestütz.

**18. Einmal Armwippen im reinen Stütze** (Fig. 97). Das Senken mittelst Armbeugens geschehe stets nur so weit, daß der Schüler Kraft genug zum (Wieder-) Erheben (Aufstemma) in den Streckstütz behält. Das wiederholte Armwippen im reinen Stütze geschehe nur von den Stärkeren und auch von diesen nur unter Aufsicht des Lehrers und mit der größten Vorsicht!



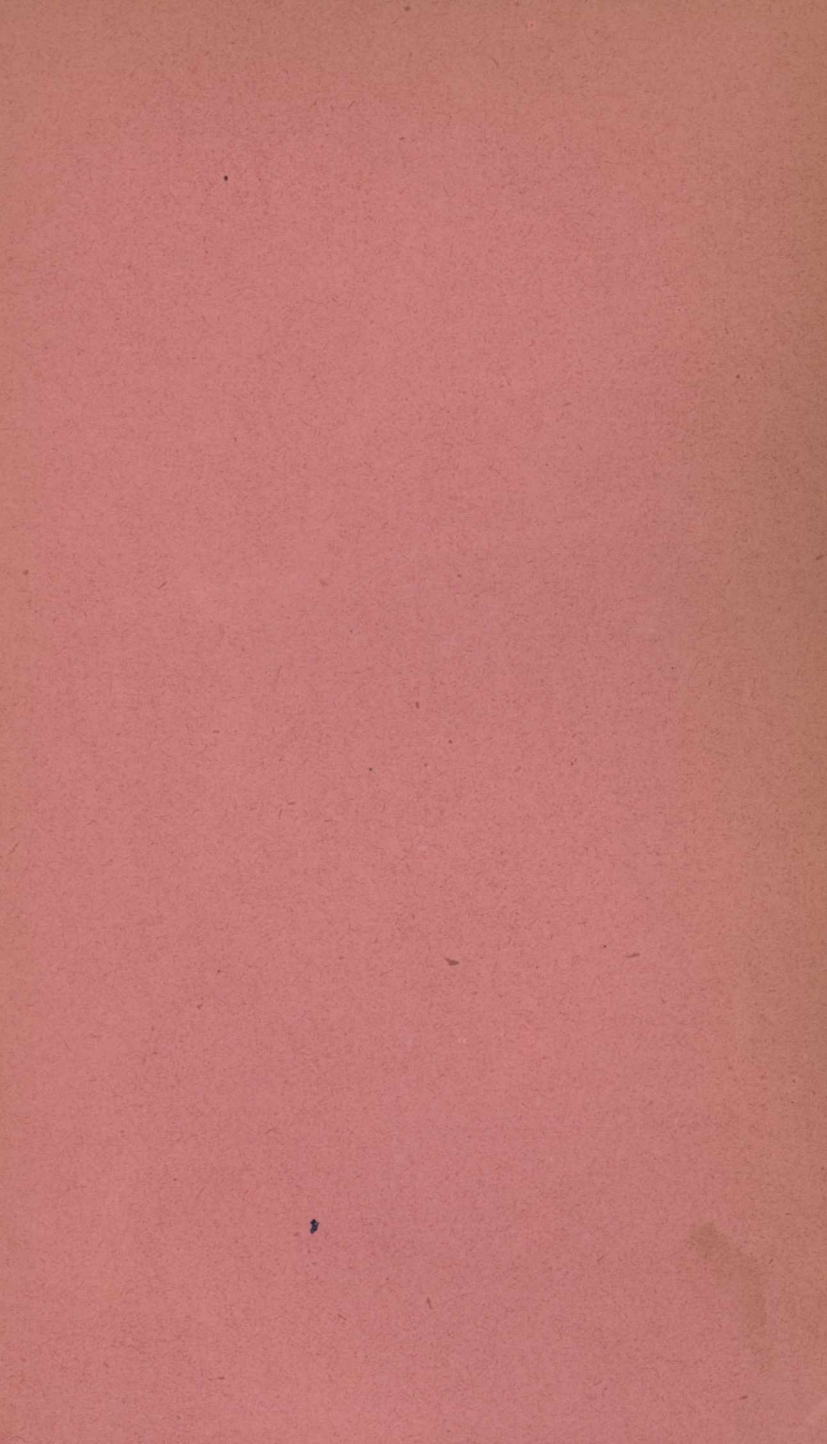
Fig. 97.

## Übungsplan für die V. Stufe.

Frei- und Ordnungsübungen.											
Frei- sprung = pfeiler	Schräg- brett	Kurze Stäbe	Lange Stäbe	Schw. = Baum z.	Rund- lauf	Ger	Centr. Stan- gen	Schw. = Baum z.	Wippe	Schräg- stangen	Han- tel
Wager. Leiter	Schräg- leiter	Var- ren	Pferd	Reck	Tau	Ringe	Bock	Reck	Pferd	Barren	Spiel

	1883	1884	1885
1) Pferd			
2) Pferd			
3) Bock			
4) Freisprungpfeiler			
5) Schwebebaum z.			
6) Schwebebaum z.			
7) Barren			
8) Barren			
9) Reck			
10) Reck			
11) Wager. Leiter.			
12) Schrägleiter			
13) Schrägstangen			
14) Centr. Stangen			
15) Tau			
16) Ringe			
17) Hundlauf			
18) Wippe			
19) Kurze Stäbe			
20) Lange Stäbe			
21) Hantel			
22) Spiel			









KOLEKCJA  
SWF UJ

A

463

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053180