



Fritz Döhnel  
Vorturnerübungen

ud 2

g.

VF 178813

XX 00 2168767

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053051

38958

3, 42, 131

**Z BIBLIOTEKI**  
c. k. kursu naukowego gimnastycznego  
W KRAKOWIE.



1111

1111

1111

1111

# Vorturnerübungen,

verfaßt von

Fritz Döhnel,

Ober-Turnlehrer in Gera.

b) Ein Handbuch

für

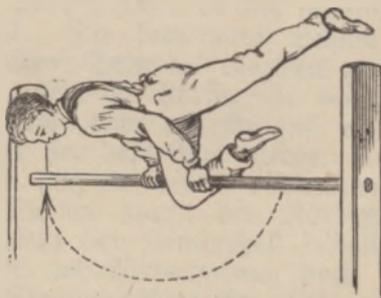
Turnlehrer, Turnwarte und Vorturner

zum Gebrauche

in

Turnvereinen und Schulen.

Mit 226 in den Text gedruckten Holzschnitten.



Der Einheit der deutschen Turnsprache wegen durchgesehen  
von

**Dr. Karl Wassmannsdorff.**

Dritte verbesserte und vermehrte Auflage.

Z BIBLIOTEKI

Gera, Reuß, 1893. e. k. kursu naukow. i gimnastycznegc

Karl Bauch. W KRAKOWIE.



387

Druck von E. G. Kofberg in Frankenberg.

[37.016:796]: 796 41

## Einleitung.

Es ist in manchen Fällen die Ansicht darüber, was „vor“, „hinter“, „vornwärts“, „rückwärts“ u. s. w. zu nennen ist, eine getheilte und es erscheint zweckmäßig, daß innerhalb der deutschen Turnerschaft für den Turnplatz hierüber Klarheit geschafft wird.

Von den volksüblichen Ausdrücken „hinter den Baum“ (der vor Einem steht), „vor die Thüre“ (wenn man im Hause ist) sehen wir ab bei unserer Auffassung des Verhaltens des Turners zu einem Geräth, über welches er sich schwingen oder über das er springen will. Die dem zum Schwunge und Sprunge bereiten Turner nähere Seite des Geräths nennen wir dessen Hinterseite; die entferntere die Vorderseite des Geräths. Springt also (aus dem Stande oder mit Anlauf) ein Turner über den Bock, so springt er vor dem Bock nieder. Und wenn das Pferd so aufgestellt ist, daß bei einem Riesensprunge der vorwärts sich bewegende Turner zuerst den Vordertheil des Pferdes (den Hals) und zuletzt den Hintertheil desselben (das Kreuz) überfliegt, so würde der Niedersprung doch vor dem Pferde erfolgen, denn der Sprung führte ihn weiter vorwärts und er hat das Pferd nun hinter sich. Springt man über den Bock vorwärts und macht vor dem Niedersprunge eine  $\frac{1}{2}$  Drehung, so springt man trotzdem vor dem Bock nieder. Geschieht der Vorwärts-Riesensprung am Pferd so, daß während des Sprungfliegens eine  $\frac{1}{2}$  Drehung stattfindet (der Rücken also voranschwingt, was man bisweilen „Riesensprung rückwärts“ nennt), so springt der Turner doch vor dem Pferde nieder. Springt der Turner jedoch vorwärts in den Grätschsiß von hinten her (also mit einem Hintersprunge) auf das Pferd und schwingt er sich zurück (das heißt wieder dahin, woher er kam), dann springt er nun hinter dem Pferde nieder. Springt der

Turner über den Bock, also vor demselben nieder, und springt er nach einer  $\frac{1}{2}$  Drehung im Stehen wieder vorwärts zurück, dann springt er nun ebenfalls hinter dem Bock nieder.

Vorwärts, wie bei dem einfachen Vorwärtsgen zc. bewegt sich ein um seine Breitenachse sich nicht drehender Turner über oder auf ein Gerath, wenn die Vorderseite des Leibes voran ist, rückwärts dagegen, wenn die Rückseite voran ist, ebenfalls wie beim einfachen Rückwärtsgen zc. „Zurück“ führt den Turner eine Thätigkeit dahin, von wo er kam, mag er sich dabei vorwärts, rückwärts oder seitwärts bewegt haben. Eine Seitwärtsbewegung ist es, wenn bei einer Thätigkeit des Turners eine der beiden Leibesseiten sich voran bewegt; vergleiche das einfache Seitwärtsgen. — Wie beim Gehen, beim Springen über das Pferd, den Bock, oder über und auf ein anderes Gerath, so haben wir auch am Neck Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtsbewegungen und zwar im Hang, im Stütz und Sitz, und zwar im Hang und Stütz vorlings, wie auch im Hang und Stütz rücklings. Im Seithange kann man vorwärts und rückwärts abschwingen in den Stand am Boden; schwingt man gesichtwärts vom Neck ab, so ist es ein Abschwing vorwärts selbst dann, wenn man sich während des Abschwingens um die Längsachse dreht. Ein Abschwing rückwärts aus dem Hang oder Stütz am Neck ist es, wenn der Hinterkopf sich voran bewegt. Diese Regel gilt, ob der Turner sich im Stütz vorlings oder rücklings befindet, das Gesicht giebt uns die Vorwärtsbewegung, der Hinterkopf die Rückwärtsbewegung an. So ist es auch bei den Drehungen um das Neck, bei den Wellen und Felgen. Bei der Mühle seitwärts am Neck zeigt sich eine Seitwärtsbewegung des Turners um seine Tiefenachse, da ja hier eine Kopffseite sich voran bewegt, und die Bewegung geschieht rechts seitwärts, wenn die rechte Kopffseite voran ist, und links seitwärts, wenn die linke Kopffseite voran ist.

Die gewöhnliche Felge (Bauchwelle—!) ist eine Vorlingsfelge, d. h. sie geschieht aus dem Vorlingsstütz des Turners auf dem Neck; rückwärts wird sie ausgeführt, wenn der Hinterkopf bei dem Umschwunge voran ist; also heißt die Uebung kurz: die Felge vorlings rückwärts oder die Vorlingsfelge rückwärts. Die Rücklingsfelge vorwärts geschieht aus dem Rücklingsstütz auf dem Neck und das Gesicht bewegt sich bei der Drehung um das Neck voran (falsch ist die Benennung Rückenwelle). Es giebt auch eine Vorlingsfelge vorwärts und eine Rücklingsfelge rückwärts. — Es ist unrichtig, wenn Manche annehmen, die Felge kammgriffs sei die Felge vorwärts und die Felge ristgriffs sei die Felge rückwärts; schon daraus ist der Irrthum leicht ersichtlich, daß man beispielsweise die Felge vorlings vorwärts sowohl kammgriffs als auch ristgriffs

machen kann. Die Bewegungsrichtung des Kopfes giebt auch hier, wie bei allen Breitendrehungen, das Vorwärts an. So ist z. B. auch die Krieseifelge vorwärts diejenige, die kammgriffs ausgeführt wird; die Krieseifelge rückwärts ist die, die ristgriffs gemacht wird. —

Vielfach ist die irrige Auffassung vorhanden, der Turner müsse in jedem Falle das Neck so erfassen, daß der Daumen von den andern Fingern getrennt sich an der andern Seite der Neckstange befinde. Hierin soll man keine Regel vorschreiben, denn der Turner mit einer kurzen Hand wird vor allen Dingen Schwungübungen nur dann ohne Gefahr turnen können, wenn er den Daumen an die andern Finger angeschlossen hat.

Oft werden die Ausdrücke „Abschwung“ und „Absprung“ falsch angewendet. Einen Abschwung von irgend einem Geräth macht man aus dem Sitzen, dem Stütz, dem Hang; einen Absprung aber aus dem Stehen auf einem Geräth. Der Abschwung wie der Absprung endet in einem Niedersprunge. So wie man aus dem Vorlingsstütz (die Vorderseite des Leibes gegen das Neck) durch ein Ueberhocken über das Neck in den Rücklingsstütz (die Rückseite des Leibes gegen das Neck) gelangt, so gelangt man auch aus dem Vorlingshange durch ein Durchhocken zwischen den Armen in den Rücklingshang, wozu eine ganze Breitendrehung rückwärts erforderlich ist; das Zurückdrehen des Leibes, mit Durchhocken nach vorn, ist eine ganze Breiten-Drehung vorwärts. Ein einfaches Senken aus dem Vorlingsstütz ohne Loslassen der Hände führt in den Vorlingshang; ein Senken aus dem Rücklingsstütz in den Rücklingshang, mag das Senken nun ohne Drehung vorwärts oder mit einer Rückwärtsdrehung um die Breitenachse geschehen.

Vorlings gegen den Barren steht man an einem Ende desselben, wenn man den ganzen Barren vor sich hat; befindet man sich im Vorlingsstande gegen eine Seite des Barrens, so spricht man von einem „Außenseitstande vorlings“. Der gewöhnliche Stütz am Barren ist ein Querstütz und alle Arten des Sitzens auf beiden oder einem Holme, bei denen das Verhalten des Leibes zum Barren dasselbe ist, wie beim gewöhnlichen Stütz, sind Querfize. Befindet man sich im gewöhnlichen Stütz, so gelangt man durch eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, wobei die linke Hand einen Stützschritt neben die rechte Hand auf den andern Holm hinüber ausführt, in den „Innenseitstütz“, es ist also ein Seitstütz innerhalb des Barrens entstanden; es verhält sich der Turner vorlings zu dem Holme, auf dem er stützt, der andere Holm ist rücklings von ihm. Die Wende am Barren ist ein Schwung aus dem Barren hinaus in den Stand am Boden, bei dem die Vorderseite des Leibes dem Holme, über

den hinaus der Schwung stattfindet, zugewendet ist. Ebenso führt die Kehre aus dem Barren in den Stand; bei ihr ist die Rückseite, die Kehrseite des Leibes, dem Holme, über welchen man hinweg gelangt, zugerichtet. Nach einer Wende oder einer Kehre rechts ist die linke Seite des Leibes dem Holme, über welchen der Schwung hinweg führte, am nächsten. Der Turner befindet sich nun in einem Außen-Querstande und zwar seitlings links gegen den Barren (d. h. die linke Leibesseite am Geräth). Bei der Wende und der Kehre links ist die Bewegung und das Verhalten des Turners widergleich. Die Wende und die Kehre am Pferd als Seitensprünge erfordern gleich bei Beginn der Uebung eine  $\frac{1}{4}$  Drehung. Die Wende rechts mit Anlauf oder aus dem Seitstande vorlings gegen die linke Seite des Pferdes führt über das Kreuz des Pferdes mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Die Kehre rechts führt dagegen über den Hals mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links. Neben diesen zwei Hauptübungen der Seitensprünge am Pferde haben wir noch eine dritte: die Flanke. Die Flanke links ist die, wobei die linke Leibesseite des Turners voran aufwärts schwingt, sie führt also über den Hals des Pferdes hinweg; die Flanke rechts führt über das Kreuz; bei beiden Uebungen findet zunächst der Stütz auf beiden Pauschen statt. Eine Wende, Kehre oder Flanke führt allemal über das Geräth und von demselben hinweg in den Stand auf dem Boden; ebenso verhält es sich bei der Hocke, der Grätsche\*) u. s. w. Gelangt man in den Reitsitz auf dem Pferde mit demselben Schwung, wie bei der Wende, dann nennt man dies ein Wendeauffitzen und dem entsprechend giebt es auch ein Kehrauffitzen und ein Flankenauffitzen; oder man spricht von einem Wendeschwung, der in irgend einen anderen Sitz, z. B. in den Quersitz an der rechten Seite des Pferdes, führt; von einem Kehrschwung rechts in den Quersitz auf der rechten Seite des Halses; von einem Flankenschwung in den Seitensitz auf den Beinen u. s. f.

Ueber das Hilfegeben, das Hilfeleisten, das zur Hilfe stehen, ist auch ein Wort zu sagen. Zunächst gilt als Regel, daß derjenige, welcher die Hilfeleistung besorgt, dem Turner, welchem er dienen will, nicht hinderlich ist durch sein Verhalten und es soll nur dann Hilfe geleistet werden, wenn es nöthig ist; denn der Turner soll Selbständigkeit erstreben. Nützlich ist es, wenn der Vorturner nicht in jedem Falle das Hilfegeben selbst besorgt, sondern wenn alle Niegenturner angeleitet werden,

\*) Falsch ist also der oft noch angewendete Ausdruck Grätsche in den Sitz. Es muß heißen: Grätschen in den Sitz u. s. f., denn die Grätsche führt über das Geräth hinüber in den Stand auf dem Boden.

der Reihe nach zur Hilfe für den Nachturnenden bereit zu stehen. Es ist dann weniger Gefahr beim Kürturnen vorhanden, und es kann vorgenommen werden, selbst wenn ein Vorturner oder Turnwart nicht auf dem Turnplatze ist. Beim Bockspringen, bei Reiehsprüngen am Pferd und bei verwandten Uebungen, darf der Hilfeleistende nicht genau vor dem Niederspringenden stehen, da sonst eine beiderseitige Knieverletzung möglich ist, außerdem wird der Turner instinktmäßig wohl auch nicht mit geschlossenen Fersen niederspringen, es würde also ein regelloser Sprung herbeigeführt. Der Hilfeleistende soll so neben dem Niederspringenden stehen, daß der Springer in seinen vorgehaltenen Arm fliegt, um so ein Vorwärtsfallen zu verhüten, der andere Arm deckt dann den Rücken, um ein Rückwärtsfallen zu verhindern. Das Hilfeleisten zweier Turner, deren innere Arme mit Handfassung vorgehalten werden, wie man es vielfach findet, bietet keine genügende Sicherheit. Bei Ueberschlagen am Pferd, Reck, Barren u. s. w. hilft man am besten so, daß eine Hand speichgriffs ein Handgelenk des Turners erfast, während die andere Hand an die Schulter faßt und in dem Augenblicke, wo die Beine oben herüber fallen, von der Schulter nach dem Rücken des Turners gleitet, um dort fest zu unterstützen. Das früher übliche, jetzt noch vielfach gebräuchliche Erfassen des Handgelenks des Turners mit nach außen gedrehtem Arme, bietet nicht den genügenden Schutz, da die Hand leicht losgerissen wird und der Turner zu Falle kommen kann.

Wozu dienen die Aufzüge? Diese Frage wurde dem Verfasser mehrfach ausgesprochen und er erlaubte sich in Folgendem eine Erklärung zu geben: Der Aufzug ist zunächst eine geordnete Form um die Aufstellung zur Vornahme der Freiübungen herbeizuführen. Ist der Aufzug fertig, so soll jeder Teilnehmer klar darüber sein, ob er sich im ersten, zweiten, dritten, oder vierten Paar der Achterlinie befindet, ob er linker oder rechter Führer des Paares ist. Es lassen sich so ohne weitere Vorbereitungen Umgestaltungen der Linien zu Säulen oder umgekehrt vornehmen, es können Reihungen, Schwenkungen, Kreisen, sowohl in Paaren, als in Doppelpaaren vorgenommen werden und ist der Abstand zweier Achterlinien ein entsprechender, so können diese Uebungen selbst in Achterlinien vorgenommen werden. Es ist also das viel übliche Abzählen unnötig. Der Aufzug dient zugleich als Marsch- und Laufübung, es ist deshalb auch richtiger Aufzug statt Aufmarsch zu sagen, denn es wäre widersinnig, einen Aufmarsch im Lausschritt anzuordnen. Endet der Aufzug so, daß Sechzehnerlinien herbeigeführt sind, so kann durch Hinterreihen aller Paare und dadurch Umgestaltung der Linie in Säule, nun die ehemalige Sechzehnerlinie als Zug und die ehemalige Achterlinie als Halbzug angesehen werden.

Wie formt man die Befehle? Wann und wie erteilt man die Befehle? Bei Aufzügen, welche den Turnern unbekannt sind, ist es gerathen, da, wo das Winden in eine Bahn stattfinden soll, stets halten zu lassen, die Erklärung dessen, was vorgenommen werden soll, zu geben. Kann man voraussetzen, daß die Turner der Aufgabe gewachsen sind, dann kann man die Befehle während des Marschierens oder Laufens geben. Nehmen wir nun beispielsweise den Aufzug auf Seite 91 vor. Die Turner marschieren in der Umzugsbahn rechts, während des Marschierens wird angekündigt: Gegenzug (oder eine halbe Windung) rechts mit Bilden von Baaren, sobald der Erste an der Ecke a angekommen ist, erfolgt der Befehl: Marsch! Bei Freiübungen: Senken in den Hochstand mit Vorheben der Arme (das ist die Ankündigung) und es erfolgt nun der Ausführungsbefehl: Senkt! Oder: Vorbeugen mit Tiefstoßen der Arme in der ersten Zeit, Aufrichten mit Zurückbeugen der Arme in der zweiten Zeit (das ist die Ankündigung), nun erfolgt der Befehl: Beugt! Es ist zweckdienlich, wenn man den Ausführungsbefehl nach der Hauptübung formt.

Wie verfährt der Vorturner bei Auswahl der Uebungen für seine Riege? Nehmen wir zunächst eine Anfängerriege und den Turnstoff auf Seite 132 Reck. Abschwünge vorwärts:

Es wird ein ca. 125 cm hohes Reck benutzt, und zunächst der Sprung in den Stütz als vorbereitende Uebung geturnt, erst rüßgriffs, dann kammgriffs. Der Sprung in den Stütz wiederholt sich nun und es werden die Uebungen unter 1. und 2. angeschlossen. Mit einer Riege, die weiter fortgeschritten ist, würde ich so verfahren: Das Reck 175 cm hoch. Der Fellausschwing mit verschiedenem Griff (oder Wellausschwing) führt in den Stütz und es werden die Uebungen unter 2., 3. und 4. a b c angefügt. Mit einer weiter fortgeschrittenen Riege würde ich so verfahren: Die Schwungtippe (oder die Schwungstemme) führt in den Stütz und es wird angeschlossen Uebung 4. 5. 6. 7. 8. 9. Ein anderes Beispiel wollen wir an einer Gruppe Barrenübungen zeigen, Seite 54. Sitzwechsel, bei denen der Sitz hinter den Händen stattfindet. Mit einer Anfängerriege würde im Streckstütz Uebung 1. 2. 7. 9. 10. 6. Mit einer fortgeschrittenen Riege die Uebungen 3. 4. 5. 8. 11. bis 21. im Streckstütz. Mit einer weiter entwickelten Riege würde ich an die Sitzwechsel anschließen: Vorschwingen mit Stützhüpfen, Kreisspreizen mit Drehen, Rollen, Senken und Drehen in den Liegehang u. s. w. Mit einer Riege, an die man noch mehr Ansprüche machen kann, würde ich die Sitzwechsel einleiten durch Unterarmstützschwingen, durch Kniestützschwingen, durch Schwingen im Hang an den Oberarmen, oder durch Rollen rückwärts an den Oberarmen und würde an die Sitzwechsel,

Stützwagen auf einem Arme, auf beiden Armen, die freie Stützwage, Schulterstehen, Rolle vorwärts mit Rippen, Ueber-schlag, Handstehen anfügen.

Die in dem Büchelchen enthaltenen Freiübungen sollen dem Vorturner zunächst die Übungsmöglichkeiten jeder Gruppe vor die Augen führen (Siehe Seite 2, 6, 9 u. f. w.) Später sind einfache Übungen zusammengesetzt, hieran soll der Vorturner erkennen, wie man bei einfachen Zusammensetzungen verfährt (Siehe Seite 45, 49, 60, 127 u. f. w.) Es sind Übungsreihen gegeben, in deren einzelnen Übungen drei Theile verbunden sind, woran der Vorturner schwierigere Zusammensetzungen erlernt (Siehe Seite 64, 75, 88 u. f. w.) Einige Übungsreihen veranschaulichen dem Vorturner diejenigen Übungen, welche in gedrängter Aufstellung der Turner vorgenommen werden können (Siehe Seite 28, 32, 116). Wechsel von Ordnungs- und Freiübungen sind in den Übungsreihen auf Seite 28, 53, 134 zu finden. Übungen, deren Theile von zwei oder mehr Turnern gleichzeitig geturnt werden und zwar wieder verschiedene Arten derselben sind auf den Seiten 88, 93 gegeben.

Solche Übungen, die sich zu Schaustellungen eignen, die also bei Schauturnen Verwendung finden können, wobei es hauptsächlich darauf ankommt, daß sie leicht auszuführen sind, gefällig aussehen und eine Durcharbeitung des Körpers erkennen lassen, finden sich auf den Seiten 64, 75, 88, 93, 116 u. f. w. Außerdem sind Gefüge von Freiübungen vorhanden.

## Vorwort zur 1. Auflage.

Die in diesem Werkchen gegebenen Uebungsverzeichnisse für Vorturnerstunden waren zunächst für die Vorturner der Vereine des osterländischen Gauverbandes geschrieben. Der Verfasser derselben leitet seit länger denn zehn Jahren die Vorturnerübungen dieses Gaues. Mehrere Vereine desselben hatten bis zur Einrichtung der Gauvorturnerstunden Ordnungs- und Freiübungen in den Betrieb ihres Turnens nicht aufgenommen. Das Geräth-Turnen wurde von allen Vereinen eifrig betrieben, einige leisteten sogar Bedeutendes darin. Der Vorschlag, in den Gauvorturnerstunden auch Ordnungs- und Freiübungen zu üben und dieselben auf das Vereinsturnen zu übertragen, fand allseitige Zustimmung. Freilich mußte nun auch bei der Zusammenstellung der Ordnungs- und Freiübungen auf die Vereine, welche die letzteren nicht betrieben, Rücksicht genommen werden: es mußten die einfachen Uebungen die Grundlage für später folgende zusammengesetztere bilden. Die Uebungsreihen für das Turnen an Geräthen sind dem Bedürfniß entsprungen. Die Gauvorturnerschaft gab dem Leiter ihrer Uebungen durch einen von ihr gefaßten Beschluß auf, diese oder jene Reihe oder Gruppe von Uebungen folgerichtig zusammenzustellen, so daß man mit der einfachen Uebung beginnt und mit der sogenannten Gipfelübung schließt. Es wurde dabei darauf Gewicht gelegt, daß die Uebungsreihen möglichst allen Riegen der Vereine des Gaues zu Gute kommen sollten, deshalb berücksichtigte man theilweise die sogenannten Vorübungen mehr, dann ging man wieder schnell über die letzteren hinweg, um den besseren Riegen mehr durch künstlichere Uebungen zu helfen.

Bei der Zusammenstellung der Uebungsreihen verwerthete der Verfasser seine auf den ersten Turnplätzen Deutschlands

(Berlin, Leipzig u. a. D.) gesammelten Erfahrungen. Der dreijährige Aufenthalt in Berlin und der turnerische Verkehr daselbst mit hervorragenden Leitern (ich will nur den bekannten Namen D. Kluge nennen), sowie die zweijährige Thätigkeit als Turnlehrer in Leipzig, unter der Direktion des von ihm hochgeschätzten Dr. F. C. Lion, konnten natürlich nicht ohne Einfluß auf ihn bleiben.

Die für den osterländischen Gauverband zusammengestellten Übungsverzeichnisse wurden autographirt an die Vorturner der Cercle des Gaués vertheilt. Ein solches Verzeichniß enthielt vier Theile: 1. Ordnungsübungen, 2. Freiübungen, 3. und 4. Geräthübungen. Die zwei Abschnitte der Geräthübungen waren entweder Hang- und Stütz-, Sprung- und Hang-, Sprung- und Stützübungen u. s. w. Seit einigen Jahren sind diese Übungsverzeichnisse in dem 13. deutschen Turnkreise (Thüringen) durch einen Beschluß der Vorturnerversammlung dieses Kreises eingeführt. Außerdem werden dieselben noch von vielen Turnvereinen, Turnlehrern und Turnwarten Deutschlands und Oesterreichs bezogen.

Der Umstand, daß diese Verzeichnisse immer mehr Verbreitung gefunden und die Aufmunterung meiner Freunde, vor allem aber der Aufmunterung des Herrn Dr. Karl Wassmannsdorff, der die Verzeichnisse sämmtlich einer sorgfältigen Durchsicht unterzog und dem ich im Namen der Turnsache und persönlich hier meinen Dank ausspreche, bestimmten mich, die gesammten bis dahin erschienenen Verzeichnisse in einem Büchelchen zu sammeln und sie so der Turnernwelt zugänglicher zu machen.

Das Werkchen, das nicht als ein abgeschlossenes betrachtet werden kann, übergebe ich der deutschen Turnernwelt mit dem Wunsche, daß es helfen möge, einen Schritt vorwärts auf dem Gebiete unserer Turnerei zu thun, und mit der Bitte, mir Winke über einen vortheilhafteren Weiterbau zugehen zu lassen, die ich, wenn sie als nützliche betrachtet werden können, sicher dankbar benutzen werde.

Neben dem Danke, den ich Herrn Dr. Karl Wassmannsdorff ausgesprochen, kann ich nicht unterlassen, Herrn Emil Singer in Leipzig, aus dessen Anstalt die Holzschnitte, die den Text veranschaulichen, hervorgegangen, und deren größte Zahl wohl als eine Zierde des Büchelchens erscheinen werden, ein anerkennendes Wort zu sagen.

Ein Wort über meine Darstellung der Ordnungsübungen darf ich hier wohl noch anreihen. Die Ordnungsbeziehungen der Gemeinübenden habe ich im Anfange bisweilen angedeutet, s. B. S. 1 Übung 6 die Umbildung einer einzelnen „Reihe“ zu einem „Reihenkorper“; S. 1. Übung 11 eine Entstehung

eines „Reihenkörper-Gefüges“, vergl. auch S. 8 das Entstehen einer „Flanken-Säule“, s. auch S. 21, S. 24.

Bei den Aufzügen habe ich nur bei einigen die allmählig zusammengesetzter werdende Gliederung des Ordnungskörpers genauer anzugeben versucht, sonst aber der Kürze wegen mich der Ausdrücke „Stirn-Vierer“, „Stirn-Achter“ zc. bedient.

Ich muß es nun schon meinen Lesern anheingeben, etwa mit Hilfe der Wassmannsdorff'schen „Ordnungsübungen“ von 1868,<sup>\*)</sup> herauszufinden, welche Ordnungseinheit je die vier, die acht Stirn-Nebener in dem ganzen Ordnungskörper bilden; daran, daß hintereinander stehende Einzelne nicht immer schlechtweg „eine (Flanken-)Rotte“ heißen dürfen, will der Ausdruck „Flankenordnungen“ (z. B. S. 56) erinnern.

Gera, im Januar 1879.

Fritz Döhnel.

---

## Vorwort zur 2. Auflage.

---

Die freundliche Aufnahme, welche der ersten Auflage dieses Büchchens zu Theil geworden und die Anerkennung, die ihm sowohl von Vertretern des Vereins-, als auch des Schulturnens in reichem Maße gespendet wurde, ermunterten mich zur Herausgabe der zweiten Auflage. Etwa ein Drittel des Inhaltes ist zu dem der ersten Auflage neu hinzugekommen, so daß die zweite Auflage mit vollem Rechte eine vermehrte genannt werden kann; verbessert ist sie dadurch, daß ich den Wünschen lieber Strebengenossen, vor Allem des rührigen Gauturnwartes A. Vormann-Hagen nachkam, indem ich dem Werkchen ein „Inhaltsverzeichnis“ und eine „Einleitung“ beifügte. Durch das Inhaltsverzeichnis ist ein leichteres Nachschlagen oder Aufsuchen ermöglicht; die Einleitung enthält Erklärungen und Belehrungen, um mancherlei Zweifel und Mißverständnisse, die ich als Gauturnwart vorfand, zu heben.

Von den neu eingefügten Ordnungs- und Freiübungen ist zweierlei hervorzuheben: 1) Auf Seite 28 und auf Seite 32

<sup>\*)</sup> Verlag von J. D. Sauerländer, Frankfurt a. M.

befinden sich Ordnungs- und Freiübungen, die aneinandergereiht sind und so geordnet, daß sie als Liebreihen verwendet werden können (die Uebungen auf Seite 28 zu der bekannten Weise des Liedes „Ich hab' mich ergeben“). Anfragen von verschiedenen Seiten nach Reigen bestimmten mich zu dieser Beigabe. — 2) ist auf Seite 116 die Aufstellung der Turner durch Ziffern angedeutet. Hierdurch soll hauptsächlich den Ganturmwarten Anregung gegeben werden zur Veranschaulichung ihrer Uebungen, die sie an die Vereine ihres Gauzes behufs einheitlicher Betriebsweise senden, wenn lithographische Anstalten an ihrem Wohnorte nicht vorhanden sind. Unter den neuen Aufzügen sind einige für größere Massen geeignet, etwa für Kreisturnfeste, siehe die Seiten 75, 78, 112 und 116. Daß man fast alle Freiübungen des Buches mit Belastung der Arme durch Sattel oder Eisenstab ausführen kann, ist selbstverständlich.

Zur Veranschaulichung der neuen Ordnungsübungen war eine Anzahl neuer Holzschnitte nöthig; bei alledem ist jedoch das Büchelchen nicht vertheuert worden. Ich glaube so den Wünschen und Hoffnungen meiner lieben Turngenossen, die sie in Bezug auf die zweite Auflage hegten, so weit es diesmal der Raum gestattete, gerecht geworden zu sein.

Herr Dr. Karl Wassmannsdorff hat mir auch diesmal durch seine gütige und lebenswürdige Beihülfe die Arbeit erleichtert; ihm spreche ich zum Schluß für die guten Rathschläge und die gewissenhafte Durchsicht der Druckbogen meinen herzlichsten Dank aus.

So möge denn die zweite Auflage in die Welt hinaus gehen und zu den alten Freunden neue gewinnen.

Gera, im September 1885.

**Fritz Döhnel.**

---

## **Vorwort zur 3. Auflage.**

---

Die zweite Auflage dieses Büchelchens ist in kürzerer Zeit vergriffen, als die erste und man kann wohl hieraus den Schluß ziehen, daß mit einer neuen „vermehrten und verbesserten“ Auf-

lage der Turnerschaft und dem Turnwesen gedient sei. Vermehrt und verbessert wurde die dritte Auflage zunächst durch Zusätze zur Einleitung: 1. Ueber das Hilffegeben, 2. Ueber Aufzüge, 3. Ueber das Formen der Befehle, 4. Ueber das Verfahren bei Auswahl der Uebungen für das Turnen der Miegen verschiedener Stufen in einigen Beispielen, 5. Bemerkungen über die Freiübungen. Hiermit glaube ich den Wünschen meines Freundes M. Zettler (siehe Jahrbücher der deutschen Turnkunst) in Bezug auf die Weiterentwicklung des Büchelchens im Ganzen Rechnung getragen zu haben. In einem Falle aber (Zettler wünschte die Weglassung der einfachen Freiübungen) konnte ich seinem Wunsche nicht willfahren, da meiner Meinung nach gerade die einfachen Freiübungen so unentbehrlich für das Büchelchen sind, wie der Grund bei einem Hausbau. Weitere bemerkenswerthe Zusätze sind: 1. Die Bearbeitung des „Windens“, mit 20 Figuren veranschaulicht, 2. Uebungen mit langen Stäben, 3. Ein Aufzug für größere Massen berechnet, etwa für Gau- oder Kreisturnen. Außerdem sind Frei- und Geräthübungen hinzugekommen.

Für die Zuneigung, die meinem Büchelchen geworden, spreche ich hier meinen Dank aus, möge es in dem neuen Gewande sich dieselbe erhalten.

Gera, im Januar 1891.

**Fritz Döhnel.**

# Inhalt.

## I. Ordnungsübungen.

| Seite    |                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Die Bildung eines Reihenkörper-Gefüges; Gehen (Marchieren),<br>Laufen und Drehen. |
| 4. u. 5. | Reihungen.                                                                        |
| 8        | Reihungen.                                                                        |
| 11       | Reihungen mit Oeffnen und Schließen.                                              |
| 14       | Reihungen im Viereck.                                                             |
| 17       | Reihung im Kreise und Kreisen.                                                    |
| 21       | Reihung nach Außen und nach Innen.                                                |
| 24       | Schwenken.                                                                        |
| 28       | Reihungen und Freiübungen abwechselnd.                                            |
| 32       | Ein Liederreigen: Reihungen, Schwenkungen und Freiübungen<br>in Verbindung.       |
| 36       | Das Winden.                                                                       |
| 44       | Ein Aufzug.                                                                       |
| 48       | Ein Aufzug.                                                                       |
| 51       | Ein Aufzug.                                                                       |
| 55       | Ein Aufzug mit Schreiten im Viereck.                                              |
| 59       | Ein Aufzug mit Drehungen in den Ecken.                                            |
| 63       | Ein Aufzug.                                                                       |
| 67       | Ein Aufzug.                                                                       |
| 70       | Ein Aufzug (mit Kreuzen erst Einzelner, dann der Paare und<br>Doppelpaare).       |
| 74       | Ein Aufzug (mit Kreuzen erst Einzelner, dann der Paare und<br>Doppelpaare).       |
| 77       | Ein Aufzug (mit Beschreibung der Figur einer Doppel-Achte).                       |
| 80       | Ein Aufzug (mit Achtel- und Viertelwindungen).                                    |
| 83       | Ein Aufzug (mit Schwenken von Paaren).                                            |
| 87       | Ein Aufzug (mit Drehen und Winden).                                               |
| 91       | Ein Aufzug (mit halben Windungen).                                                |
| 95       | Ein Aufzug (mit Durch- [Vorüber-] Ziehen).                                        |

## Seite

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| 100 | Ein Aufzug (mit Durch-=[Vorüber-]Ziehen der Paare). |
| 104 | Ein Aufzug.                                         |
| 108 | Ein Aufzug.                                         |
| 112 | Ein Aufzug (für größere Massen).                    |
| 115 | Ein Aufzug (für größere Massen).                    |
| 119 | Ein Aufzug.                                         |
| 123 | Ein Aufzug.                                         |
| 126 | Ein Aufzug.                                         |
| 130 | Ein Aufzug.                                         |
| 133 | Ein Aufzug.                                         |
| 137 | Ein Aufzug (mit Schleife).                          |
| 141 | Ein Aufzug (mit Schleife nach Außen).               |
| 145 | Ein Aufzug.                                         |
| 149 | Ein Aufzug.                                         |

## II. Freiübungen.

|    |                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Armstoßen.                                                                                            |
| 6  | Armheben.                                                                                             |
| 9  | Armbeugen und =Strecken.                                                                              |
| 12 | Armkreisen.                                                                                           |
| 16 | Armschwingen.                                                                                         |
| 18 | Armhauen.                                                                                             |
| 22 | Schreiten eines Beines zu Schrittstellungen.                                                          |
| 25 | Spreizen.                                                                                             |
| 28 | Armübungen und Reihungen abwechselnd.                                                                 |
| 32 | Freiübungen verschiedener Körpertheile gleichzeitig mit Reihungen und Schwenkungen: Ein Niederreißen. |
| 39 | Übungen mit langen Stäben.                                                                            |
| 45 | Schreiten eines Beines mit Armübungen.                                                                |
| 49 | Spreizen mit Armübungen.                                                                              |
| 53 | Armübungen (widergleiche Thätigkeiten).                                                               |
| 57 | Auslagetritt und Ausfall.                                                                             |
| 60 | Knie und Fersehheben mit Armübungen verbunden.                                                        |
| 64 | Schreiten eines Beines in Verbindung mit andern Bein-, Arm- und Kumpfübungen.                         |
| 68 | Kumpfübungen mit Armübungen.                                                                          |
| 71 | Spreizen in Verbindung mit Armübungen.                                                                |
| 75 | Verbindung von Kumpf-, Bein- und Armübungen.                                                          |
| 78 | Drei Gefüge von je drei Übungen.                                                                      |
| 81 | Auslagetritt und Ausfall mit Armübungen in 2, 3 und 4 Zeiten.                                         |
| 84 | Das Drehen.                                                                                           |
| 88 | Bierzeitige Übungen, die von zwei oder mehr Ordnungen widergleich geturnt werden.                     |
| 93 | Zweizeitige Übungen, die von je zwei Ordnungen widergleich geturnt werden.                            |

Seite

- 97 Kniewippen mit Armübungen.  
 101 Übungs-Gefüge.  
 105 Der Sprung als Freiübung.  
 109 Der Sprung in den Seit-Grätschstand mit Hinzufügung anderer  
 Übungen.  
 113 Schreiten eines Beines, Auslagetritt und Ausfall mit Arm-  
 übungen.  
 116 Übungen, die sich in gedrängter Aufstellung vornehmen lassen.  
 120 Seittritt in den Grätschstand und in demselben Arm-, Bein-  
 und Rumpfübungen.  
 124 Armübungen, die im Marsche ausgeführt werden.  
 127 Übungen, die abwechselnd an Ort und von Ort vorgenommen  
 werden.  
 131 Verbindung von Rumpf-, Bein- und Armübungen.  
 134 Zwei Gruppen: A. Armübungen, B. Rumpf-, Bein- und Arm-  
 übungen.  
 138 Schreiten und Springen in den Grätschstand und damit ver-  
 bundene Übungen.  
 143 Ausfall mit Armübungen.  
 146 Springen mit Rumpf-, Bein- und Armübungen.  
 150 Freiübungen mit verschiedenem Verhalten der Turner zu einander.

### III. Geräthübungen.

#### A. Reck.

- 2 Schwingen im Seithange mit Armthätigkeiten.  
 6 Übungen im Seithange.  
 14 Die Hangwage rücklings und vorlings.  
 16 Schwingen im Hange und Abschwingen vorwärts.  
 20 Unterschwünge in die Höhe aus dem Sprunge in den Hang.  
 23 Unterschwünge in die Höhe und in die Weite aus dem Schwingen  
 im Hange.  
 27 Unterschwünge aus dem Seitstütz vorlings.  
 35 Schwungstemmen und angehängte Übungen.  
 43 Schwungstippe, Schwungstemme, Unterschwung, Drehen und  
 Abschwünge rückwärts.  
 46 Schwingen im Hange, Wellaufschwünge, Mühlaufschwünge und  
 Drehungen.  
 50 Sigwellabschwünge rückwärts.  
 53 Wellaufschwünge vorwärts.  
 57 Schwungstemmen und Vorübungen hierzu.  
 61 Schwingen mit Hand- und Unterarmhangwechsel, Aufschwingen  
 und Aufstemmen.  
 66 Aufstemmen.

Seite

- 69 Wellenauffschwünge und Wellen rückwärts.  
 73 Sprünge in den Stütz (am tiefen Reck).  
 77 Schwungkippen mit Flanke und Wende und Vorübungen dazu.  
 86 Aufkippen mit Vorübungen.  
 89 Uebungen im Stütz vorlings.  
 111 Schwingen im Seithange und angehängte Uebungen.  
 114 Wellenauffschwung und Welle.  
 118 Wellenauffschwung vorwärts und Wechsel desselben von links und rechts durch Drehen, Hocken und Spreizen.  
 122 Uebungen im Seithange.  
 127 Hang und Liegehang.  
 132 Abschwünge vorwärts.  
 136 Uebungen im Duerhang-, Hang- und Stützwechsel.  
 140 Uebungen im Seitstütz rücklings.  
 145 Schwingen, Felg-Auffschwung, Umschwung, Ueberschwung und der sogenannte halbe Riesenschwung.  
 148 Kippen mit angehängten Uebungen.  
 150 Griffwechsel, Drehungen und Schwingen im Hange.

### B. Barren.

- 3 Stützschwingen mit Stützhüpfen und Grätschen.  
 9 Armwippen.  
 19 Einsprünge an einem Barrenende.  
 26 Sprünge am Ende des Barrens.  
 30 Sprünge aus dem Innenseitstande.  
 51 Die Rolle vorwärts.  
 54 Sitzwechsel hinter den Händen.  
 76 Stützschwingen mit Armwippen und angefügten Uebungen.  
 80 Bein- und Armübungen im Stütz.  
 93 Ueber- und Einsprünge am Ende des Barrens.  
 110 Uebungen im Kniestütz.  
 115 Unterarmstützschwingen mit Anfügungen.  
 122 Sprünge mit Anlauf gegen ein Barrenende.  
 125 Sprünge aus dem Außen-Seitstande.  
 128 Sitzwechsel vor den Händen.  
 151 Auspreizen und Ausgrätschen vorwärts an einem Barrenende.

### C. Pferdsprünge.

- 7 Seitensprünge: Vorübungen.  
 13 Seitensprünge: Aufsitzen.  
 34 Hintersprünge: Aufsitzen.  
 61 Hintersprünge: Kehre, Flanke, Wende und Vorübungen.  
 65 Seitensprünge: Sprung in den Hockstand auf dem Pferde.  
 79 Seitensprünge: Der Diebsprung und Vorübungen zu demselben.  
 82 Seitensprünge: Sprung zum Knieen und der Knie sprung.

Seite

- 90 Seitensprünge: Kehre, Flanke und Wende mit Vorübungen.  
 99 Seitensprünge: Vorübungen zur Grätsche und die Grätsche selbst.  
 106 Seitensprünge: Vorschwingen und angehängte Uebungen.  
 135 Hintersprünge: Abschwünge und Absprünge.  
 144 Hintersprünge: Der Riesensprung mit Vorübungen.

#### D. Wagerechte Leiter.

- 98 Hangeln im Seithange.  
 141 Hangeln vor- und rückwärts (im Querhange).

#### E. Schrägleiter.

- 117 Liegestütz-Uebungen.  
 124 Uebungen im Hang bei gleichzeitigem Stand der Beine.

#### F. Vockspringen.

- 23 Hochspringen mit Vorübungen.  
 43 Uebungen an zwei Böcken.  
 58 Weitspringen vor den Vock.  
 69 Sprünge mit Drehungen nach dem Uebergrätschen und Vorübungen dazu.  
 103 Vorübungen zur Hocke und die Hocke selbst.

#### G. Schaufel-Ringe.

- 17 Kreisen.  
 31 Ueber schlagen vor- und rückwärts.  
 83 Armübungen im Hange, im Stütz und solche, die aus dem Hange in den Stütz (und umgekehrt) führen.  
 86 Beinhätigkeiten im Hange und im Stütz.  
 102 Schaufeln mit Armübungen.  
 107 Schaufeln mit Kumpf- und Beinhätigkeiten.

#### H. Schaufel-Meck.

- 94 Die Felge vorwärts und rückwärts beim Vor- und beim Rückschwunge und Vorübungen dazu.

#### I. Freispringen.

- 10 Weitspringen.  
 133 Sprünge ohne Anlauf.  
 147 Sprünge mit Benutzung mehrerer Bretter.

#### K. Schrägbrett.

- 47 Laufen und -Springen.

#### L. Tau.

- 72 Uebungen an einem und an zwei Tauen.
-



## Ordnungs- und Freiübungen.

1.

1. Marschieren aller Turner in einer Flanken- und in einer Stirnreihe.

2. Erklärung der Beinbewegungen, der Fuß- und Körperhaltung während des Marschierens.

3. Schrittwechselgang und Aenderung des Schrittes während des Marschierens durch den Schrittwechselgang.

4. Laufen der Flanken-, der Stirnreihe.

5. Übung im richtigen Auftreten und im Schlusstreten bei dem Haltmachen.

6. Abzählen in Erste und Zweite (damit Umbildung der Reihe zu einem Reihenkörper), und rechts Hinterreihen der Zweiten jedes Stirnpaares mit 2 Schritten.

7. Wiederholung des Marschierens und Laufens, und zwar der Stirn-Säule der Paare.

8. Übung im Drehen: Rechts um! Links um! Umkehren links und rechts. Drehen während des Marschierens.

9. Schließen der Säule zu gedrängter Stellung, Marschieren und Laufen der gedrängten Säule, des sog. Zuges, bei Stirn- und bei Flankenstellung der Reihen.

10. Es marschirt bei jedem ersten von vier Schritten ein Stirn-Paar der an Ort stehenden Säule vorwärts in die Umzugsbahn; vom ersten bis zum letzten Paare.

11. Abzählen in erste und zweite Paare (also Umbildung des Reihenkörpers zu einem Reihenkörper-Gefüge) und rechts Nebenreihen der zweiten Paare mit vier Schritten.

12. Schließen der Säule der Stirnvierer zu gedrängter Stellung, Marschieren und Laufen der gedrängten Stirn- und Flanken-Säule.

13. Öffnen der Stirn-Vierer mit Handsaffen und nach einer  $\frac{1}{4}$  Drehung aller Turner Öffnen der jetzigen Stirn-Kotten mit Handsaffen.

Hiermit ist die Aufstellung zu den folgenden Freiübungen gewonnen.

## Freiübungen.

### Armstoßen.

1. Hochstoßen; 2. Seitstoßen; 3. Vorstoßen; 4. Tiefstoßen.  
Diese vier Uebungen sind auszuführen:

- A. links;
- B. rechts;
- C. links und rechts abwechselnd (Wechselstoßen);
- D. mit beiden Armen gleichzeitig;
- E. nach verschiedenen Richtungen aufeinanderfolgend, mit einem Arme, sowohl, als auch mit beiden gleichzeitig;
- F. nach verschiedenen Richtungen mit beiden Armen gleichzeitig;
  - a. Hochstoßen links und Seitstoßen rechts gleichzeitig.
  - b. Hochstoßen rechts und Seitstoßen links gleichzeitig.
  - c. a und b im Wechsel.  
Wie a, b und c so sind auch auszuführen:  
Hoch- und Vorstoßen;  
Hoch- und Tiefstoßen;  
Seit- und Vorstoßen;  
Seit- und Tiefstoßen;  
Vor- und Tiefstoßen;
- G. Es ist hier zu erwähnen, daß auch das Schrägstoßen nach verschiedenen Richtungen und das Rückstoßen vorgenommen werden kann.

### Reck.

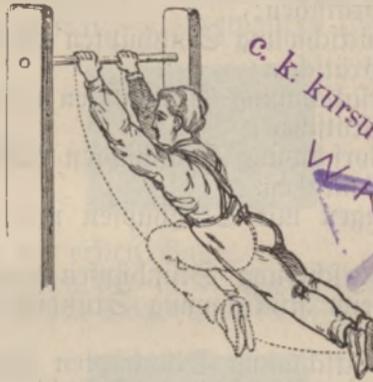
#### Schwingen im Seithange mit Armthätigkeiten.

Schwingen im Seithange mit:

- a. Ristgriff; b. Kammgriff; c. Zwiagriff, links Rist-, rechts Kammgriff; d. Zwiagriff, rechts Rist-, links Kammgriff;
- e. Griffwechsel der linken Hand
- f. " " rechten " } Beim Vorschwunge Wechsel
- g. " " beider Hände } in den Kamm-, beim Rückschwunge in den Ristgriff;
- h. Zwiagriff und Griffwechsel beider Hände beim Rückschwunge; — geschieht, wie g, mit sog. Hangzucken der Arme;
- i. Schwingen im Seithange mit Armwippen;
- k. Hochheben abwechselnd des linken und des rechten Armes beim Rückschwunge;
- l. Hochheben beider Arme beim Rückschwunge;
- m. Handklappen beim Rückschwunge;
- n. Wechsel von Deffnen und Schließen der Arme je bei einem Rückschwunge;
- o. Wechsel der Arm-Kreuzung beim Rückschwunge mit Rist- oder Zwiagriff;
- p. flüchtigem Kreuzen der Arme beim Rückschwunge;

- q. Berühren der Brust mit der linken und rechten Hand im Wechsel beim Rückschwunge;
- r. Schlag beider Hände an die Brust beim Rückschwunge;
- s. Schlag abwechselnd der linken und der rechten Hand auf ein Knie beim Rückschwunge;
- t. Schlag beider Hände auf die Knie beim Rückschwunge (Fig. 1);

Fig. 1.



- u. Schlag an die Füße abwechselnd der linken und der rechten Hand beim Rückschwunge;
- v. Schlag beider Hände an die Füße beim Rückschwunge.

## Barren.

### Stützschwüngen mit Stützhüpfen und Grätschen.

1. Stützschwüngen.
2. Stützschwüngen und Stützhüpfen an Ort: a. beim Rückschwung, b. beim Vorschwung, c. beim Vor- und beim Rückschwung.
3. Stützschwüngen mit Seitgrätschen (und Schließen) der Beine oberhalb der Holme: a. beim Rückschwung, b. beim Vorschwung, c. beim Vor- und beim Rückschwung.
4. Stützschwüngen mit Stützhüpfen: a. vorwärts beim Vorschwung, b. rückwärts beim Rückschwung, c. vorwärts beim Rückschwung.
5. Stützschwüngen mit Stützhüpfen und Seitgrätschen:
  - a. beim Vorschwung Stützhüpfen vorwärts, beim Rückschwung Grätschen;
  - b. beim Rückschwung Stützhüpfen rückwärts, beim Vorschwung Grätschen;

- c. beim Rückschwung Stützhüpfen vorwärts, beim Vorschwung Grätschen;
  - d. beim Vorschwung Stützhüpfen rückwärts, beim Rückschwung Grätschen.
6. Stüttschwingen mit Stützhüpfen und Seitgrätschen gleichzeitig:
- a. beim Vorschwung Stützhüpfen vorwärts und gleichzeitig Grätschen;
  - b. beim Rückschwung Stützhüpfen rückwärts und gleichzeitig Grätschen;
  - c. beim Rückschwung Stützhüpfen vorwärts und gleichzeitig Grätschen;
  - d. beim Vorschwung Stützhüpfen rückwärts und gleichzeitig Grätschen.
7. Stüttschwingen mit Stützhüpfen und Seitgrätschen bei jedem Schwunge:
- a. beim Vorschwung Stützhüpfen vorwärts mit Grätschen, beim Rückschwung Stützhüpfen vorwärts mit Grätschen;
  - b. beim Rückschwung Stützhüpfen rückwärts mit Grätschen, beim Vorschwung Stützhüpfen rückwärts mit Grätschen;
  - c. beim Rückschwung Stützhüpfen rückwärts mit Grätschen, beim Vorschwung Stützhüpfen vorwärts mit Grätschen;
  - d. beim Vorschwung Stützhüpfen rückwärts mit Grätschen, beim Rückschwung Stützhüpfen vorwärts mit Grätschen.

## 2.

### Ordnungsübungen.

#### Aufstellung der Turner in einer Flankenreihe.

Rechts Nebenreihen der Zweiten (der Flanken-Linie Aller) zu einer Säule von Stirn-Paaren (Fig. 2).

Fig. 2.



Rechts Nebenreihen der zweiten Paare (des Reihentörper-Gefüges) zu einer Säule von Stirn-Doppelpaaren (Fig. 3).

Zurückreihen der zweiten Paare.

Links Nebenreihen der zweiten Paare zu einer Säule von Stirn-Doppelpaaren (Fig. 4).

Fig. 3.



Fig. 4.



Zurückreihen der zweiten Paare.

Rechts Nebenreihen der ersten Paare neben die zweiten zu einer Säule von Stirn-Doppelpaaren (Fig. 5).

Fig. 5.



Zurückreihen der ersten Paare.

Links Nebenreihen der ersten Paare neben die zweiten zu einer Säule von Stirn-Doppelpaaren (Fig. 6).

Fig. 6.



Zurückreihen der ersten Paare.

Rechts Nebenreihen je der zweiten, dritten und vierten Paare zu Linien von Stirn-Nchtern (Fig. 7).

Fig. 7.



Nach einem Öffnen der Stirn-Nchtern von der Mitte aus ist die Aufstellung zu den Freiübungen gefunden.

## Freiübungen.

### Armheben.

1. Vorheben und Senken der Arme.
2. Seithheben und Senken der Arme.
3. Vorhochheben und Senken der Arme.
4. Seithochheben und Senken der Arme.

Diese vier Uebungen können folgendermaßen ausgeführt werden:

- a. Es wird ein Arm nach dem andern gehoben und gesenkt.
- b. Es werden beide Arme gleichzeitig gehoben und gesenkt.
- c. Wenn ein Arm gehoben wird, wird gleichzeitig der (vorher gehobene) andere gesenkt.
- d. Es werden die Arme nach verschiedenen Richtungen aufeinanderfolgend gehoben und gesenkt.
- e. Die Arme werden gleichzeitig nach verschiedenen Richtungen gehoben und gesenkt: z. B. mit dem linken Arme wird ein Vorheben, mit dem rechten ein Seithheben ausgeführt.
- f. Das Hochheben und das Senken der Arme wird je in zwei, drei und vier Zeiten ausgeführt.
- g. Nach dem Vorhochheben kann ein Seitwärts-senken und nach dem Seithochheben ein Vorwärts-senken der Arme stattfinden.
- h. Es können zwei (oder mehr) Rotten verschiedene Uebungen gleichzeitig ausführen; z. B. die erste Rotte macht Vorhochheben und Senken, die zweite Rotte gleichzeitig Seithheben und Senken der Arme.
- i. Mit den Armen kann außerdem Schrägheben nach verschiedenen Richtungen und auch das Rückheben ausgeführt werden.

## Reck.

### Uebungen im Seithange.

1. Seithang abwechselnd an der linken und der rechten Hand: der eine Arm wird gesenkt und (zu neuem Hingreifen) gehoben.
2. Hangeln seitwärts links und rechts.
3. Hangzucken an Ort mit Hochheben des linken, des rechten und beider Arme.
4. Hangzucken von Ort seitwärts links und rechts.
5. Hangzucken mit Handklappen.
6. Hangeln an Ort mit Armtkreuzung und Wechsel derselben.
7. Hangzucken an Ort mit Armtkreuzung und Wechsel derselben.
8. Hangeln links seitwärts mit Kreuzen der Arme bei dem Griffe der rechten Hand; ebenso rechts seitwärts.

9. Hangzucken links und rechts seitwärts mit Armkreuzung.

10. Die Hangkehre; anfangs hat der Turner Zwiagriff mit Armkreuzung, am Ende den gewöhnlichen Zwiagriff; die Drehung ist links und rechts auszuführen.

11. Hangkehre links, die rechte Hand verändert den Griff; ebenso rechts, die linke Hand verändert den Griff.

12. Hangkehre links, die linke Hand verändert den Griff; ebenso rechts, die rechte Hand verändert den Griff.

13. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts im Hange mit Zwiagriff bei Armkreuzung, die rechte Hand hat Kamm-, die linke Hand Rüstgriff; ebenso widergleich.

14. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts im Hange mit Rüstgriff bei Armkreuzung, der linke Arm liegt über dem rechten; ebenso widergleich.

15. Eine ganze Drehung links (rechts) im Hange am linken (rechten) Arme, anfangs hat die linke (rechte) Hand Zwangellengriff und die rechte (linke) Rüstgriff; ebenso widergleich.

16. Eine ganze Drehung links (rechts) im Hange am rechten (linken) Arme, anfangs hat die rechte (linke) Hand Kammgriff, die linke (rechte) Rüstgriff; ebenso widergleich.

## Pferdspringen.

### Seitensprünge.

1. Sprung in den Stütz; 2. Sprung in den freien Stütz:
  - a. mit Ferseheben links, rechts und beider Beine;
  - b. mit Knieheben links, rechts und beider Beine;
  - c. mit Seitpreizen links und rechts;
  - d. mit Grätschen (Seit- und Quergrätschen);
  - e. mit Grätschen und Knieheben aufeinanderfolgend;
  - f. mit Grätschen und Ferseheben aufeinanderfolgend;
  - g. mit Abschieben links (rechts) seitwärts;
  - h. und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) vor dem Niedersprunge;
  - i. mit Abschieben links (rechts) seitwärts und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) vor dem Niedersprunge;
  - k. mit Abschieben links (rechts) seitwärts und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) vor dem Niedersprunge;
  - l. mit Knieheben links (rechts) und Seitpreizen rechts (links);
  - m. mit Ferseheben links (rechts) und Seitpreizen rechts (links);
  - n. mit Ferseheben und Knieheben beider Beine aufeinanderfolgend;

- o. mit Knieheben und Ferseheben beider Beine aufeinanderfolgend;
- p. mit Knieheben beider Beine und Grätschen aufeinanderfolgend;
- q. mit Ferseheben beider Beine und Grätschen aufeinanderfolgend;
- r. mit Handklappen vor dem Niederprünge.

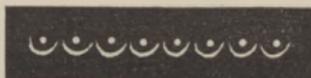
Die Uebungen können mit Stütz auf den Haischen, dem Kreuz, dem Sattel und dem Hals ausgeführt werden.  
Schwieriger sind sie mit Stütz nur einer Hand darzustellen.

### 3.

## Ordnungsübungen.

Aufstellung der Turner in einer Stirnreihe (Fig. 8).

Fig. 8.



Bilden von Vierer-Reihen durch: Rechts Hinterreihen. (Es entsteht eine Flanken-Säule) (Fig. 9).  
(Zur Linie zurück): Links Nebenreihen (in jeder Reihe) (Fig. 10).

Fig. 9.

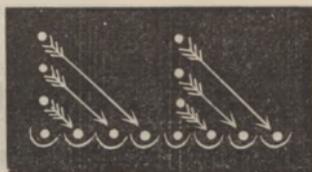


Fig. 10.

Links Hinterreihen (Fig. 11).  
(Zur Linie zurück): Rechts Nebenreihen (Fig. 12).

Fig. 11



Fig. 12.

Rechts Vorreihen (Fig. 13).  
Links (neben die letzten Reihen) (Fig. 14).

Fig. 13.

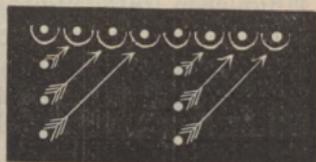


Fig. 14.

Links Vorreihen (Fig. 15).

Rechts neben die Letzten Reihen (Fig. 16).

Fig. 15



Fig. 16.



## Freiübungen.

### Armbeugen und = Strecken.

Beugen und Strecken:

- A. der herabhängenden Arme,
- B. der vorgehobenen Arme,
- C. der seitgehobenen Arme,
- D. der hochgehobenen Arme.

Das Beugen und Strecken der

- Arme kann ausgeführt werden:
- a. mit dem linken Arme allein,
  - b. mit dem rechten Arme allein,
  - c. a und b abwechselnd,
  - d. mit beiden Armen gleichzeitig,
  - e. wenn sich die Arme in verschiedenen Haltungen befinden und zwar wie bei a, b, c und d,

- f. so daß ein Arm gebeugt wird, während der andere (der vorher gebeugt) im Ellenbogen gestreckt wird,

- g. verbunden mit Heben und Senken der Arme,
- h. in verschiedenen Armdrehhalten.

- i. mit Drehen der Arme während der Beugung oder der Streckung.

Das schnelle Strecken der im Ellenbogengelenk gebeugten Arme heißt Unterarmhauen.

## Barren.

### Armwippen.

- a. im Stütz mit gegen die Pfosten gestemmtten grätichenden Beinen;
- b. im Grätichsitz hinter den Händen;
- c. im Grätichsitz vor den Händen;
- d. im Liegestütz vorlings;
- e. im Liegestütz rücklings;
- f. im Liegestütz vorlings bei gehobenem linken (rechten) Beine;
- g. im Liegestütz vorlings mit Stütz beider Hände auf dem linken (dem rechten) Holm;
- h. im Liegestütz vorlings mit Griff der linken (der rechten) Hand an das rechte (das linke) Handgelenk;
- i. im Liegestütz vorlings mit Stütz der linken (der rechten) Hand, der rechte (der linke) Arm ist vorgehoben;
- k. im Außen-Seitstütz vorlings auf einem Holm mit an den Pfosten gelegten Beinen;

- l. im Seitstütz rücklings auf einem Holm mit an den Pfosten gelegten Beinen;
- m. im gewöhnlichen Querstütz;
- n. im Innen-Seitstütz vorlings auf einem Holm in der Mitte des Barrens;
- o. im Seitstütz rücklings auf einem Holm in der Mitte des Barrens;
- p. im Querstütz mit Drehen links und rechts und Numunden an einen Holm;
- q. im Querstütz mit an die Füße gehängten Gewichten.

## Freispringen.

### Weitspringen.

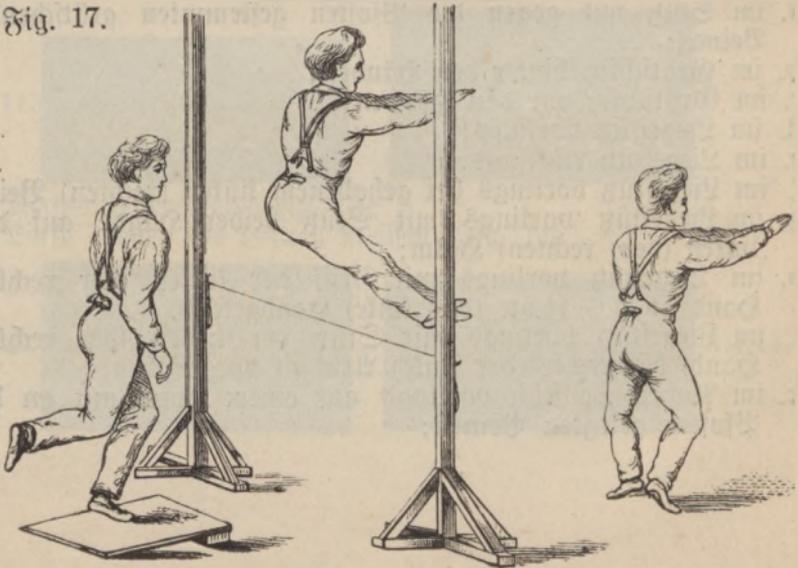
Das Weitspringen ist auszuführen:

- a. aus dem Stande mit geschlossenen Beinen;
- b. aus Schrittstellungen mit Aufsprung beider Beine, oder eines Beines;
- c. mit vorbergehendem Bein- und Armschwingen;
- d. mit einer bestimmten Zahl von Anlaufschritten;
- e. mit unbeschränktem Anlauf;
- f. mit Aufsprung eines Beines;
- g. mit Aufsprung der geschlossenen Beine;
- h. mit Armübungen.

Bei bedeutenden Weitsprüngen ist der Niedersprung stets mit geschlossenen Fersen und mit Kniewippen auszuführen; Drehungen, Niedersprünge auf einen Fuß und dergleichen können hier leicht Verletzungen herbeiführen.

Beim Weitspringen kann man die Spring-Pfeiler benutzen, also gleichzeitig einen mäßigen Hochsprung ausführen (Fig. 17), man kann jedoch die Springschmur auch auf den Boden niederlegen.

Fig. 17.



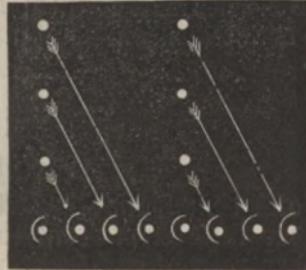
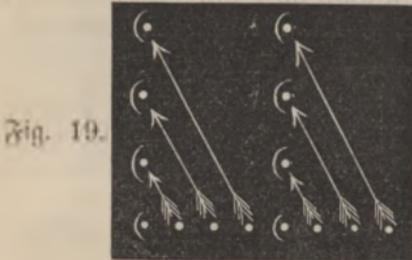
# Ordnungsübungen.

## Reihen mit Öffnen und Schließen.

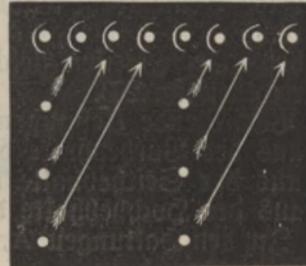
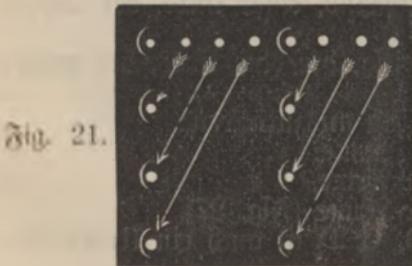
Die Turner bilden anfänglich eine Flankenlinie von Viererreihen (Fig. 18).



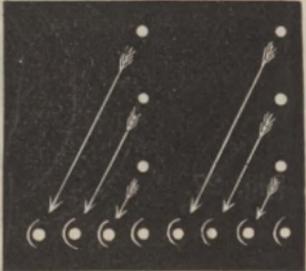
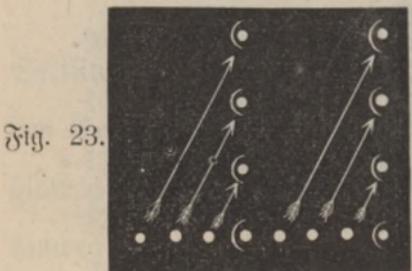
Rechts Nebenreihen mit Öffnen der Reihen (Fig. 19).  
Links Hinterreihen mit Schließen (Fig. 20).



Links Nebenreihen mit Öffnen (Fig. 21).  
Rechts Hinterreihen mit Schließen (Fig. 22).



Rechts neben die letzten Reihen mit Öffnen (Fig. 23).  
Links Vorreihen mit Schließen (Fig. 24).



Links neben die letzten Reihen mit Öffnen (Fig. 25).  
Rechts Vorreihen mit Schließen (Fig. 26).

Fig. 25.

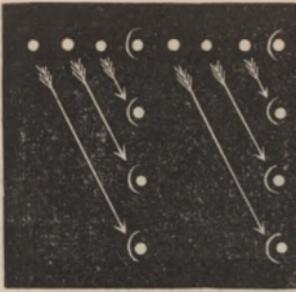
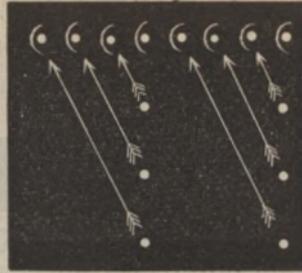


Fig. 26.



Das Reihen mit Deffnen kann auch im Laufe geschehen; der Abstand der Reihengenossen kann 2, 4, 6 u. s. w. Schritte betragen.

## Freiübungen.

### Armfreisen.

- A. aus dem Hange der Arme.
1. der linke Arm kreist links (rechts),
  2. der rechte Arm kreist rechts (links),
  3. beide Arme kreisen gleichzeitig links (rechts),
  4. beide Arme kreisen abwechselnd und zwar beide links (rechts),
  5. beide Arme kreisen abwechselnd, einer links, der andere rechts,
  6. beide Arme kreisen gleichzeitig, der eine links, der andere rechts (Fig. 27).

Vorstehende Uebungen sind auszuführen:

- B. aus der Vorhebbhalte der Arme,
- C. aus der Seithebbhalte der Arme,
- D. aus der Hochhebbhalte der Arme (Fig. 27).

In den Haltungen A, B, C, D ist auch ein Unterarmkreisen auszuführen.

Fig. 27.

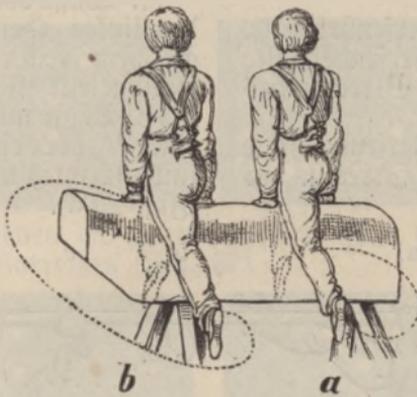


## Pferdspringen.

### Seitensprünge.

1. Ueberspreizen links auf den Hals in den Seititz auf dem linken Schenkel.
2. Ueberspreizen rechts auf das Kreuz in den Seititz auf dem rechten Schenkel. (Fig. 28a).
3. Ueberspreizen links in den Sattel in den Seititz auf dem linken Schenkel.
4. Ueberspreizen rechts in den Sattel in den Seititz auf dem rechten Schenkel.
5. Ueberspreizen links über die Pauschen hinweg auf das Kreuz in den Seititz auf dem linken Schenkel.
6. Ueberspreizen rechts über die Pauschen hinweg auf den Hals in den Seititz auf dem rechten Schenkel.
7. Ueberspreizen links auf das Kreuz von rechts her in den Seititz auf dem linken Schenkel.
8. Ueberspreizen rechts auf den Hals von links her in den Seititz auf dem rechten Schenkel (Fig. 28 b).

Fig. 28.



9. Ueberspreizen links in den Sattel von rechts her in den Seititz auf dem linken Schenkel.
  10. Ueberspreizen rechts in den Sattel von links her in den Seititz auf dem rechten Schenkel.
  11. Ueberspreizen links auf den Hals über die Pauschen hinweg in den Seititz auf dem linken Schenkel.
  12. Ueberspreizen rechts auf das Kreuz über die Pauschen hinweg in den Seititz auf dem rechten Schenkel.
- Die Uebungen 1, 3, 5, 7, 9, 11 sind mit einer  $\frac{1}{4}$  und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, die Uebungen 2, 4, 6, 8, 10 und 12 mit einer  $\frac{1}{4}$  und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links zu verbinden; durch

die zugefügten  $\frac{1}{4}$  Drehungen gelangt man in den Reitsitz, durch die zugefügten  $\frac{1}{2}$  Drehungen in den Seitsitz auf den Schenkel des Beines, das zurückbleibt.

## Reck.

### Die Hangwage rücklings und vorlings gegen das Reck.

Untenstehende Uebungen sind im Seithange und im Quersange vorzunehmen.

1. Wage mit Kniehehalte, die Unterschenkel beider Beine wagerecht gehoben.

2. Wage mit Kniehehalte beider Beine und Strecken des linken Beines.

3. Wage mit Kniehehalte beider Beine und Strecken des rechten Beines.

4. Wage mit Fersehhehalte.

5. Wage mit Fersehhehalte beider Beine und Strecken des linken Beines.

6. Wage mit Fersehhehalte beider Beine und Strecken des rechten Beines.

7. Wage mit Grätschhalte der Beine.

8. Wage mit Kniehehalte beider Beine u. Strecken derselb.

9. Wage mit Fersehhehalte beider Beine und Strecken derselben.

10. Wage mit geschlossenen und gestreckten Beinen:

a. ristgriff (Fig. 29a),

b. kammgriff (Fig. 29b).

11. Wage vorlings mit Griff der linken (der rechten) Hand an dem rechten (dem linken) Handgelenk (Fig. 29 c).

12. Wage mit Zwiagriff und einer  $\frac{1}{4}$  oder einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) um die Tiefenaxe (Fig. 29 d).

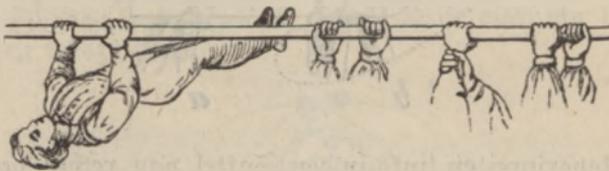
a.

b.

c.

d.

Fig. 29.



## 5.

### Ordnungsübungen.

Reihen im Viereck. Aufstellung in einer Flankenlinie von Viererreihen.

In den Reihen:

a. Rechts Nebenreihen (Fig. 30).

b. Rechts Hinterreihen (Fig. 31).

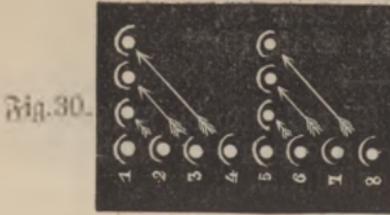


Fig. 30.

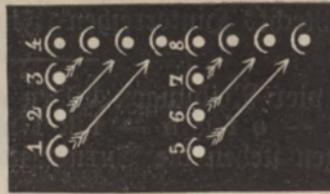


Fig. 31

- c. Links neben die Letzten Reihen (Fig. 32).
- d. Links Vorreihen (Fig. 33).



Fig. 32.



Fig. 33.

- e. Links Nebenreihen (Fig. 34).
- f. Links Hinterreihen (Fig. 35).

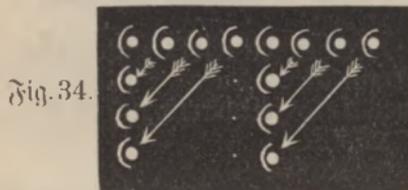


Fig. 34.

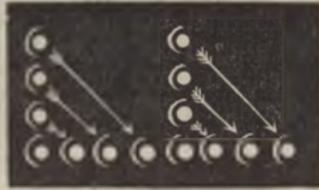


Fig. 35.

- g. Rechts neben die Letzten Reihen (Fig. 36).
- h. Rechts Vorreihen (Fig. 37).

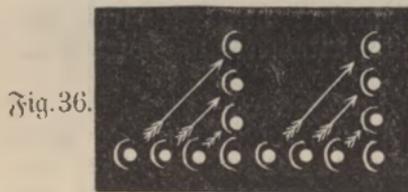


Fig. 36.



Fig. 37.

- i. Rechts neben die Letzten Reihen (Fig. 36).
- k. Rechts Vorreihen (Fig. 37).
- l. Links Nebenreihen (Fig. 34).
- m. Links Hinterreihen (Fig. 35).

- n. Links neben die Letzten Reihen (Fig. 32).
- o. Links Vorreihen (Fig. 33).

- p. Rechts Nebenreihen (Fig. 30, Seite 15).  
q. Rechts Hinterreihen (Fig. 31, Seite 15).

---

Je vier Reihungen bilden ein Viereck, also die Reihungen: a b c d — e f g h — i k l m — n o p q —. Nach je vier Reihungen stehen die Turner wie anfänglich.

---

## **Freiübungen.**

### **Armschwingen.**

Aus der Vorhebbhalte beider Arme.

1. Seitlichschwingen und Zurück-Vorschwingen des linken Armes.
2. Seitlichschwingen und Zurück-Vorschwingen des r. Armes.
3. Die Uebungen 1 und 2 im Wechsel.
4. Schwingen beider Arme links seitwärts und wieder zurück.
5. Schwingen beider Arme rechts seitwärts und wieder zurück.
6. Die Uebungen 4 und 5 im Wechsel.
7. Es können die Uebungen 1 und 5 sowohl, als auch 2 und 4 im Wechsel vorgenommen werden.
8. Schwingen des linken Armes rechts seitwärts unter oder über den rechten Arm und wieder zurück.
9. Schwingen des rechten Armes links seitwärts unter oder über den linken Arm und wieder zurück.
10. Die Uebungen 8 und 9 im Wechsel.
11. Es können die Uebungen 8 und 4 sowohl, als auch 9 und 5 im Wechsel vorgenommen werden.
12. Ausbreiten und Schließen der Arme.
13. Schwingen des linken Armes rechts seitwärts und gleichzeitig des rechten Armes links seitwärts und wieder zurück; also mit Kreuzen der Arme.
14. Die Uebungen 12 und 13 im Wechsel.

In dieser Weise ist auch das Armschwingen aus der Seithebbhalte und aus der Hochhebbhalte zu behandeln. Aus der Hochhebbhalte ist das Ab- und das Aufschwingen seitwärts und vorwärts vorzunehmen.

---

## **Reck.**

**Schwingen im Hange u. Abschwingen vorwärts** in die Weite.

Das Losschwingen vom Reck geschieht am Ende des Vor-

schwunges ruckweise (d. h. mit Abzucken von dem Beck) und mit kräftigem Strecken des Kreuzes.

Der Niedersprung wird auf die Behen und mit tiefem Kniewippen ausgeführt.

Die vor dem Beck auf den Boden niedergelegte Springsehnur wird nach und nach weiter entfernt.

Da der Turner beim unsicheren Loslassen des Beckes leicht einen Fall auf den Rücken erleidet, so ist sichere Hülfe nöthig. Bei großen Entfernungen müssen mehrere Turner zur Hülfe bereit stehen.

Werden mit dem Abschwingen Drehungen um die Längsaxe verbunden, dann ist ein milder starker Schwung zweckmäßig. Einzelnen wird dieses Abschwingen leichter als das ohne Drehen.

## Schaukel-Ringe.

### Kreisen.

1. Im Liegehange, die Füße auf dem Boden:
  - a. links Kreisen } ohne Drehen des Lebenden um die
  - b. rechts Kreisen } Längsaxe.
2. Im Hange vorlings: Kreisschwingen der geschlossenen Beine a. links, b. rechts.
3. Im Hange rücklings: Kreisschwingen der geschlossenen Beine: a. links, b. rechts.
4. Im Vorlingshange an den Unterarmen: Kreisschwingen der geschlossenen Beine a. links, b. rechts.
5. Im Rücklingshange an den Unterarmen: Kreisschwingen der geschlossenen Beine a. links, b. rechts.
6. Im Knickstüz: Kreisschwingen der geschlossenen Beine a. links, b. rechts.
7. Im Stüz: Kreisschwingen der geschlossenen Beine a. links, b. rechts.

## Ordnungsübungen.

6.

### Reihen im Kreise und Kreisen. Aufstellung in einer Flankenlinie.

In den Viererreihen:

|                                 |            |                                                                        |
|---------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------|
| Links Nebenreihen               | (Fig. 38). | } A. Ein Kreisen<br>rechts um die Er-<br>sten mittelst vier<br>Reihen. |
| Rechts Vorreihen                | (Fig. 39). |                                                                        |
| Rechts neben die Letzten Reihen | (Fig. 40). |                                                                        |
| Links Hinterreihen              | (Fig. 41). |                                                                        |



Fig. 38.

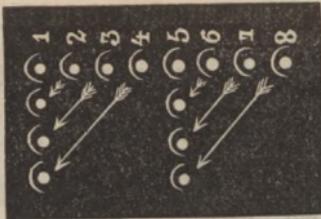


Fig. 39.

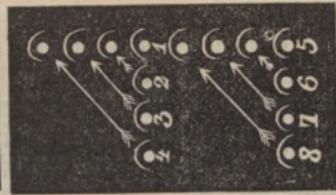


Fig. 40.

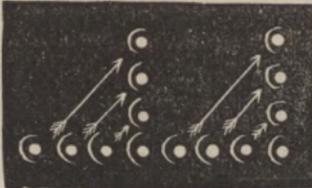
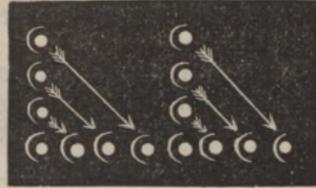


Fig. 41.



Rechts Nebenreihen  
 Links Vorreihen  
 Links neben die Letzten Reihen  
 Rechts Hinterreihen

(Fig. 42).  
 (Fig. 43).  
 (Fig. 44).  
 (Fig. 45).

B. Ein Kreisen links  
 um die Ersten mittelst  
 vier Reihungen.

Fig. 42.

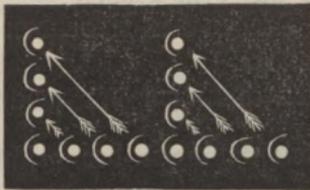


Fig. 43.



Fig. 44.

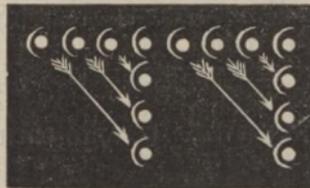
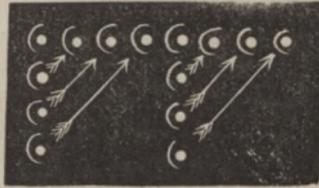


Fig. 45.



Rechts neben die Letzten Reihen  
 Links Hinterreihen  
 Links Nebenreihen  
 Rechts Vorreihen  
 Links neben die Letzten Reihen  
 Rechts Hinterreihen  
 Rechts Nebenreihen  
 Links Vorreihen

(Fig. 40).  
 (Fig. 41).  
 (Fig. 38).  
 (Fig. 39).  
 (Fig. 44).  
 (Fig. 45).  
 (Fig. 42).  
 (Fig. 43).

C. Ein Kreisen rechts  
 um die Letzten mittelst  
 vier Reihungen.

D. Ein Kreisen links  
 um die Letzten mittelst  
 vier Reihungen.

### Freiübungen. Armhauen.

Der gestreckte Arm wird in der Speichhaltung vorgehoben,

aus dieser Haltung erfolgt das Beugen des Armes und dem nun folgenden Hiebe wird jeweils die zu demselben erforderliche Armdrehung hinzugefügt mit Ausnahme des Speichhiebes.

Darstellung der Hiebrichtung für den linken Arm:

1. Speichhieb links A 1.
2. Hochkammbhieb links B 8.
3. Kammbhieb links A 4.
4. Tiefkammbhieb links B. 7.
5. Ellenhieb links A 3.
6. Tiefristhieb links B 6.
7. Risthieb links A 2.
8. Hochristhieb links B 5.

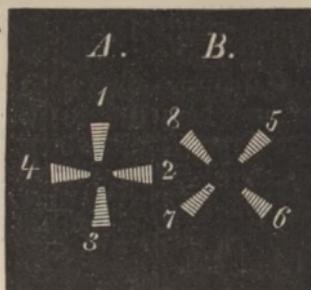


Fig. 46.

Die Hiebe 1—8 sind auch rechts vorzunehmen.

Mit dem Hiebe des einen Armes kann auch:

1. ein Heben
  2. ein Stoßen
- } des andern Armes verbunden werden.

Es kann auch von beiden Armen gleichzeitig ein Hieb ausgeführt werden.

## Barren.

### Einprünge am Ende des Barrens.

Sprung in den:

1. Querstütz.
2. Innenseitstütz nach einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).
3. Gewöhnlichen Querstütz nach einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
4. Stand zwischen den Holmen mit flüchtigem Stütz, der Niedersprung ist mit Hochheben der Arme auszuführen.
5. Wie 4 mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).
6. Wie 4 mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
7. Innenquerstz auf dem linken (dem rechten) Beine.
8. Innenseitstz auf dem linken (dem rechten) Holme.
9. Grätischstz.
10. Grätischstz nach einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
11. Reitsitz auf dem linken (dem rechten) Holme, das linke (das rechte) Bein spreizt nach Außen.
12. Seitstz links (rechts) auf dem linken (dem rechten) Holme, das linke (das rechte) Bein spreizt nach Außen.
13. Seitstz links (rechts) auf dem rechten (dem linken) Holme, das linke (das rechte) Bein spreizt nach Innen.

14. Reitsitz auf dem linken (dem rechten) Holme mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts), das rechte (das linke) Bein spreizt nach Innen.

15. Reitsitz auf dem linken (dem rechten) Holme mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links), das rechte (das linke) Bein spreizt zwischen den Holmen auf.

16. Seitlich links (rechts), d. h. auf dem linken (dem rechten) Schenkel, auf dem linken (dem rechten) Holme, das rechte (das linke) Bein spreizt mit einer  $\frac{3}{4}$  Drehung nach Innen.

17. Seitlich links (rechts), d. h. auf dem linken (dem rechten) Schenkel, auf dem rechten (dem linken) Holme, das rechte (das linke) Bein spreizt mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) nach Außen (Fig. 47).

Fig. 47.



18. Seitlich links (rechts), d. h. auf dem linken (dem rechten) Schenkel, auf dem linken (dem rechten) Holme, das rechte (das linke) Bein spreizt unter dem linken (dem rechten) Beine mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) rückwärts nach Innen.

19. Außenquersitz rechts auf dem linken (dem rechten) Holme, die Beine schwingen zwischen den Holmen auf.

20. Außenquersitz links auf dem linken (dem rechten) Holme, die Beine schwingen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) nach Außen.

21. Außenquersitz rechts (links), die Beine schwingen mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) nach Außen.

---

## Reck.

**Unterschwünge in die Höhe aus dem Ansprunge in den Gang.**

Es wird ein Paar Springpfeiler mit 50 Centimeter Ent-

fernung vor dem Neck aufgestellt und die von den Pfeilern getragene Schnur wird nach und nach erhöht.

Die Höhe des Necks wird von der Größe der Turner abhängig gemacht, so daß die Turner die Stange bequem im Sprunge erreichen können; anfangs mag das Neck augen- oder stirnhoch gestellt sein.

Der Aufsprung ist mit und ohne Benutzung eines Aufsprungbrettes auszuführen.

Nach dem Aufsprunge werden die Füße dicht an die Neckstange gehoben, der Körper schwingt mit Strecken des Kreuzes über die Schnur hinweg und es erfolgt der Niedersprung auf die Behen mit Kniewippen.

## Ordnungsübungen.

7.

Aufstellung der Turner in einer Säule von Stirn-Nachtern; die acht Nebner bilden je eine Stirnlinie von zwei Viererreihen (Fig. 48).

Fig. 48.



Nach Außen Hinterreihen (also hinter die äußeren Führer der beiden Reihen) (Fig. 49).

Nach Innen Nebenreihen (Fig. 50).

Fig. 49.

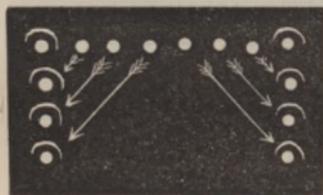
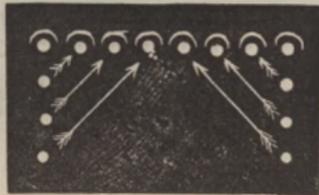


Fig. 50.



Nach Innen Hinterreihen (Fig. 51).

Nach Außen Nebenreihen (Fig. 52).

Fig. 51.

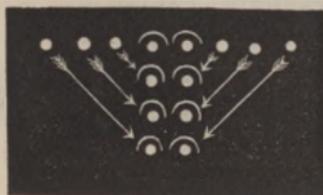
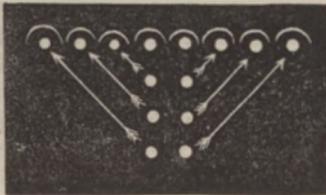


Fig. 52.



Nach Außen Vorreihen (Fig. 53).

Nach Innen neben die Letzten Reihen (Fig. 54).

Fig. 53.

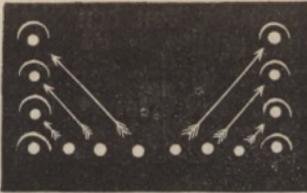
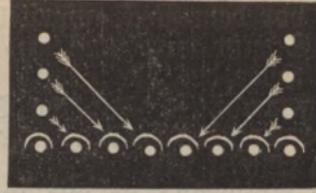


Fig. 54.



Nach Innen Vorreihen (Fig. 55).

Nach Außen neben die Letzten Reihen (Fig. 56.)

Fig. 55.

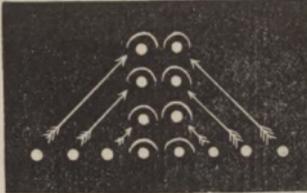
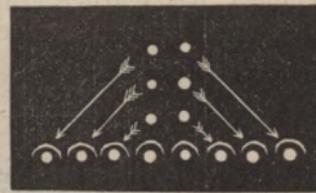


Fig. 56.



Das Reihen nach Außen und nach Innen kann (in einem Reihenkörpergefüge) auch von Paaren ausgeführt werden, wie folgende zwei Beispiele zeigen:

Die inneren Paare nach Außen Hinterreihen und Zurückreihen (Fig. 57).

Die äußeren Paare nach Innen Vorreihen und Zurückreihen (Fig. 58).

Fig. 57.



Fig. 58.



## Freiübungen.

1. Vortritt links (rechts).
2. Seitritt links (rechts).
3. Rücktritt links (rechts).
4. Schrägvortritt nach Außen links (rechts).
5. Schrägvortritt nach Innen links (rechts).
6. Schrägrücktritt nach Außen links (rechts).
7. Schrägrücktritt nach Innen links (rechts).

Es sind folgende Übungsmöglichkeiten geboten: 1. Man kann das Bein jedesmal (mittelfst eines Schlußtrittes) wieder zurückstellen. 2. Man kann aus einer Stellung in die andere schreiten und so mehrere aneinander reihen. 3. Es läßt sich auch geschickt ein Heben in den Behenstand mit dem Vortritt u. s. f. verbinden. In den obigen Stellungen sind auch Drehungen auszuführen.

## Reck.

### Unterschwünge in die Höhe und in die Weite aus dem Schwingen im Gange.

Die vor dem Reck aufgestellten Springpfeiler mit der Schnur befinden sich anfänglich in einer Entfernung von demselben von 1 Meter, die Springschnur ist ebenfalls 1 Meter hoch gelegt.

Hat die Riege durchgeturnt, so werden die Springpfeiler jedesmal weiter entfernt und die Schnur wird höher gelegt.

Jedem Unterschwünge geht ein Vor- und ein Rückschwingen voraus, dem sich das Beinheben anschließt; es erfolgt nun der Schwung unter dem Reck hin und über die Schnur und schließlich der Niedersprung.

## Bockspringen.

### Hochspringen mit Vorübungen.

#### A. Längensprünge:

1. Sprung in den Stütz.
2. Sprung in den freien Stütz.
3. Sprung in den freien Stütz mit Grätschen und Schließen der Beine.
4. Sprung in den Reitsitz mit Strecken des Kreuzes.
5. Sprung in den Reitsitz mit Heben der Arme.
6. Sprung mit Grätschen über den Bock in den Rücklingsstand gegen denselben.

#### B. Seitensprünge:

Wiederholung der Längensprünge 1, 2, 3.

4. Sprung mit Grätschen über den Bock in den Seitensitz.
5. Sprung mit Grätschen über den Bock in den Rücklingsstand gegen den Bock.

Der letzte Sprung bei A und B wird nun wiederholt und der Bock nach und nach höher gestellt.

Die Sprünge sind sowohl mit Anlauf, als auch ohne Anlauf (also aus dem Stande auf dem Aufsprungbrette) auszuführen.

---

8.

# Ordnungsübungen.

## Schwenken.

Aufstellung der Turner in einer Stunsäule von Achterreihen. Die Achterreihen werden hierauf je zu einem Reihenkörper, nämlich zu einer Linie von zwei Viererreihen gegliedert.

Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts der Viererreihen (Fig. 59).

Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links jeder Reihe (Fig. 60).

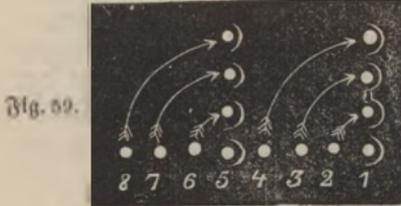


Fig. 59.

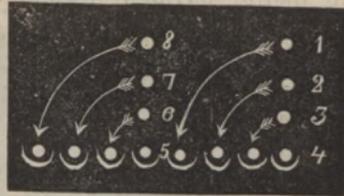


Fig. 60.

Eine  $\frac{1}{2}$  Schwenkung jeder Reihe rechts (Fig. 61).

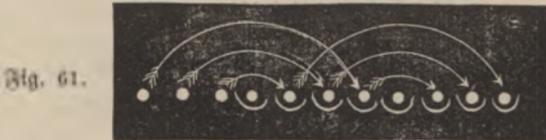


Fig. 61.

Eine  $\frac{1}{2}$  Schwenkung jeder Reihe links (Fig. 62).

Eine  $\frac{3}{4}$  Schwenkung rechts (Fig. 63).

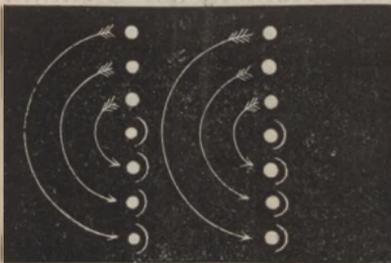


Fig. 62.

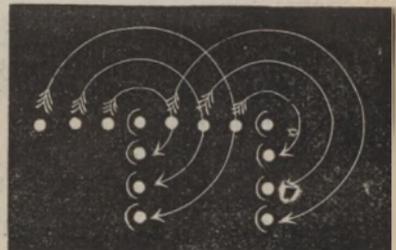


Fig. 63.

Eine  $\frac{3}{4}$  Schwenkung links (Fig. 64).

Eine  $\frac{1}{4}$  (ganze) Schwenkung rechts (Fig. 65).

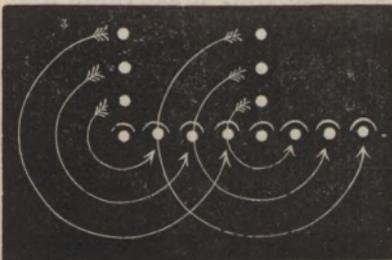


Fig. 64.

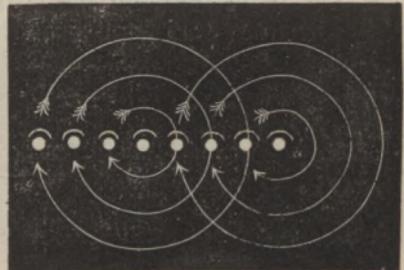
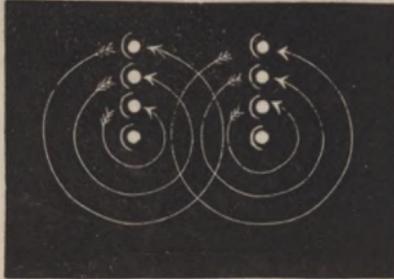


Fig. 65.

Eine  $\frac{1}{1}$  (ganze) Schwenkung links (Fig. 66).

Fig. 66.



### Widergleiches Schwenken in den Reihenkörpern.

Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung ) der Reihen nach Außen (Fig. 67).  
Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung ) der Reihen nach Innen (Fig. 68).

Fig. 67



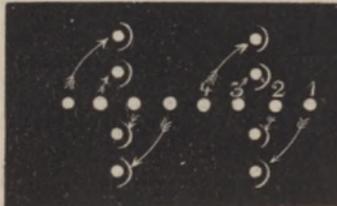
Fig. 68.



### Schwenken um die Mitte.

Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts um die Mitte (der Erste und der Zweite gehen rückwärts, der Dritte und der Vierte vorwärts) (Fig. 69).

Fig. 69.



Selbstverständlich können auch  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  und  $\frac{1}{1}$  Schwenkungen um die Mitte und zwar links und rechts ausgeführt werden.

## Freiübungen.

### Spreizen.

1. Vorspreizen und Schlußsenken des linken (des rechten) Beines.
2. Seitenspreizen und Schlußsenken des linken (des rechten) Beines.

3. Rückspreizen und Schlußsenken des linken (des rechten) Beines.
4. Schrägvorspreizen nach Außen und Schlußsenken des linken (des rechten) Beines.

5. Schrägvorspreizen nach linken (des rechten) Beines. Innen und Schlußsenken des linken (des rechten) Beines.
6. Schrägrückspreizen nach Außen und Schlußsenken des linken (des rechten) Beines.
7. Schrägrückspreizen nach Innen und Schlußsenken des linken (des rechten) Beines.

Mit dem Spreizen kann auch verbunden werden: 1. Heben in den Zehenstand (Fußwippen); 2. Kniebeugen (Kniewippen) und 3. Hüpfen des stehenden Beines.

## Barren.

### Sprünge am Ende des Barrens.

Sprung in den:

1. Reitsitz auf dem linken (dem rechten) Holm mit Seitenspreizen links (rechts).

2. Außenquersitz auf dem linken (dem rechten) Holm, das linke (das rechte) Bein spreizt links (rechts) seitwärts, das rechte (das linke) Bein spreizt von Innen über den Holm.

3. Grätichsitz, das linke (das rechte) Bein spreizt von Außen, das rechte (das linke) Bein von Innen auf.

4. Querstütz mit Einspreizen des linken (des rechten) Beines über den linken (den rechten) Holm.

5. Reitsitz auf dem rechten (dem linken) Holme, das linke (das rechte) Bein spreizt von Außen über den linken (den rechten) Holm, das rechte (das linke) Bein spreizt von Innen über den rechten (den linken) Holm.

6. Innenseitstütz auf dem rechten (dem linken) Holme, das linke (das rechte) Bein spreizt über den linken (den rechten) Holm von Außen nach Innen bei einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

7. Seitsitz auf dem linken (dem rechten) Beine auf dem rechten (dem linken) Holme mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links), das linke (das rechte) Bein überspreizt beide Holme.

8. Außenquersitz links (rechts) auf dem rechten (dem linken) Holme, das linke (das rechte) Bein überspreizt beide Holme, das rechte (das linke) Bein spreizt nur über den rechten (den linken) Holm von Innen nach Außen.

9. Außenseitstütz mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) auf dem rechten (dem linken) Holme; der Aufschwung der Beine geschieht wie bei 8.

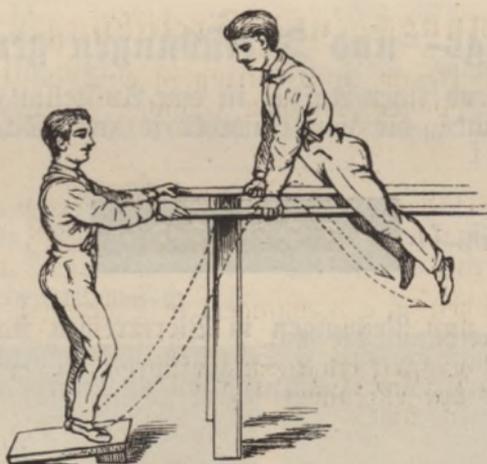
10. Außenquersitz rechts (links) auf dem rechten (dem linken)

Holme mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links); der Aufschwung der Beine geschieht wie bei 8.

11. Außensteiß auf dem linken (dem rechten) Beine auf dem linken (dem rechten) Holme, das rechte (das linke) Bein spreizt über den linken (den rechten) Holm nach Außen, das linke (das rechte) Bein spreizt über den linken (den rechten) Holm nach Innen, bei einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

12. Grätschsig mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links), das linke (das rechte) Bein spreizt von Außen über beide Holme, das rechte (das linke) Bein spreizt über den linken (den rechten) Holm von Innen nach Außen. Die Fig. 70 zeigt die Übung mit der  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

Fig. 70.



## Reck.

### Unterschwänge aus dem Seitfuß vorlings.

1. Unterschwingung aus dem Stütz.
2. Wie 1 mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).
3. Wie 1 mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
4. Wie 1 in die Weite; eine auf den Boden gelegte Springsehnur wird übersprungen und nach und nach weiter entfernt.
5. Wie 1 in die Höhe mit Benutzung der Springseile; die Sehnur wird nach und nach höher gelegt.
6. Wie 1, aber vorher:
  - a. Knieheben links, rechts, auch beider Beine.

- b. Grätschen und vor dem Niedersprunge wieder Schließen der Beine.
- c. Aufknieen links, rechts, oder beider Beine auf die Reckstange.
- d. Hockstand auf dem Reck des linken, des rechten, oder beider Beine.
- e. Hockstand oder Aufknieen auf dem Reck des einen und Seit-Auffspreizen des anderen Beines.
- f. Grätschstand auf dem Reck.
- g. Stand des linken (des rechten) gestreckten Beines zwischen den Händen auf dem Reck.
- h. Stand der geschlossenen und gestreckten Beine auf dem Reck.

## 9. Ordnungs- und Freiübungen gemischt.

Durch irgend einen Aufzug ist eine Aufstellung von Stirn-Ächtern gewonnen, die von einander je zwei Schritt Abstand haben (Fig. 71).

Fig. 71.



Es finden nun Reihungen in Viererreihen statt und nach je einer Reihung, die mit 3 Schritten und einem Schlußtritt (also in 4 Schrittzeiten) auszuführen ist, wird eine 4zeitige Freiübung vorgenommen.

1. Rechts-Hinterreih. (Fig. 72).
2. Zweimal Seitheben und Senken der Arme.
3. Links-Nebenreihen oder Zu-

- rückreihen in die Stin-  
linie der Fig. 71.
4. Zweimal Vorheben und  
Senken der Arme.
5. Links-Hinterreih. (Fig. 73).

Fig. 72.



6. Übung 2.
7. Rechts-Nebenreih. (Fig. 71).
8. Übung 4.

Fig. 73.



9. Nach Außen Hinterreihen  
(Fig. 49).

10. Übung 2.

11. Nach Innen Nebenreihen

(Fig. 71).

12. Übung 4.

13. Rechts Hinterreih. (Fig. 72).

14. Seithochheben u. Senken  
der Arme in 4 Zeiten.

16. Vorhochheben und Senken  
der Arme in 4 Zeiten.

17. Links Vorreihen (Fig. 75).

15. Rechts Nebenreih. (Fig. 74).

Fig. 74.

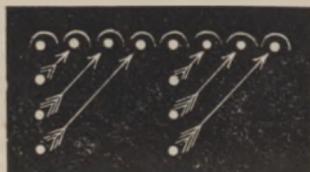


Fig. 75.

18. Übung 14.

19. Links neben die Letzten  
Reihen (Fig. 76).

(Fig. 49).

22. Übung 14.

23. Nach Innen Nebenreihen  
(Fig. 71).

20. Übung 16.

21. Nach Außen Hinterreihen

24. Übung 16.

25. Links Hinterreihen (Fig. 73).

26. Seitheben, Beugen, Seit=  
strecken u. Senken d. Arme.

28. Vorheben, Beugen, Vor=  
strecken u. Senken d. Arme.

29. Rechts Vorreihen (Fig. 78).

27. Links Nebenreihen (Fig. 77).

Fig. 76.

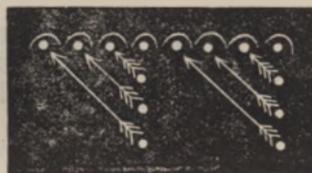
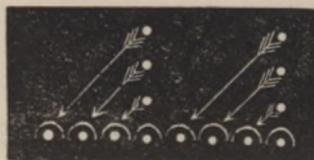


Fig. 77.

30. Übung 26.

31. Rechts neben die Letzten  
Reihen (Fig. 79).

34. Übung 26.

35. Nach Innen Nebenreihen  
(Fig. 71).

32. Übung 28.

33. Nach Außen Hinterreihen  
(Fig. 49).

36. Übung 28.

Fig. 78.



Fig. 79.

- |                                                              |                                        |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 37. Rechts Vorreihen (Fig. 78).                              | 42. Übung 38.                          |
| 38. Seithochheben, Beugen, Hochstrecken und Senken der Arme. | 45. Links Nebenreih. (Fig. 77).        |
| 39. Rechts neben die Letzten Reihen (Fig. 79).               | 44. Übung 40.                          |
| 40. Vorhochheben, Beugen, Hochstrecken und Senken der Arme.  | 45. Nach Außen Hinterreihen (Fig. 49). |
| 41. Links Hinterreih. (Fig. 73).                             | 46. Übung 38.                          |
|                                                              | 47. Nach Innen Nebenreihen (Fig. 71).  |
|                                                              | 48. Übung 40.                          |

- 
- |                                                                           |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 49. Links Vorreihen (Fig. 75).                                            | 54. Übung 50.                          |
| 50. Unterarmheben zum Stoß, Seitstoßen, Zurückbeugen und Senken der Arme. | 55. Rechts Nebenreih. (Fig. 74).       |
| 51. Links neben die Letzten Reihen (Fig. 76).                             | 56. Übung 52.                          |
| 52. Unterarmheben zum Stoß, Vorstoßen, Zurückbeugen und Senken der Arme.  | 57. Nach Außen Hinterreihen (Fig. 49). |
| 53. Rechts Hinterreih. (Fig. 72).                                         | 58. Übung 50.                          |
|                                                                           | 59. Nach Innen Nebenreihen (Fig. 71).  |
|                                                                           | 60. Übung 52.                          |

Diese Übungen sind so geordnet, daß sie als ein Niederreigen zu dem Liede „Ich hab' mich ergeben“ geübt werden können; die Übungen zu je 2 Versen sind durch einen Strich getrennt.

Mit den Armübungen können auch Bein- oder Kumpf-übungen verbunden werden.

---

## Barren.

**Sprünge aus dem Innenseitstande mit Stütz auf dem vorderen Holme.**

1. in den Seitstütz vorlings.
2. in den Seitstütz auf dem hinteren Holme.
3. in den Querstütz mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).
4. Spreizen links (rechts) vorwärts nach Außen in den Seitstütz auf dem vorderen Holme.

5. Spreizen links (rechts) rückwärts nach Außen in den Seitfuß rechts (links) d. h. auf dem rechten (dem linken) Schenkel auf dem hinteren Holme.
6. Hocken links (rechts) rückwärts in den Seitfuß auf dem rechten (dem linken) Schenkel.
7. Flankenschwung links (rechts) und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) in den Grätschfuß.
8. Flankenschwung links (rechts) und eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) in den Grätschfuß.
9. Flankenschwung links (rechts) über den vorderen Holm in den Seitfuß auf demselben.
10. Flankenschwung links (rechts) über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorlings.
11. Hocken über den vorderen Holm in den Seitfuß auf demselben.
12. Hocken über den hinteren Holm in den Seitliegestütz vorlings.
13. Flanke links (rechts) über den vorderen Holm.
14. Flanke links (rechts) über den hinteren Holm (rückwärts).
15. Wende links (rechts) über den vorderen Holm.
16. Wende links (rechts) über den hinteren Holm.
17. Hoche über den vorderen Holm.
18. Hoche über den hinteren Holm.
19. Grätsche über den vorderen Holm.
20. Grätsche über den hinteren Holm.
21. Hocken in den Stand auf dem hinteren Holm und Ueberschlag vorwärts mit Stütz auf dem vorderen Holm.
22. Aufsprung mit Hocken zum Handstehen und Ueberschlag vorwärts.

## Schaukel-Ringe.

### Ueberschlagen vor- und rückwärts.

1. Ueberschlagen rückwärts aus dem Hange in den Stand am Boden.
2. Ueberschlagen vorw. aus dem Hange in den Stand am Boden.
3. Ueberschlagen rückw. aus dem Hange vorlings in den Hang rücklings und wieder vorw. in den gewöhnlichen Hang.
4. Ueberschlagen rückw. und vorw. im Unterarmhange.
5. Wie 4 aber mit Handhang links (rechts) und Unterarmhang rechts (links).
6. Ueberschlagen vorw. und rückwärts aus dem Stütz in den Hang.
7. Ueberschlagen rückw. mit Aufstemmen rücklings aus dem Hange in den Stütz.
8. Ueberschlagen vorw. mit Aufstemmen oder Aufkippen aus dem Hange in den Stütz.

9. Ueberschlagen vorw. aus dem Stütz in den Stütz mit Aufstemmen oder Aufstippen.
  10. Ueberschlagen rückw. aus dem Stütz in den Stütz mit Aufstemmen rücklings.
  11. Ueberschlagen rückw. aus dem Gange in den Stand am Boden mit Grätichen (Vorsicht!).
- Vorstehende Uebungen sind im ruhigen Gange der Schaukelringe und auch in Verbindung mit dem Schaukeln auszuführen.

## 10. Ordnungs- und Freiübungen gemischt.

Diese Uebungen sind so geordnet, daß sie als ein Niederreigen nach der Weise: „Stimmt an mit hellem, hohem Klang“ geübt werden können, jedoch ohne Wiederholung des zweiten Theiles; am Ende eines jeden Verses wird eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts der Doppelpaare vorgenommen und die Uebungen sind von denen des nächsten Verses durch einen Strich getrennt.

Durch einen Aufzug ist die Aufstellung der Fig. 80 (hinter einander geordnete Stirn-Achter, die je 2 Schritt Abstand von einander haben) gewonnen.

Fig. 80.



Es finden nun Reihen-Reihungen in jedem Doppelpaare statt; jede Reihung eines Paares wird mit 3 Schritten und einem Schlußtritt ausgeführt und nach je einer Reihung wird eine Freiübung Aller vorgenommen, die 4 Zeiten in Anspruch nimmt.

1. Rechts Hinterreihen der zweiten Paare (4 Schritte).
2. Seit- und Schlußtritt nach Außen mit Seithochheben der Arme, zurück Seit- und Schlußtritt nach Innen mit Senken der Arme (4 Schrittzeiten).
3. Links Nebenreihen der zweiten Paare (4 Schritte).
4. Vor- und Schlußtritt der Ersten und gleichzeitig Rück- und Schlußtritt des Zweiten jeden Paares mit Vorhochheben, zurück in die vorige Stellung mit Senken der Arme (4 Schrittzeiten).
5. Links Hinterreihen der ersten Paare (4 Schritte).
6. Uebung 2.
7. Rechts Nebenreihen der ersten Paare (4 Schritte).

8. Übung 4.
  9. Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts der Doppelpaare (4 Schritte).
- 
10. Rechts Hinterreihen der zweiten Paare (4 Schritte).
  11. Seitritt nach Außen mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung nach Innen und halbes Senken in den Hochstand auf den äußeren Beinen zur Auslage mit Heben der Unterarme, Zurücktritt und Zurück-Drehen, Heben und Senken der Unterarme (4 Schrittzeiten).
  12. Links Nebenreihen der zweiten Paare (4 Schritte).
  13. Rücktritt der innern Beine mit Senken auf denselben in die Auslage mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung nach Innen und Heben der Unterarme, Zurück-Drehen und Zurücktritt in die vorige Stellung mit Senken der Unterarme (4 Schrittzeiten).
  14. Links Hinterreihen der ersten Paare (4 Schritte).
  15. Übung 11.
  16. Rechts Nebenreihen der ersten Paare (4 Schritte).
  17. Übung 13.
  18. Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Doppelpaare rechts (4 Schrittzeiten).
- 
19. Rechts Vorreihen der zweiten Paare (4 Schritte).
  20. Ausfall schräg vorwärts rechts mit Schräg-Vorheben des rechten und Schräg-Rückheben des linken Armes, der Körperhaltung entsprechend, Aufrichten, Schlußtritt und Senken der Arme (4 Schrittzeiten).
  21. Links neben die ersten Paare Reihen oder Zurückreihen der zweiten Paare (4 Schritte).
  22. Ausfall schräg vorwärts links mit Schräg-Vorheben des linken und Schräg-Rückheben des rechten Armes, der Körperhaltung entsprechend, Aufrichten, Schlußtritt und Senken der Arme (4 Schrittzeiten).
  23. Links Vorreihen der ersten Paare (4 Schritte).
  24. Übung 20.
  25. Rechts neben die zweiten Paare Reihen oder Zurückreihen der ersten Paare (4 Schritte).
  26. Übung 22.
  27. Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Doppelpaare rechts (4 Schritte).
- 
28. Übung 19.
  29. Ausfall schräg vorwärts rechts der rechten Führer jeden Paares und Ausfall der linken Führer schräg rückwärts links mit schräg Vorstoßen (die Unterarme sind vorher zum Stoß gehoben), der Körperhaltung entsprechend, zurück

- Aufrichten und Schlußtritt und Zurückbeugen der Arme (4 Schrittzeiten).
30. Übung 21.
  31. Wie Übung 29, aber die rechten Führer machen den Ausfall schräg vorwärts links und die linken Führer schräg rückwärts rechts.
  32. Übung 23.
  33. Übung 29.
  34. Übung 25.
  35. Übung 31.
  36. Eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung der Doppelpaare rechts (4 Schritte).
- 
37. Nach Außen Hinterreihen der inneren Paare (4 Schritte).
  38. Ausfall seitwärts nach Außen mit Armheben zum Hochrhythieb, Aufrichten, Schlußtritt und Senken der Arme (4 Schrittzeiten).
  39. Nach Innen Zurückreihen in die Aufstellung der Fig. 80.
  40. Ausfall der Ersten jeden Paares links seitwärts mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links, der Zweiten links seitwärts mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, mit Heben der Arme zum Hochrhythieb, Aufrichten, Schlußtritt und Senken der Arme (4 Schrittzeiten).
  41. Nach Außen Vorreihen der inneren Paare (4 Schritte).
  42. Übung 38.
  43. Nach Innen Zurückreihen (4 Schritte).
  44. Übung 40 und Schlußtritt an das Ausfallbein.
  45. Rechts Umfahren in den Paaren (4 Schritte).

## Pferd.

### Hintersprünge.

1. Sprung in den Reitsitz im Sattel mit Stütz auf der Vorderpausche und Niedersprung mit Wendeschwung links.
2. Wie 1, aber " " " rechts.
3. " " " " " Kehrschwung links.
4. " " " " " " rechts.
5. " " " " " Wendeschwung links und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
6. Wie 1, aber Niedersprung mit Wendeschwung rechts und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links.
7. Wie 1, aber Niedersprung mit Kehrschwung links und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
8. Wie 1, aber Niedersprung mit Kehrschwung rechts und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

9. Reitsitz im Sattel u. d. Scheere rückw. mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung l.
  10. " " " " " " " " " " " r.
  11. " " " " " " " vorw. " " " " " l.
  12. " " " " " " " " " " " r.
  13. " " " " " " " vor dem Aufsitzen findet aber im freien Stütz eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links statt.
  14. Wie 13, aber mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
  15. Sprung mit kräftigem Stütz auf dem Kreuz, die Beine schwingen zu den Seiten des Pferdes vorwärts auf, es erfolgt eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links über dem Pferd und man gelangt in den Reitsitz im Sattel (Scheeraufsitzen).
  16. Wie 15, aber mit  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts über dem Pferd.
- Die Uebungen 15 und 16 sind auch in den Liegestütz auszuführen, die Uebungen 13, 14, 15 und 16 als Riesensprung.

## Reck.

### Schwungstemmen und angehängte Uebungen.

1. Schwungstemmen und a. Unterschwung, b. Unterschwung mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
2. Schwungstemmen und Wellaufschwung vorwärts a. das Knie links von den Händen, b. das Knie rechts von den Händen, c. das linke (das rechte) Knie zwischen den Händen.
3. Schwungstemmen und Mühlaufschwung vorwärts a. links, das Bein links von den Händen, b. rechts, das Bein rechts von den Händen, c. links (rechts), das Bein zwischen den Händen.
4. Schwungstemmen und Aufkippen.
5. Schwungstemmen, ein halber Umschwung rückwärts und Grätschsitzwellaufschwung vorwärts.
6. Schwungstemmen, ein halber Umschwung rückwärts, Durchhocken und Sitzwellaufschwung vorwärts.
7. Schwungstemmen, wie Uebung 6, und Felgaufschwung rücklings vorwärts.
8. Schwungstemmen und die Felge rückwärts.
9. Schwungstemmen und Felgumschwung rückwärts in den Seitensitz a. auf dem linken Schenkel, das linke Bein spreizt unter dem Reck hin, b. auf dem rechten Schenkel, das rechte Bein spreizt unter dem Reck hin.
10. Schwungstemmen und Felgüberschwung a. in den Stand am Boden, b. in den Hang.
11. Schwungstemmen, ein halber Umschwung rückwärts, Senken in den Hang und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts), wobei die rechte (die linke) Hand den Griff verändert (hier lassen sich leicht noch Uebungen anhängen).

# 11.

## Ordnungsübungen.

### Das Winden.

Winden nennt man die Drehbewegung einer Turnerschaar während des Ziehens, durch welche die Turner nacheinander in die neue Bahn gelangen; das Ziehen kann sowohl im Marsch wie im Lauf vorgenommen werden. Die Turnerschaar kann eine Flankenreihe, eine Säule, also ein Reihenkörper sein; es können auch mehrere Flankenordnungen\*) wie Säulen gleichzeitig Windungen ausführen. Von hauptsächlichlicher Bedeutung ist das Winden von vier Flankenordnungen gleichzeitig; die Herbeiführung der vier Flankenordnungen kann auf verschiedene Arten geschehen, eine dieser Arten geben wir hier und schließen dann die Windungen an: Eine Flankenreihe zieht in der Umzugsbahn links, ein Gegenzug links mit Bilden von Viererreihen führt eine Säule von Viererreihen herbei, es erfolgt nun Schließen vorwärts zu gedrängter Aufstellung, die vier Kotten ziehen nach einander in die Umzugsbahn so, daß sich an jeder der vier Seiten eine Kotte befindet. Die Kotten ziehen in der Umzugsbahn weiter, bis sich die Ersten der Kotten je in der Mitte der Seiten befinden, dann folgt:

Eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts (Fig. 81).

Eine  $\frac{1}{4}$  Windung links (Fig. 82).

Fig. 81.

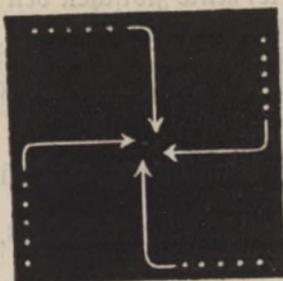
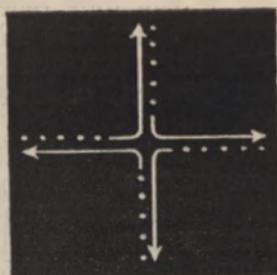


Fig. 82.



Umzug rechts (bis zu den Ecken) (Fig. 83).

$\frac{3}{4}$ -Windung rechts (Fig. 84).

Fig. 83.

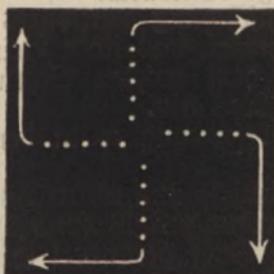
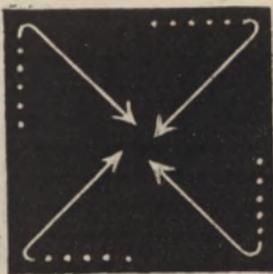


Fig. 84.



\*) Beim Mädchenturnunterricht wird das Winden häufig auch in Stirnordnungen in Verbindung mit Gang- und Hüpfarten vorgenommen.

Eine  $\frac{1}{4}$  Windung links (Fig. 85).  
Gegenzug (oder eine  $\frac{1}{2}$  Windung) rechts (Fig. 86).

Fig. 85.

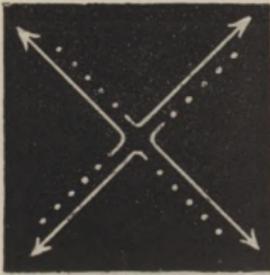
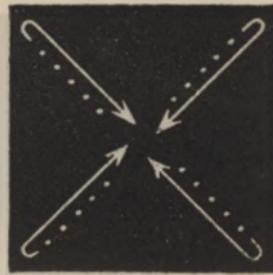


Fig. 86.



$\frac{3}{8}$  Windung rechts (Fig. 87).  
Gegenzug links (Fig. 88).

Fig. 87.

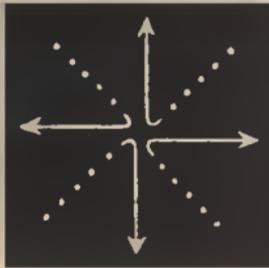
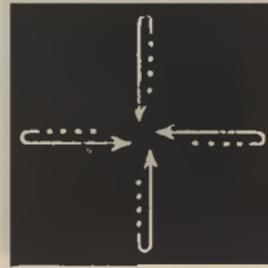


Fig. 88.



$\frac{3}{8}$  Windung rechts (Fig. 89).  
Umzug (oder  $\frac{3}{8}$  Windung) links (Fig. 90).

Fig. 89.

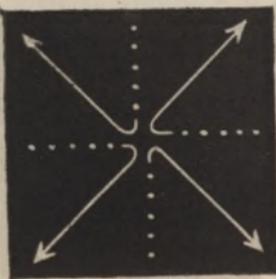
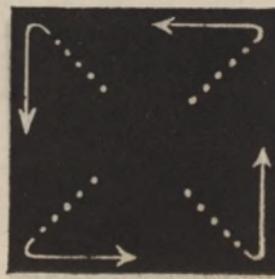


Fig. 90.



Eine  $\frac{1}{8}$  Windung links (Fig. 91).  
Umzug rechts (Fig. 92).

Fig. 91.

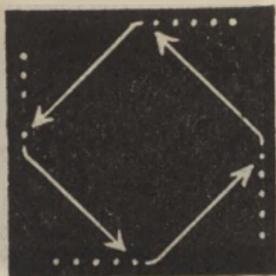
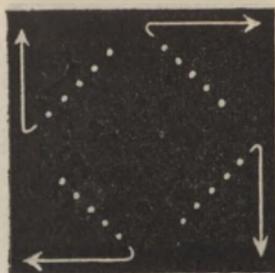


Fig. 92.

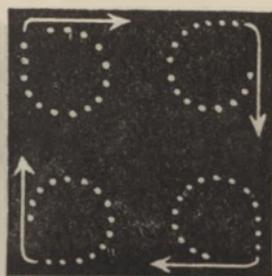


Bilden von Ringen durch Rechtswinden (Fig. 93).  
Umzug rechts (Fig. 94).

Fig. 93.



Fig. 94.



Eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts und Bilden von Ringen mit  
Linkswinden (Fig. 95).  
 $\frac{3}{8}$  Windung rechts (Fig. 96).

Fig. 95.

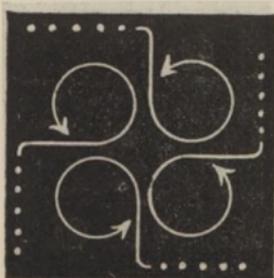
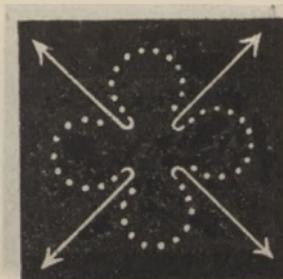


Fig. 96.



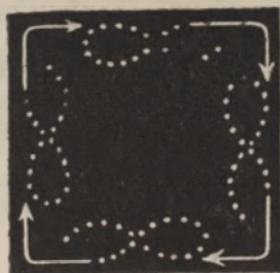
Umzug links und Winden zur Achte, der Anfang geschieht mit Linkswinden (Fig. 97).

Umzug rechts (Fig. 98).

Fig. 97.



Fig. 98.



Eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts und Winden zur Achte, der Anfang geschieht mit Linkswinden (Fig. 99).

Umzug rechts (Fig. 100).

Fig. 99.

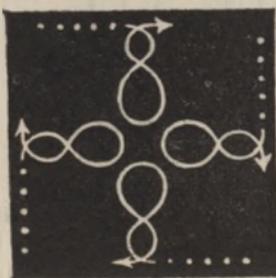
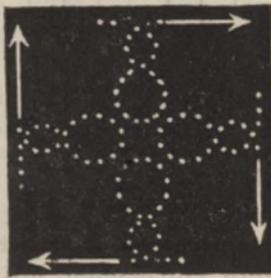


Fig. 100.



Verwandelt man die Flankenordnungen durch Drehen in Stirnordnungen und fügt Schwenkungen hinzu, so ergeben sich schöne Gestaltungen.

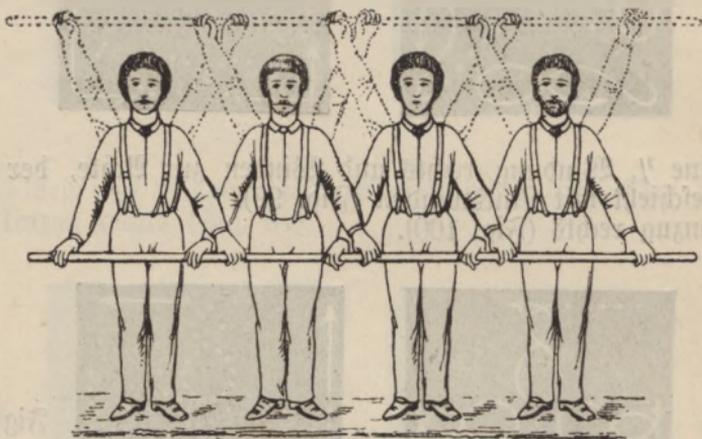
Die oben gezeichneten Windungen lassen sich zum Theil auch aus einer Kreisbahn und in dieselbe zurück vornehmen, auch der Wechsel zwischen Uebungen in der Umzugsbahn und in der Kreisbahn ist vorzunehmen. Es lassen sich auch Uebungen dergestalt darstellen, daß vier Flankenordnungen aus der Umzugsbahn und vier andere Flankenordnungen gleichzeitig Uebungen aus der Kreisbahn ausführen; das Zu- und Boneinanderwinden giebt schöne Bilder.

### Uebungen mit langen Stäben.

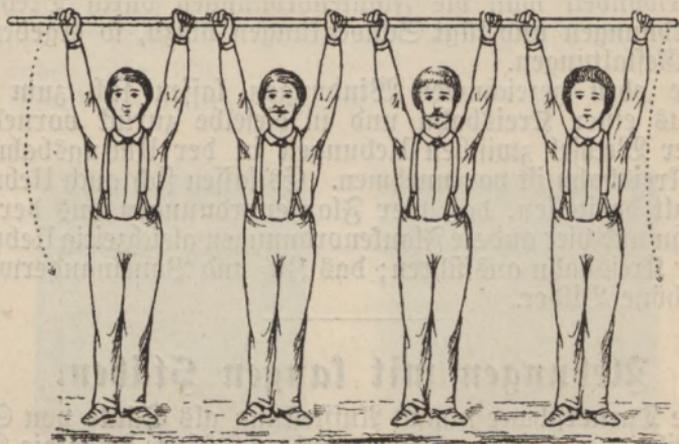
Die Turnerschaar nimmt Aufstellung als Säule von Stirnvierereihen, die linken oder die rechten Führer holen die Stäbe

(da, wo für diesen Zweck Stäbe nicht vorhanden sind, benutzt man Springstäbe). Es benutzt zunächst jede Reihe einen Stab, welcher vorlings ristgriffs erfaßt wird, der Griff kann auch mit Armverschränkung stattfinden (Fig. 101).

1. Vorheben und Senken der Arme, damit kann verbunden werden: a. Senken in den Hochstand; b. Auslagetritt vorw.; c. Auslagetritt rückw.; d. Ausfall vorw.; e. Rücktritt in die Ausfallstellung (außerdem Vortritt, Rücktritt, Vorspreizen, Rückspreizen, Fußwippen u. s. w.).



2. Vorhochheben und Senken der Arme, die Verbindungen können stattfinden wie bei Übung 1, außerdem läßt sich hier noch Vorbeugen mit dem Armsenken und Aufrichten mit dem Hochheben der Arme empfehlen (Fig. 102).



3. Vorhochheben und Senken der Arme in 4 Zeiten, es werden einige Verbindungsbeispiele gegeben: a. 1. Vortritt, 2. Ausfall vorw., 3. Zurücktritt, Schlußtritt; b. 1. Ausfall vorw., 2. Stellungswechsel durch Hüpfen, 3. wie 2., 4. Schlußtritt; c. 1. Hochstand, 2. Ausfall, 3. Hochstand, 4. Streckstand; d. 1. Vortritt links, 2. Ausfall rechts vorw., 3. Zurücktritt rechts, 4. Schlußtritt links u. s. w.
4. Armbeugen und Strecken (also Unterarmheben und Senken); Verbindungsbeispiele: a. Auslagetritt; b. Vorspreizen mit Kniewippen oder Fußwippen; c. Rückspreizen mit Knie- oder Fußwippen.
5. Vorheben, Beugen, Strecken und Senken der Arme; Übungsverbindungen wie bei 3.
6. Armbeugen, Hochstrecken, Zurückbeugen, Senken; Verbindungen wie bei 3.
7. Armbeugen, Vorstrecken, Zurückbeugen, Senken; Verbindungsbeispiele: a. 1. Knieheben, 2. Vorstrecken, 3. Zurückheben, 4. Senken; b. 1. Rückspreizen, 2. Vorschwingen, 3. Zurückschwingen, 4. Schlußsenken des Beines; c. 1. Auslagetritt links, 2. Beinheben links; 3. Zurücktritt links, 4. Schlußtritt links; die Übungen lassen sich dreizeitig, fünfzeitig, sechszeitig u. s. w. vornehmen, auch so, daß man nicht auf dem Wege zurückkehrt, auf dem man die Übung einleitet. Bei Griff mit Armverschränkung ist auch Ueberheben möglich.
8. Vorhochheben, Beugen, Hochstrecken und Vortiefsenken der Arme; Verbindungen wie bei 3.
9. Seitheben beider Arme links und Zurücksenken; Verbindungsbeispiele: a. Schrägvortritt links und rechts, b. Schrägvorspreizen links und rechts, c. Auslagetritt schräg vorw. links und rechts, d. Ausfall schräg vorw. links und rechts.
10. Seithochheben beider Arme links und Zurücksenken; Verbindungen wie bei 9.
11. Seithochheben beider Arme links und Zurücksenken in 4 Zeiten; Verbindungsbeispiele: a. 1. Schrägvortritt, 2. Kreuztritt, 3. Schrägvortritt, 4. Schlußtritt; b. 1. Schrägrücktritt links, 2. Ausfall rechts schräg vorw., 3. Zurücktritt rechts, 4. Schlußtritt links.

Das Seitheben wie das Seithochheben kann auch als Wechsel von links nach rechts und zurück ausgeführt werden, damit verbindet sich am besten in den unter 9. angeführten Stellungen Wiegen mit Knie- oder Fußwippen.

Dreiviertelkreisschwung von links nach rechts, oder von rechts am besten in Verbindung mit Ausfall schräg vorw., oder Schrägrücktritt in die Ausfallstellung.

Armkreisen von links nach rechts und widergleich, mit Wiegen in der Ausfallstellung in Verbindung.

Armbeugen als Vorübung. Seitstrecken links, rechts und der Wechsel von links nach rechts und zurück wie oben bei Seitheben die Verbindung.

Vorübung Seitheben. Wechsel von links und rechts oben herüber und hinüber. Verbindung wie bei Seitheben und Wechsel.



[Fig. 103.]

Es folgen nun Uebungen, bei denen eine Hand den Griff vorübergehend aufgibt und mit denen in Verbindung Drehungen geschehen (Fig. 103), die Drehungen können sein  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{3}{8}$  und sogar  $\frac{1}{2}$  Drehungen und es ergibt sich bei  $\frac{1}{4}$  Drehung Speichhaltung, bei  $\frac{1}{2}$  Drehung Zwangellenhaltung der Arme. Es sollen der Kürze wegen nur einige Uebungen angedeutet werden:

1.  $\frac{1}{8}$  Drehung links, Auslagetritt links vorw., Rückheben des Stabes in der rechten Hand und Schräg-Hochheben links — durch Stellungswechsel würde sich eine vierzeitige Uebung ergeben.
2.  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, Rücktritt rechts in die Ausfallstellung links mit Schräghochheben des Stabes in der linken Hand und Schrägrückheben rechts — durch Wechsel würde sich die Uebung vierzeitig gestalten lassen.
3.  $\frac{3}{8}$  Drehung rechts, Auslagetritt rechts vorw. mit Ueberheben und Schräghochhalten des Stabes in der rechten Hand mit Schrägrückheben links — Wechsel ergeben eine vierzeitige Uebung.
4.  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts mit Stabüberschwingung in der linken Hand, Rücktritt rechts in die Ausfallstellung links und Schräghochhebbhalte links, gleichzeitig Schrägrückhebbhalte rechts — Wechsel ergeben vierzeitige Uebungen.

Da, wo Uebungen nur links (rechts) angegeben sind, sollen sie auch rechts (links) geturnt werden.

Die Bearbeitung der Uebungen mit zwei langen Stäben behalte ich mir vor.

## Zwei Böcke,

ein Bock vor dem andern aufgestellt, hinter jedem liegt ein Aufsprungbrett, zwischen beiden Böcken geschieht ein Nieder- und ein Aufsprung.

1. Der gewöhnliche Bocksprung (über beide Böcke nach einander).
  2. Der Bocksprung mit Drehen nach dem Ueberspringen des zweiten (entfernteren) Bockes:
 

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| a. $\frac{1}{4}$ Drehung links;  | e. $\frac{3}{4}$ Drehung links;  |
| b. $\frac{1}{4}$ Drehung rechts; | f. $\frac{3}{4}$ Drehung rechts; |
| c. $\frac{1}{2}$ Drehung links;  | g. $\frac{1}{1}$ Drehung links;  |
| d. $\frac{1}{2}$ Drehung rechts; | h. $\frac{1}{1}$ Drehung rechts. |
  3. Der Bocksprung über den ersten, der Knie sprung am zweiten Bock.
  4. Der Bocksprung über den ersten, die Hocke über den zweiten Bock.
  5. Der Knie sprung am ersten Bock und:
    - a. der Bocksprung über den zweiten Bock;
    - b. der Knie sprung am zweiten Bock;
    - c. die Hocke über den zweiten Bock;
    - d. der Bocksprung mit Drehen wie bei 2.
  6. Die Hocke über den ersten Bock und wie bei a, b, c, d bei 5.
  7. Der Knie sprung an beiden Böcken nach einander.
  8. Die Hocke über beide Böcke nach einander.
- Vergrößert man den Abstand zwischen beiden Böcken, so erschwert man dadurch die Uebungen.

## Reck.

**Schwungfippe, Schwungstemme, Unterschwing, Drehen und Abschwünge rückw.**

1. Schwungfippe.
2. Schwungstemme.
3. Schwungfippen und Unterschwing.
4. Schwungstemmen und Unterschwing.
5. Schwungfippen und Schwungstemmen.
6. Schwungstemmen und Fippen.
7. Schwungfippen und Unterschwing mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links.
8. Schwungstemmen und Unterschwing mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.

9. Schwungkippen, Hanglehre und Schwungkippe.
10. Schwungstemmen, Hanglehre und Schwungkippe.
11. Schwungkippen und Abschwung rückw.
12. Schwungstemmen, Kippen und Abschwung rückw.
13. Schwungstemmen, Kippen und Abschwung rückw. mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links.
14. Schwungstemmen, Kippen und Abschwung rückw. mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
15. Schwungstemmen, Kippen, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links und Felgabschwung rückl. rückw.
16. Schwungstemmen, Kippen, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und Felgabschwung rückl. rückw.
17. Schwungstemmen, Kippen, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links und Sikkellabschwung rückw.
18. Schwungstemmen, Kippen, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, Sitzwelle rückw. und Felgabschwung rückl.

## 12.

### Ordnungsübungen.

#### Ein Aufzug.

Die Flankenreihe der Turner marschirt im Umzuge links bis zu a. Von hier aus mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links durch die Mitte des Saales und theilt sich bei b in Erste und Zweite. Die Ersten ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links in die Umzugsbahn (Fig. 104).

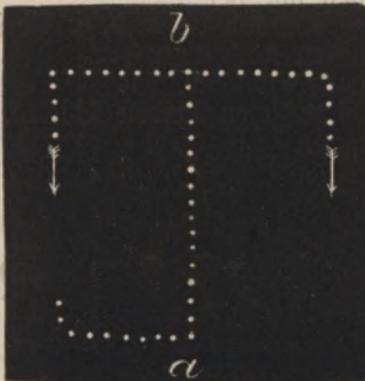


Fig. 104.

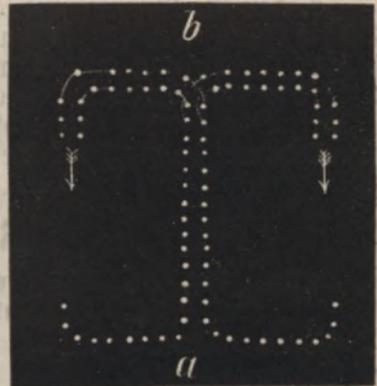
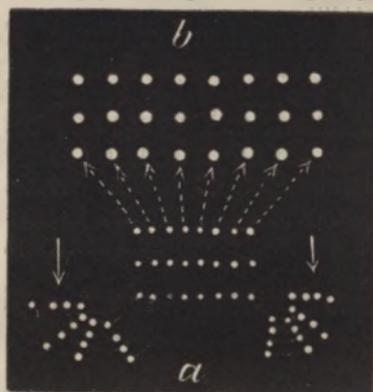


Fig. 105.

Bei a treffen die Ersten und die Zweiten zusammen und bilden Stirn-Paare, die durch die Mitte des Saales nach b ziehen, hier findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt; die ersten Paare ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links in die Umzugsbahn (Fig. 105).

Die Uebungen der Fig. 105 wiederholen sich nun von Stirn=Paaren und es bilden sich bei a. Stirn=Vierer (oder Stirn=Doppelpaare, also Reihenkörper), die im Umzuge je rechts und links nach a ziehen; daselbst bilden sich nach einer  $\frac{1}{4}$  Schwenkung je zweier Stirn=Vierer nach b hin Stirn=Achter (Reihenkörper=Gefüge als Stirnlinien), die mit Deffnen von der Mitte aus die Aufstellung zu den Freiübungen gewinnen (Fig. 106).

Fig. 106.



### Freiübungen.

1. Vortritt und Vorheben der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.
2. Seitritt und Seitheben der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.
3. Rücktritt und Vorhochheben der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme (Fig. 107).

Fig. 107.



4. Schräg-Vortritt nach Außen und nach Innen mit Seit-  
hochheben der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.

5. Schräg-Rücktritt nach Außen und nach Innen mit Kreuzen  
der Arme auf der Brust, Schlußtritt und Senken der Arme.

6. Vortritt und Vorheben der Arme, Hochheben der Arme,  
Schlußtritt und Senken der Arme.

7. Seittritt und Vorheben der Arme, Vortritt, Schlußtritt  
und Senken der Arme.

8. Vortritt und Vorheben der Arme, Rücktritt und Hoch-  
heben der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.

9. Vortritt und Vorheben der Arme, Rücktritt und Hoch-  
heben der Arme, Vortritt und Vorsenken der Arme (das ist zu  
wagerechter Haltung), Schlußtritt und (Tief-)Senken der Arme.

10. Seittritt und Seitheben der Arme, Schräg-Vortritt  
nach Innen und Hochheben der Arme, Seittritt und Seit-  
senken der Arme (das ist zu wagerechter Haltung), Schlußtritt und  
Senken der Arme.

11. Seittritt und Seitheben der Arme, Rücktritt und Hoch-  
heben der Arme, Vortritt und Vorsenken der Arme, Schlußtritt  
und Senken der Arme.

12. Schräg-Vortritt nach Innen mit Kreuzen der Arme  
auf der Brust, Seittritt mit Seitstrecken der Arme, Rücktritt  
mit Hochheben der Arme, Schlußtritt mit Senken der Arme.

Die Uebungen sind links und rechts vorzunehmen.

---

## Reck.

### **Schwingen im Hange, Wellaufschwünge, Mühlau- schwünge und Drehungen.**

Schwingen im Hange und:

1. Wellaufschwung links (rechts), das Knie links (rechts)  
von den Händen.

2. Wellaufschwung links (rechts), das Knie zwischen den  
Händen (in Folge Durchhockens).

3. Mühlaußschwung links (rechts), das Bein links (rechts)  
von den Händen.

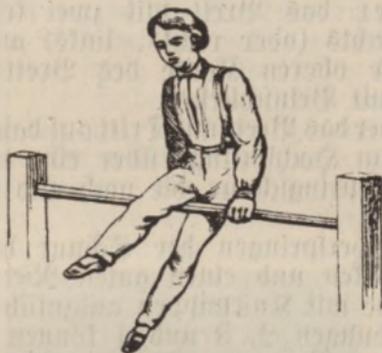
4. Mühlaußschwung links (rechts), das Bein zwischen den  
Händen (in Folge Durchhockens) (Fig. 108).

5. Schwingen im Hange, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts)  
am Ende des Vorschwunges (die sogenannte Hangkehre mit:  
a. gleichzeitigem Loslassen der Hände, b. mit Loslassen nur  
einer Hand) und Anschluß der Uebungen 1, 2, 3 und 4.

6. Schwingen im Hange, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts)  
am Ende des Rückschwunges (die sogenannte Hangkehre) und  
Anschluß der Uebungen 1, 2, 3 und 4.

Bei den Uebungen unter 6 ist anfangs Zwiagriff nothwendig.  
Die obigen Aufschwünge (also Uebung 1, 2, 3 und 4) sind vorwärts und rückwärts vorzunehmen; bei dem Aufschwünge vorwärts ist das Bein am Ende des Vorschwunges, bei dem Aufschwünge rückwärts am Ende des Rückschwunges auf das Beck zu bringen.

Fig. 108.



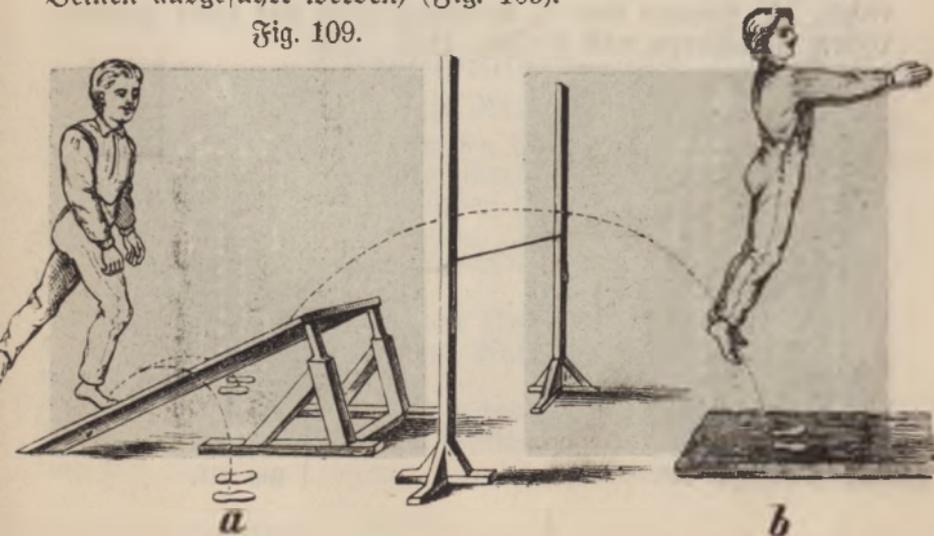
## Schrägbrett (früher Sturmspringel).

### Laufen und Springen.

1. Hinauflaufen, Umkehren links (rechts) im Quer-Grätschstande und Hinunterlaufen.

2. Hinauflaufen und ein Sprung seitwärts links (rechts) in den Stand neben dem Brett; das linke (das rechte) Bein spreizt schließlich und das rechte (das linke) führt den Sprung aus (der Sprung vom Brett kann auch mit den geschlossenen Beinen ausgeführt werden) (Fig. 109).

Fig. 109.



3. Hinauflaufen und ein Sprung schräg vorwärts links (rechts) in den Stand neben dem Brett; das Spreizen und das Springen wie bei 2.

4. Hinauflaufen, Umkehren und ein Sprung seitwärts oder schräg vorwärts in den Stand neben dem Brett; das Spreizen und Springen wie bei Übung 2.

5. Lauf über das Brett mit zwei (oder mehr) Laufsritten links, rechts (oder rechts, links) auf demselben und Uberspringen der oberen Kante des Brettes. Der Niedersprung geschieht mit Beinschließen.

6. Sprung über das Brett mit Tritt auf dasselbe links (rechts).

Es folgen nun Hochsprünge über eine vor dem Schrägbrette befindliche Springschnur, die nach und nach höher gelegt wird (Fig. 109).

Nach dem Uberspringen der Schnur hat der Springer das Kreuz zu strecken und einen guten Niedersprung auf die geschlossenen Beine mit Kniewippen auszuführen.

Mit den Übungen 2, 3 und 4 können auch Drehungen verbunden werden. Bei dem Sprunge in den Stand links (rechts) neben dem Brett spreizt das rechte (das linke) Bein, das linke (das rechte) Bein führt den Sprung aus und es wird damit eine  $\frac{1}{4}$  oder eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) verbunden.

## 13.

### Ordnungsübungen.

#### Aufzug.

Die in einer Flankenreihe aufgestellte Turnerschaar zieht im Umzuge links dahin und bei a mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links durch die Mitte des Saales nach b, daselbst findet ein Theilen in Erste und Zweite statt. Die Ersten machen eine  $\frac{1}{2}$  Windung rechts, die Zweiten eine  $\frac{1}{2}$  Windung links und beide Flankentritten marschieren nach a (Fig. 110).

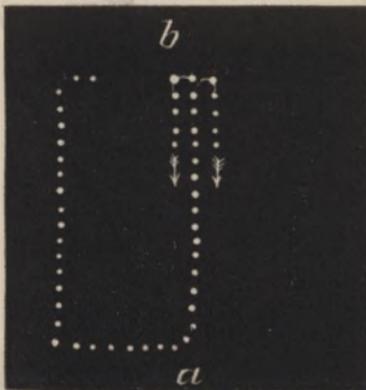


Fig. 110.

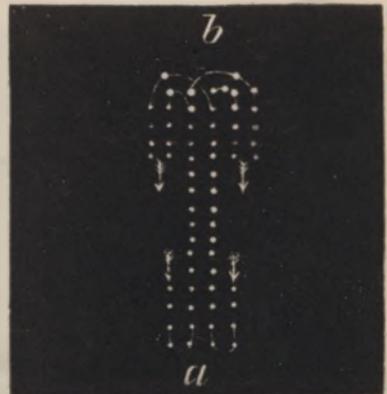
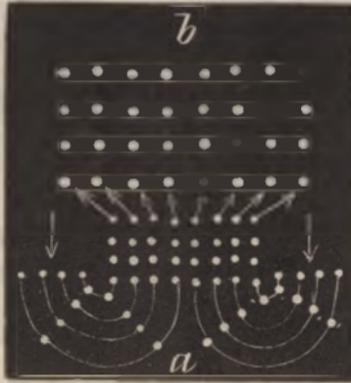


Fig. 111.

Bei a findet eine  $\frac{1}{2}$  Windung der Kotten nach Innen statt, wodurch sich Paare bilden, die nun nach b ziehen; daselbst findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt; die ersten Paare machen eine  $\frac{1}{2}$  Windung rechts, die zweiten Paare eine  $\frac{1}{2}$  Windung links und die beiden Kottenkörper von Paaren marschieren nach a (Fig. 111).

Sind die Ersten der beiden Flankenordnungen von Paaren bei a angekommen, so findet wie bei Fig. 110 und 111 eine  $\frac{1}{2}$  Windung nach Innen statt; es bilden sich Stirn-Vierer, die nach b ziehen und hier findet ein Theilen in erste und zweite Stirn-Vierer statt, die eine  $\frac{1}{2}$  Windung nach Außen ausführen und nach a ziehen. Bei a bilden sich nach einer  $\frac{1}{2}$  Windung nach Innen Stirn-Achter, die nach b marschieren und Halt machen. Durch ein Deffnen der Stirn-Achter von der Mitte aus ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 112).

Fig. 112.



## Freiübungen.

### Spreizen mit Armübungen.

1. Vorspreizen und Vorheben der Arme, Senken des Beines und (Tief-)Senken der Arme.
2. Seitspreizen und Seitheben der Arme, Senken des Beines und Senken der Arme.
3. Rückspreizen und Vorhochheben der Arme, Senken des Beines und der Arme.
4. Schräg-Vorspreizen nach Außen und Schwingen beider Arme aufwärts nach derselben Richtung, Senken des Beines und der Arme.
5. Vorspreizen mit Heben in den Behenstand und Vorheben der Arme, Senken in den Sohlenstand mit Senken des Beines und der Arme.

6. Seitspreizen mit mäßigem Senken in den Hockstand eines Beines und Seitheben der Arme, Heben in die Streckstellung mit Senken des Beines und der Arme.

7. Rückspreizen mit Auf- und Niederhüpfen auf einem Beine und Vorhochheben der Arme, Senken des Beines und der Arme.

8. Vorspreizen mit Unterarmheben zum Stoß, Seit-schwingen des gehobenen Beines und Seitstoßen der Arme, Senken des Beines und der Arme.

9. Seitspreizen und Seitheben der Arme, Rück-schwingen des Beines und Hochheben der Arme, Senken des Beines und der Arme.

10. Rückspreizen und Vorhochheben der Arme, Vorschwingen des Beines mit Vor-Senken der Arme, Zurück-schwingen des Beines und Zurück-Hochheben der Arme, darauf Senken des Beines und der Arme.

11. Rückspreizen mit Unterarmheben zum Stoß, Seit-schwingen des Beines und Seitstoßen der Arme, Vorschwingen des Beines und Vorschwingen der Arme, darauf Senken des Beines und der Arme.

Die Uebungen sind links und rechts darzustellen.

## Blech.

### Sitzwellabschwung rückwärts.

Sitzwellabschwung rückwärts, die Beine befinden sich vorher:

1. zwischen den Händen;

2. das linke Bein zwischen den Händen, das rechte Bein rechts vom rechten Arme;

3. das rechte Bein zwischen den Händen, das linke Bein links vom linken Arme;

4. außen neben den Händen, die Kniee sind geöffnet;

5. beide links neben der linken Hand;

6. beide rechts neben der rechten Hand;

Sitzwellabschwung rückwärts, wobei nur eine Hand Griff hat:

7. die linke Hand befindet sich zwischen den Beinen;

8. die rechte Hand befindet sich zwischen den Beinen;

9. die linke Hand befindet sich links neben den Beinen;

10. die rechte Hand befindet sich rechts neben den Beinen.

11. Bei den Uebungen 7, 8, 9 und 10 kann die Hand des freien Armes sich auf ein Knie stützen.

12. Der Sitzwellabschwung kann in den Liegehang führen.

13. Der Sitzwellabschwung kann in den Stand am Boden führen.

14. Der Sitzwellabschwung kann in den Rücklingshang führen bei der Uebung 1 und es lassen sich aus diesem Rücklingshange verschiedene Uebungen anfügen.

## Barren.

### Rolle vorwärts.

Rolle vorwärts auf den Armen aus dem:

1. Grätschitz in den Grätschitz;
2. Grätschitz in den Außenqueritz links (rechts);
3. Grätschitz in den Stand zwischen den Holmen;
4. Grätschitz in den Außenquerstand seitlings links (rechts) gegen den Barren;
5. Grätschitz in den Hang an den Oberarmen;
6. Grätschitz in den Querstütz. Ferner:
7. aus dem Außenqueritz links (rechts) hinter der rechten (der linken) Hand in den: a. Außenqueritz rechts (links) vor der linken (der rechten) Hand, b. Grätschitz, c. Querstand zwischen den Holmen, d. Außenquerstand links (rechts) seitlings gegen den Barren. Ebenso:
8. aus dem Liegestütz vorlings in den: a. Grätschitz, b. Innenquerstand, c. Außenqueritz links (rechts), d. Außenquerstand links (rechts) seitlings gegen den Barren;
9. aus dem Querstand zwischen den Holmen wie bei 8.
10. Rolle vorwärts auf den Schenkeln aus dem Grätschitz in den Hang, die Hände fassen zwischen den Beinen durch die Holme (Fig. 113).

Fig. 113.



11. Rolle vorwärts auf den Schenkeln aus dem Grätschitz in den Grätschitz ohne Griff der Hände.

Die Übungen unter 8 sind auch aus dem gewöhnlichen Stütz, dem Stütz auf den Unterarmen und aus dem Knickstütz vorzunehmen.

## Ordnungsübungen.

14.

### Aufzug.

Die Turner marschieren in einer Flankenreihe rechts in die Umzugsbahn, bei a ziehen sie mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts nach der Mitte des Saales, daselbst findet ein Theilen in Erste und Zweite statt, die nach den Ecken c ziehen; die Ersten mit einer  $\frac{1}{8}$  Windung rechts, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{8}$  Windung links. Von den Ecken aus ziehen die Ersten und Zweiten nach

b; hier bilden sich mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach a Stirn-Paare, die nach der Mitte des Saales ziehen (Fig. 114).

In der Mitte des Saales findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt, die nach den Ecken d ziehen und zwar die ersten Paare mit einer  $\frac{1}{8}$  Windung rechts, die zweiten Paare

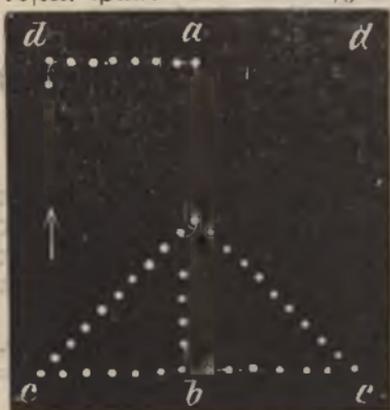


Fig. 114.

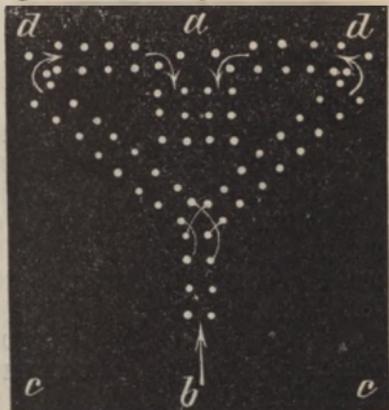


Fig. 115.

mit einer  $\frac{1}{8}$  Windung links. Nun ziehen die Paare nach a und es bilden sich hier mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung je nach b Stirn-Vierer, die nach der Mitte des Saales ziehen (Fig. 115).

Es findet in der Mitte ein Theilen in erste und zweite Stirn-Vierer statt, die nach den Ecken c ziehen, die ersten Vierer rechts, die zweiten Vierer links. Von hier aus ziehen sie nach b und hier bilden sich nach einer  $\frac{1}{4}$  Windung je nach a Stirn-Achter, die nach a ziehen (Fig. 116).

Sind die ersten Stirn-Achter bei a angekommen, so findet ein Deffnen von der Mitte der Stirnordnungen aus statt und es ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 117).

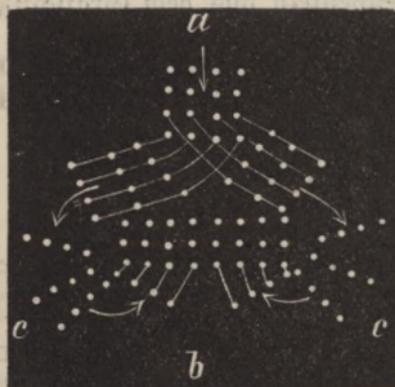


Fig. 116.

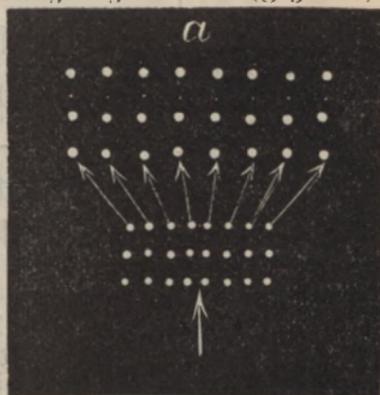


Fig. 117.

## Freiübungen.

1. Vorheben und Senken der Arme, nach dem Vorheben nur des linken (des rechten) Armes: Wird nun der rechte (der linke) Arm gehoben, so wird gleichzeitig der linke (der rechte) Arm gesenkt.

2. Seitheben und Senken der Arme wie bei 1.

3. Vorhochheben und Senken der Arme wie bei 1.

4. Seithochheben und Senken der Arme wie bei 1.

5. Beugen und Strecken der Arme, nachdem ein Arm, z. B. der linke (der rechte), gebogen: Wird der rechte (der linke) Arm gebeugt, so wird gleichzeitig der linke (der rechte) Arm gestreckt.

Die Übung geschieht:

- a. bei der gewöhnlichen Haltung      c. in der Seithebbalthe d. Arme,  
(Tiefhaltung) der Arme,      d. in der Hochhebbalthe d. Arme.  
b. in der Vorhebbalthe d. Arme,

6. Stoßen und wieder Zurückbeugen der Arme, nachdem ein Arm zum Stoßen schon gebeugt worden. Führt der linke (der rechte) Arm den Stoß aus, so hat gleichzeitig der rechte (der linke) Arm das Beugen zum Stoß vorzunehmen.

Zu üben ist:

- a. das Tiefstoßen,      c. das Seitstoßen,  
b. das Vorstoßen,      d. das Hochstoßen.

Mit diesen Armübungen lassen sich geschickt verbinden: Fußwippen, Kniewippen, Kumpfwiegen im Grätschstand durch abwechselndes Kniewippen, Vor- und Rücktritt des linken (des rechten) Beines, Seittritt und Kreuztritt des linken (des rechten) Beines, Knieheben und Rücktritt des linken (des rechten) Beines u.

## Reck.

### Der Wellenaufschwung vorwärts.

1. Das linke Knie links von den Händen.
2. Das rechte Knie rechts von den Händen.
3. Das linke Knie zwischen den Händen.
4. Das rechte Knie zwischen den Händen.
5. Das linke Knie rechts von den Händen.
6. Das rechte Knie links von den Händen.

Vorstehende Übungen sind mit Ristgriff, mit Zwiagriff und mit Kammgriff auszuführen. Die Übungen 1—4 sind auch mit Armkreuzung vorzunehmen; außerdem kann ein Wellenaufschwung links und rechts ausgeführt werden: a. mit Griff einer Hand, die andere faßt an das Handgelenk; b. mit Griff einer Hand, der andere Arm wird hochgehoben; c. mit Griff einer Hand, die andere stützt auf das Knie des am Reck hängenden Beines.

Wie die Uebungen 1—6, so können auch die Wellen vorwärts ausgeführt werden. Einem Wellenaufschwunge oder einer Welle kann ein Ueberspreizen in den Seitßitz folgen und es können nun auch noch andere Uebungen angehängt werden. Dem Ueberspreizen des Schwungbeines kann auch ein Niedersprung folgen.

## Barren.

### **Sitzwechsel, bei denen der Sitz hinter den Händen stattfindet.**

1. Innenquersitzwechsel.
2. Reitsitzwechsel.
3. Außenquersitzwechsel.
4. Grätschsitz und Schließen (mit Wieder=Öffnen) der Beine über den Holmen, schneller und langsamer.
5. Sitzwechsel mit Beinkreuzung: a. auf dem linken Holme, b. auf dem rechten Holme, c. auf beiden Holmen.
6. Sitzwechsel mit Beinkreuzung von einem auf den andern Holm.
7. Wechsel von Innenquersitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Reitsitz auf dem rechten (dem linken) Holme.
8. Wechsel von Innenquersitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Außenquersitz auf dem rechten (dem linken) Holme.
9. Wechsel von Innenquersitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Grätschsitz.
10. Wechsel von Innenquersitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Sitz mit Beinkreuzung auf dem rechten (dem linken) Holme.
11. Wechsel von Innenquersitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Sitz mit Beinkreuzung auf beiden Holmen.
12. Wechsel von Reitsitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Außenquersitz auf dem rechten (dem linken) Holme.
13. Reitsitz und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf dem linken (dem rechten) Holme.
14. Reitsitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf dem rechten (dem linken) Holme.
15. Reitsitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf beiden Holmen.
16. Wechsel des Innen- und Außenquersitzes auf dem linken (dem rechten) Holme.
17. Außenquersitz und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf dem linken (dem rechten) Holme.
18. Außenquersitz auf dem linken (dem rechten) Holme und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf dem rechten (dem linken) Holme.

19. Außenquerfuß auf dem linken (dem rechten) Holme und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf beiden Holmen.

20. Grätschfuß und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf dem linken (dem rechten) Holme.

21. Grätschfuß und Wechsel zum Sitz mit Beinkreuzung auf beiden Holmen.

## Ordnungsübungen.

15.

### Aufzug mit Schreiten im Viereck.

Die zu einer Flankenreihe aufgestellte Turnerschaar zieht bei a nach der Mitte des Saales; daselbst findet ein Theilen in Erste und Zweite statt; die Ersten führen eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die Zweiten eine  $\frac{1}{4}$  Windung links aus, ziehen nach c und d und von da nach den Ecken und nach b, bilden hier Stirn-Paare und ziehen nach der Mitte des Saales (Fig. 118).

In der Mitte angekommen, ziehen die Ersten der Paare mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links nach c, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts nach d, von da nach den Ecken und nach a, um nach einer  $\frac{1}{4}$  Windung daselbst als Stirn-Paare nach der Mitte des Saales zu ziehen (Fig. 119).

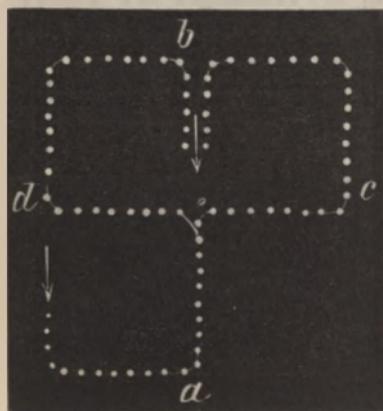


Fig. 118.

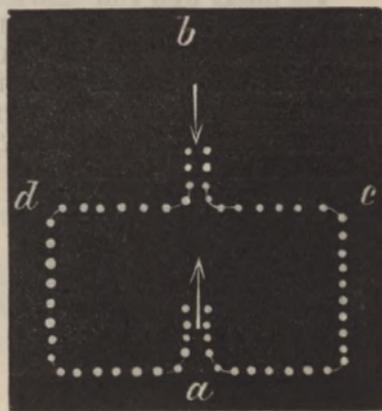


Fig. 119.

Hier findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt; die ersten Paare ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts nach c, die zweiten Paare mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links nach d. Bei c und d trennen sich die Paare und ziehen nach den vier Ecken in der Umzugsbahn bis zu a und b (Fig. 120).

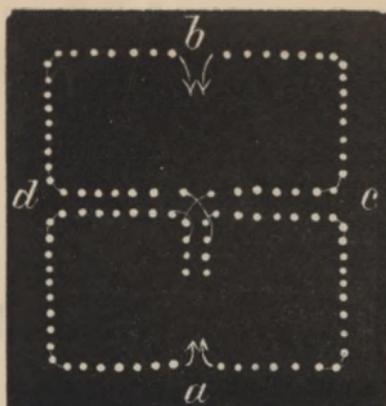


Fig. 120.

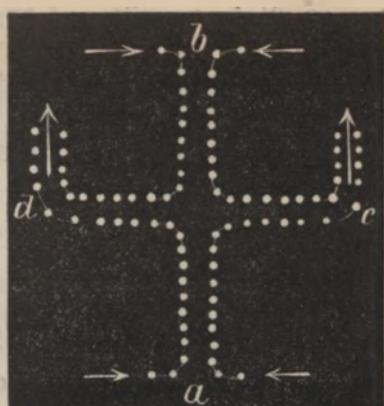


Fig. 121.

Nun findet eine  $\frac{1}{4}$  Windung nach der Mitte des Saales hin statt, die vier Flankenordnungen ziehen nach der Mitte, führen abermals eine  $\frac{1}{4}$  Windung, aber nach e und d, aus, wohin sie als Stirn-Paare ziehen. Die nach e ziehenden Paare machen daselbst eine  $\frac{1}{4}$  Windung links, die nach d ziehenden Paare machen eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts (Fig. 121), ziehen nach den Ecken und nach b und von da mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach der Mitte des Saales (Fig. 122).

Es findet nun eine Wiederholung der Uebungen der Figuren 2, 3, 4 und 5 statt, aber von Stirn-Paaren, woraus schließlich zwei Säulen von Stirn-Doppelpaaren hervorgehen, die nach der Mitte des Saales ziehen, von da mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach c und d, nach den Ecken und nach a und von da mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung durch die Mitte des Saales nach b (Fig. 123).

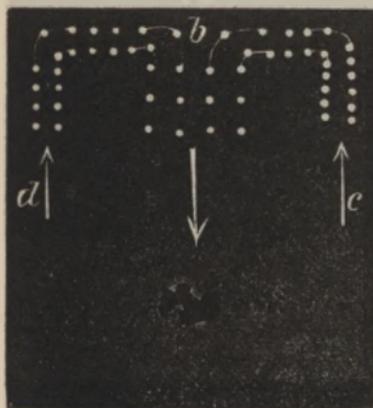


Fig. 122.



Fig. 123.

Durch ein Oeffnen der Stirn-Ordnungen von ihrer Mitte aus ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen.

## **Freiübungen.**

### **Auslage und Ausfall.**

1. Erklärung der Stellungen: In die Auslage rechts gelangt man a. durch Vortritt rechts mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung links auf der linken Ferse und määßigem Kniebeugen links, so daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht; b. durch Rücktritt links mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung links und määßigem Kniebeugen links, wobei die Körperlast auf das linke Bein übertragen wird. Man gelangt auch in eine Auslage durch Seit- oder Schrägtritt eines Beines. In der Auslage sind die Ferseu reichlich um eine Fußlänge von einander entfernt.

Der Ausfall rechts vorwärts findet aus der entsprechenden Auslage statt durch Vortritt rechts mit Kniebeugen rechts, wobei die Körperlast auf das rechte Bein übertragen wird, das linke Bein wird gestreckt; dieselbe Ausfallstellung rechts ist aber auch einzunehmen durch Rücktritt des linken gestreckten Beines mit Kniebeugen rechts, wobei die Körperlast auf dem rechten Beine ruht. Die Ferseu sind um reichlich zwei Fußlängen von einander entfernt.

Ausfallstellungen sind außerdem durch Seit- oder Schrägtritt eines Beines hervorzurufen; es kann auch mit dem Ausfall eine Drehung verbunden werden.

2. Aenderungen in den Stellungen sind möglich: a. durch Kumpfwiegen und Drehen an Ort, b. durch verschiedene Schreitungen und Drehungen.

3. Auslage und Ausfall sind auch in der Gegenstellung der Reihen oder Plotten zu üben.

4. Mit der Auslage und dem Ausfall sind Armübungen zu verbinden.

5. Man kann der Auslage oder dem Ausfall eine Bein- oder eine Kumpfübung voranstellen oder anschließen.

## **Reck.**

### **Schwungstemmau und Vorübungen hierzu.**

1. Schwingen im Hange.

2. Schwingen mit Ziehen (Beugen) der Arme bei jedem Rückschwunge und Strecken derselben bei jedem Vorschwunge (also Schwingen mit Armwippen).

3. Schwingen und flüchtiger Kniestütz beim Rückschwunge: a. links, b. rechts, c. beider Arme.

4. Schwungstemmen aus dem Unterarmhange: a. links bei Handhang rechts, b. rechts bei Handhang links, c. beider Arme.
5. Schwungstemmen aus dem Beugehange.
6. Schwungstemmen aus dem Streckhange: a. mit Ristgriff; b. mit Zwiagriff (2 Uebungen); c. mit Kammgriff; d. mit Zwangellengriff links, rechts oder beider Hände; e. mit Hand- schluß; f. mit Armkreuzung.
7. Drehschwungstemmen ohne Veränderung des Griffs; man hängt anfänglich bei Armkreuzung mit Zwiagriff (2 Uebungen).
8. Drehschwungstemmen mit Veränderung des Griffs:
  - a. mit Linksdrehen, die rechte Hand verändert den Griff;
  - b. mit Rechtsdrehen, die linke Hand verändert den Griff;
  - c. mit Linksdrehen, die linke Hand verändert den Griff (die rechte Hand hat anfangs Kammgriff);
  - d. mit Rechtsdrehen, die rechte Hand verändert den Griff (die linke Hand hat anfangs Kammgriff).
9. Wiederholtes Schwungstemmen aus dem Stütz: a. mit Schwung unter dem Beck in den Hang; b. mit Abschwung vorwärts.
10. Schwungstemmen rücklings aus dem Stütz rücklings mit Schwung unter dem Beck hin in den Rücklingshang.

## Bockspringen.

1. Weitspringen vor den Bock: Eine vor den Bock gelegte Springschnur, die nach und nach weiter entfernt wird, muß übersprungen werden (Fig. 124).



Fig. 124.

2. (Gewöhnliches) Weitspringen; das Aufspringbrett wird nach und nach vom Bocke gegen die Anlaufbahn entfernt.

NB. Die Sprünge sind als Seiten- und als Hintersprünge zu üben.

## Ordnungsübungen.

16.

### Aufzug.

Die Flankenreihe der Turnerschaar zieht bis zur Mitte der Seite a und von da mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links durch die Mitte des Saales nach b. Bei b findet ein Theilen in Erste und Zweite statt; die Ersten führen je eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts aus bei  $b^1$ ,  $c^1$  und  $d^1$ ; die Zweiten je eine  $\frac{1}{4}$  Windung links bei  $b^2$ ,  $c^2$  und  $d^2$  (Fig. 125).



Fig. 125.

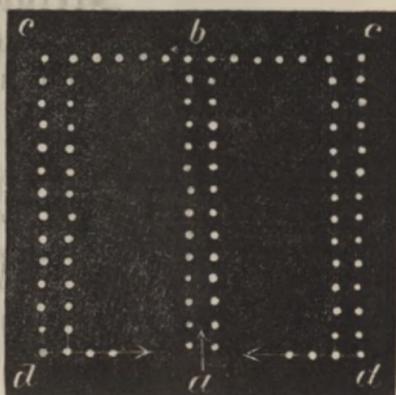
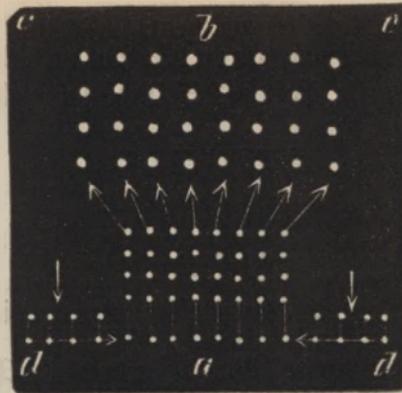


Fig. 126.

Treffen bei a die Ersten und die Zweiten zusammen, so bilden sich durch eine  $\frac{1}{4}$  Windung nach b Stirn-Paare, die nach b ziehen, daselbst findet ein Theilen in erste und in zweite Paare statt. Die Beiden der ersten Paare führen eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts, die der zweiten Paare eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links aus und marschieren als Flanken-Paare nach den Ecken c. Hier wird die  $\frac{1}{4}$  Drehung wiederholt und es entstehen wieder Stirn-Paare, die nach d ziehen, die Drehung noch einmal ausführen und als Flanken-Paare nach a ziehen (Fig. 126).

Bei a bilden sich nun Stirn-Vierer, die als solche die Übungen der Fig. 126 wiederholen und schließlich bei a Stirn-Achter bilden, die mit Decken von der Mitte der Achter aus nach b marschieren und damit die Aufstellung zu den Freiübungen gewinnen (Fig. 127).

Fig. 127.

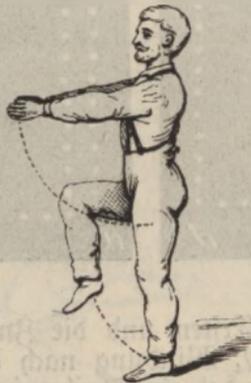


### Freiübungen.

#### **Knie- und Fersehoben mit Armübungen verbunden.**

1. Knieheben und =senken mit Armthätigkeiten in zwei Zeiten (Fig. 128).

Fig. 128.



2. Fersehoben und =senken mit Armthätigkeiten in zwei Zeiten.

3. Das Knieheben und =senken links und rechts findet während einer vierzeitigen Armübung statt.

4. Das Fersehoben und =senken links und rechts findet während einer vierzeitigen Armübung statt.

5. Knieheben und =senken mit Armthätigkeiten in drei Zeiten, so daß das Bein in einer Zeit unthätig ist.

6. Fersehoben und =senken mit Armthätigkeiten in drei Zeiten, so daß das Bein in einer Zeit unthätig ist.

7. Knieheben und =senken mit Armthätigkeiten in vier

Zeiten, so daß während der zweiten und dritten Zeit eine Kniehebbhafte stattfindet.

8. Fersehheben und senken mit Armthätigkeiten in vier Zeiten, so daß während der zweiten und dritten Zeit eine Fersehhebbhafte stattfindet.

9. Knieheben links (rechts), ein Sprung auf das linke (das rechte) Bein mit Knieheben rechts (links) und Schlußsenken des Beines während einer dreizeitigen Armübung.

10. Wie 9, aber statt des Kniehebens Fersehheben.

Vorstehende Uebungen sind links und rechts zu machen, es können damit auch weitere Beinübungen und Kumpfübungen verbunden werden, als Fußwippen, Kniewippen, Kumpfdrehen, Kumpfbeugen u. s. f.

## **Reck.**

**Schwingen im Seithange mit Wecheln in den Unterarmhang, mit Aufschwingen und Aufstemmen.**

1. Schwingen im Seithange, am Ende des Rückschwunges Einhängen des linken (des rechten) Unterarmes.

2. Schwingen im Seithange, am Ende des Rückschwunges Aufzucken in den Unterarmhang beider Arme.

3. Schwingen im Seithange am linken (am rechten) Unterarm und der rechten (der linken) Hand; bei jedem Rückschwunge findet ein Wechsel dieses Hanges statt.

4. Die Uebungen 1, 2 und 3 sind sodann auch am Ende eines Vorschwunges auszuführen.

5. Schwingen im Seithange, am Ende des Rückschwunges Einhängen des linken (des rechten) Unterarmes und Selgaufschwung.

6. Wie 5, aber mit Unterarmhang beider Arme.

7. Schwingen im Seithange, am Ende des ersten Rückschwunges Wecheln zum Unterarmhange links (rechts), am Ende des zweiten Rückschwunges Aufschwingen (Schwungstemmen) in den Streckfuß.

8. Wie 7, aber mit Unterarmhang beider Arme.

9. Die Uebungen 7 und 8 sind auch so auszuführen, daß der Unterarmhang am Ende des Vorschwunges, das Aufschwingen (Schwungstemmen) aber am Ende des Rückschwunges stattfindet.

Erschwert werden sämtliche Uebungen, wenn der Turner zu Anfang jeder Uebung Zwiegriff oder Kammgriff hat.

## **Pferdspringen. Hintersprünge.**

**Kehe, Flanke, Wende und Vorübungen.**

Sprung: 1. in den freien Stük. 2. in den Reitsük. Ferner

3. mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) in den Seitß auf dem linken (dem rechten) Schenkel. In den:

4. Quersiß an der rechten (der linken) Seite mit Ueberpreizen links (rechts).

5. Seitß mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

6. Quersiß rechts (links) an der linken (der rechten) Seite.

7. Quersiß links (rechts) an der linken (der rechten) Seite mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).

8. Quersiß links (rechts) an der linken (der rechten) Seite mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links).

9. Reitß mit Kehrschwung rechts (links).

10. Seitß auf dem linken (dem rechten) Schenkel mit Flankenschwung links (rechts) und einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

11. Seitß auf dem rechten (dem linken) Schenkel mit Flankenschwung links (rechts) und einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

12. Reitß mit Wendeschwung links (rechts); also mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links).

13. Seitß auf dem rechten (dem linken) Schenkel mit Wendeschwung links (rechts) über das Pferd hinweg bei einer  $\frac{3}{4}$  Drehung rechts (links).

14. Seitß auf dem linken (dem rechten) Schenkel mit Kehrschwung rechts (links) über das Pferd hinweg bei einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).

15. Rücklings-Viegestütz, der Aufschwung geschieht mit Grätschen.

16. Rücklings-Viegestütz, der Aufschwung geschieht mit Kehrschwung rechts (links).

17. Seit-Viegestütz rechts (links), der Aufschwung geschieht mit Flankenschwung links (rechts) und einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

18. Vorlings-Viegestütz, der Aufschwung geschieht mit Wendeschwung links (rechts), also mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links).

19. Quersiß links (rechts) an der rechten (der linken) Seite mit Kehrschwung rechts (links) auf das Pferd.

20. Seitß an der rechten (der linken) Seite mit Flankenschwung links (rechts) auf dem Pferd bei einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

21. Quersiß rechts (links) an der rechten (der linken) Seite mit Wendeschwung links (rechts) auf dem Pferd bei einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links).

22. Die Kehre rechts (links) (in den Querstand seitlings gegen das Pferd).

23. Die Flanke links (rechts) (Fig. 129: die Flanke links).

24. Die Wende links (rechts) mit vollständigem Strecken der Arme.

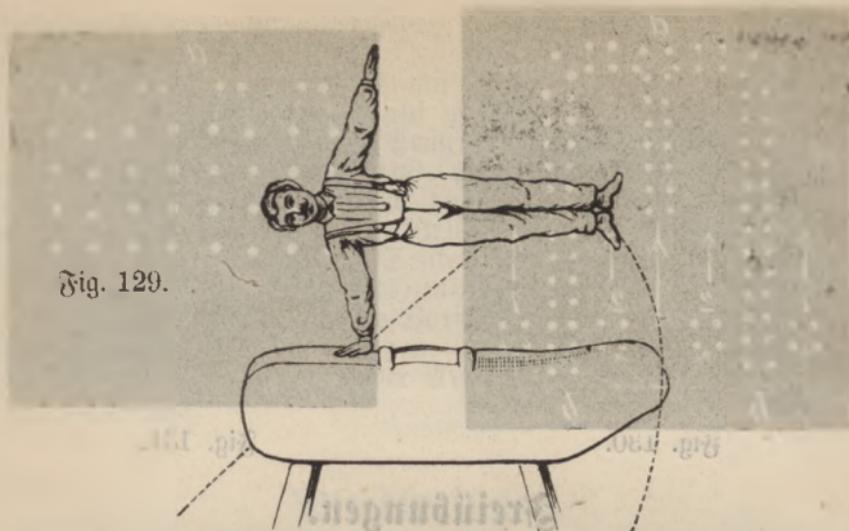


Fig. 129.

25. Die Uebungen 22 und 24 sind mit  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehungen zu verbinden.

## Ordnungsübungen.

17.

### Aufzug.

Die Turner marschieren als eine Säule von hintereinander geordneten Stirn-Baaren durch die Mitte des Saales, bei a findet ein Theilen in erste und zweite Baare statt, die eine  $\frac{1}{2}$  Windung nach Außen (gegen b b hin) so ausführen, daß die ersten Baare gleich bei a eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts machen, darauf vier Schritte vorwärts ziehen und nun noch eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts ausführen. Die zweiten Baare verfahren widergleich. Die beiden Säulen marschieren nach b b, daselbst findet abermals ein Theilen der Baare beider Säulen in erste und zweite Baare statt; die ersten Baare beider Säulen machen eine  $\frac{1}{2}$  Windung nach Außen, die zweiten Baare nach Innen. Bei b b machen sofort die 4 Baare eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung, die ersten Baare nach Außen, die zweiten Baare nach Innen, die ersten Baare ziehen vier Schritte, die zweiten Baare sechs Schritte vorwärts und die  $\frac{1}{4}$  Schwenkung wird wiederholt. Die zweiten Baare beider Säulen haben ein Kreuzen ausgeführt (Fig. 130).

Es entstehen so vier Säulen von Stirn-Baaren, die nach a ziehen. Sind die ersten Baare bei a angelangt, so wird Halt gemacht und mit einem Öffnen der Baare von ihrer Mitte aus ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 131).

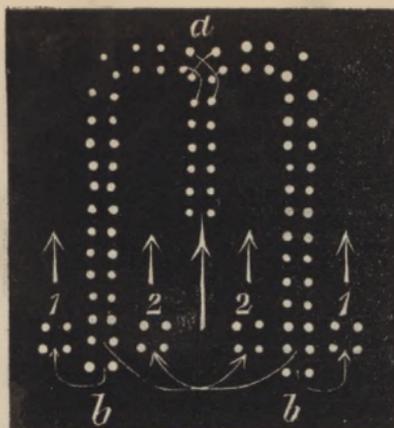


Fig. 130.

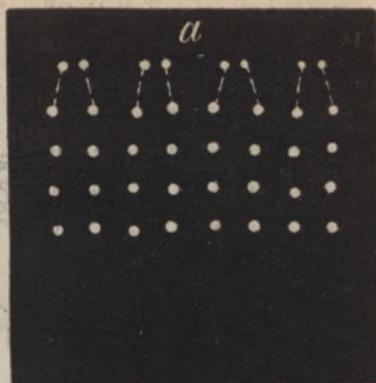


Fig. 131.

### **Freiübungen.**

1. Rücktritt links (rechts) mit Seitheben der Arme, Kreuzen der Arme auf der Brust, Seitstrecken der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.

2. Rücktritt links (rechts) mit Unterarmheben zum Stoß, Seitstoßen, Zurückbeugen der Arme, Schlußtritt und Senken der Unterarme.

3. Rücktritt links (rechts) mit Vorhochheben der Arme, Beugen der Arme, Hochstrecken der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.

4. Rücktritt mit Vorhochheben der Arme, Abschwingen der Arme, Zurückschwingen der Arme in die Hochhehalte, Schlußtritt und Senken der Arme.

5. Seittritt links (rechts) in den Grätschstand mit Vorhochheben der Arme, Vorbeugen, Aufrichten in die Streckstellung, Schlußtritt und Senken der Arme.

6. Seittritt links (rechts) in den Grätschstand mit Seitheben der Arme, Seitbeugen links (rechts), Aufrichten in die Streckstellung, Schlußtritt und Senken der Arme.

7. Seittritt links (rechts) in den Grätschstand mit Unterarmheben zum Stoß, Rückbeugen mit Hochstoßen, Aufrichten mit Zurückbeugen der Arme, Schlußtritt und Senken der Unterarme.

8. Seittritt links (rechts) in den Grätschstand mit Unterarmheben zum Stoß, Kumpfdrehen links (rechts) mit Vorstoßen, Zurückdrehen und Zurückbeugen der Arme, Schlußtritt und Senken der Unterarme.

9. Vortritt links (rechts) mit Seitheben der Arme, Vorbeugen mit Handklappen unter dem vorgestellten Beine, Aufrichten in

die Streckstellung mit Seitheben der Arme, Schlußtritt mit Senken der Arme.

10. Vortritt links (rechts) mit Vorhochheben der Arme, eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) auf beiden Beinen, Zurückdrehen, Schlußtritt und Senken der Arme.

11. Vortritt links (rechts) mit Vorhochheben der Arme, Senken zum Knien auf dem hinteren Beine mit Ausbreiten der Arme, Heben in die Streckstellung mit Schließen der Arme nach vorn, Schlußtritt und Senken der Arme.

12. Vortritt links (rechts) mit Unterarmheben zum Stoß, Ausfall vorwärts mit Schräg-Vorstößen des einen und Schräg-Rückstößen des andern Armes, Zurücktritt in die Vortrittstellung mit Zurückbeugen der Arme, Schlußtritt mit Senken der Unterarme.

## Pferdspringen.

### Sprung mit Knieheben (oder Hocken) in den Stand auf dem Pferd als Seitensprung.

1. Hockstand im Sattel.
2. Hockstand mit geöffneten Knien und zwar steht:
  - a. das linke Bein auf dem Halse, das rechte Bein im Sattel;
  - b. das rechte Bein auf dem Kreuz, das linke im Sattel;
  - c. das linke Bein auf dem Halse, das rechte Bein auf dem Kreuz,
3. Hockstand auf dem Halse.
4. Hockstand auf dem Kreuze.
5. Hockstand auf den Pauschen.
6. Die Uebungen 1, 3 und 4 sind mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung zu verbinden.
7. Hockstand im Sattel nach einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
8. Hockstand auf dem Kreuze nach einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links.
9. Hockstand auf dem Halse nach einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
10. Hockstand links auf dem Kreuz, rechts im Sattel, man hockt mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links um den rechten Arm herum, der stützfest bleibt.
11. Hockstand links im Sattel, rechts auf dem Halse, man hockt mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts um den linken Arm herum, der linke Arm bleibt stützfest.
12. Hockstand links im Sattel, rechts auf dem Halse, man hockt mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links um den linken Arm herum, der stützfest bleibt.
13. Hockstand rechts im Sattel, links auf dem Kreuz, man hockt mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts um den rechten Arm herum, der stützfest bleibt.

14. Hockstand mit geöffneten Knien, ein Fuß auf dem Kreuz oder Hals, der andere im Sattel mit vorhergehender  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).

15. Hockstand auf dem Halse, man hockt mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links um beide Arme herum, der linke bleibt im Stütz.

16. Hockstand auf dem Kreuz, man hockt mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts um beide Arme herum, der rechte bleibt stützfest.

Die Uebungen können zum Theil mit Stütz einer Hand ausgeführt werden. Der Stütz kann stattfinden auf den Pauschen; auf einer Pauße und dem Kreuz, dem Hals oder dem Sattel; es können auch beide Hände auf dem Kreuz, dem Sattel oder dem Halse stützen.

## Reck.

### Auffstemmen.

Auffstemmen (aus dem Streckhange an beiden Händen):

1. in den Knickstüz links (rechts) mit Ristgriff, der andere Arm hat Beugehang.

2. in den Knickstüz links (rechts) aus dem Hange mit Ristgriff links (rechts) und Kammgriff rechts (links), der andere Arm hat Beugehang.

3. beidarmig in den Knickstüz.

4. in den Knickstüz links (rechts) und Knickstüzwechsel links und rechts mit gleichzeitigem Hangwechsel je des andern Armes.

5. in den Knickstüz aus dem Hange an den Handgelenken.

6. in den Knickstüz links (rechts) aus dem Hange an dem linken (dem rechten) Unterarme und dem Handhange rechts (links).

7. beidarmig in den Knickstüz aus dem Unterarmhange.

8. beidarmig in den Unterarmstüz aus dem Hange an den Unterarmen.

9. in den Knickstüz rücklings mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links).

10. in den Knickstüz links (rechts), darauf eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) und Einhängen des rechten (des linken) Unterarmes.

11. in den Knickstüz links (rechts) bei Zwiagriff mit Armfreuzung und Wechsel von Knickstüz links und rechts von einer Seite des Recks zur andern mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung (der sog. Kreisels vorlings).

12. in den Knickstüz links (rechts) und gleichzeitig Rücklingshang an der rechten (der linken) Hand, Wechsel des Knickstüzes und des Hanges links und rechts mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung von einer Seite des Recks zur andern (der Kreisels rücklings).

13. in den Knickstüz rücklings a. links, b. rechts, c. beider Arme, aus dem Rücklingshange an den Unterarmen durch Hangzucken.

14. in den Knickstüz rücklings a. links, b. rechts, c. beider Arme aus dem Rücklingshange. Diese Übung gelingt nur den kräftigsten Turnern.

Die vorstehenden Übungen können auch in den Streckstüz führen.

## Ordnungsübungen.

18.

### Aufzug.

Die Flankenreihe der Turner marschiert im Umzuge links, bei b mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links durch die Mitte des Saales nach a. Hier findet ein Theilen in Erste, Zweite, Dritte und Vierte statt; die Ersten und Dritten machen eine  $\frac{1}{2}$  Windung rechts und bilden durch Rechtsnebenreihen der Dritten Stirn-Paare, die Zweiten und Vierten machen eine  $\frac{1}{2}$  Windung links und bilden durch Linksnebenreihen der Vierten Stirn-Paare (Fig. 132).

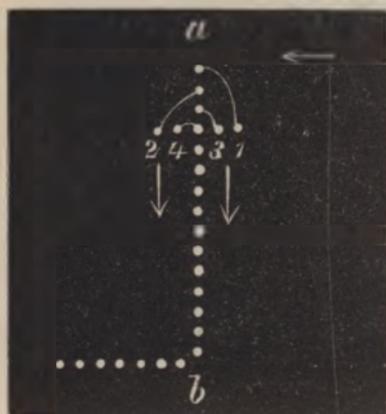


Fig. 132.

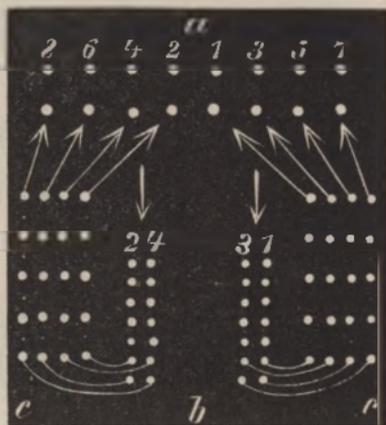


Fig. 133.

Beide Säulen von Stirn-Paaren ziehen nach b, daselbst machen die aus Ersten und Dritten zusammengesetzten Paare eine  $\frac{1}{4}$  Windung links, die aus Zweiten und Vierten zusammengesetzten Paare eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts und ziehen nach den Enden c. Daselbst bilden sich nach einer nochmaligen  $\frac{1}{4}$  Windung nach a hin Stirn-Vierer durch ein nach Innen Nebenreihen je der zweiten Stirn-Paare. Die so entstandenen zwei Säulen von Stirn-Vierern ziehen nun gegen die Seite a und gewinnen dort mit Drehen nach der Mitte des Saales die Aufstellung zu den Freiübungen (Fig. 133).

## Freiübungen.

### **Kumpfübungen mit Armübungen.**

1. Vorbeugen und wieder Aufrichten in die Streckstellung mit:
  - a. Tiefstoßen und Zurückbeugen der Arme.
  - b. Ausbreiten und Schließen der gestreckten vorgehobenen Arme.
  - c. Ab- und Rückwärts=Schwingen und — zurück — Vor- und Aufschwingen der Arme zur Hochhebbhalte (Fig. 134).

Fig. 134.



- a. Seitheben und Senken der Arme.
2. Seitbeugen und Aufrichten in die Streckstellung mit:
  - a. Seithebbhalte der Arme.
  - b. Seitstoßen und Zurückbeugen der Arme.
  - c. Hochstoßen und Zurückbeugen der Arme.
  - d. Ausbreiten und Schließen der vorgehobenen Arme.
3. Rückbeugen und wieder Aufrichten in die Streckstellung mit:
  - a. Vorstoßen und Zurückbeugen der Arme.
  - b. Vorheben und Senken der Arme.
  - c. Seitheben und Senken der Arme.
  - d. Ausbreiten und Schließen der vorgehobenen Arme.
4. Kumpfdrehen und Zurückdrehen mit:
  - a. Vorheben und Senken der Arme.
  - b. Vorstoßen und Zurückbeugen der Arme.
  - c. Hochstoßen und Zurückbeugen der Arme.
  - d. Vorhochheben und Senken der Arme.
5. Mit dem Kumpfreifen lassen sich nicht gut Armübungen verbinden.

Einige der vorstehenden Uebungen können mit einander verbunden werden, z. B. Vorbeugen, Aufrichten, Rückbeugen und wieder Aufrichten, oder Vorbeugen, Aufrichten, Kumpfdrehen links (rechts) und Zurückdrehen u. s. f.

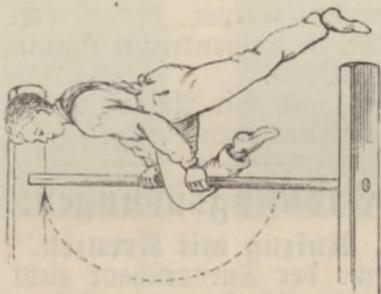
## Reck.

### Wellenausschläge und Wellen (Wellenausschläge) rückwärts.

1. Wellenausschlag links (rechts) rückwärts, das Knie links (rechts) von den Händen.

2. Wellenausschlag links (rechts) rückwärts, das Knie zwischen den Händen (Fig. 135).

Fig. 135.



3. Wellenausschlag links (rechts) rückwärts, das Knie rechts (links) neben den Händen.

4. Wellenausschläge (Wellen); die Haltungen wie bei 1, 2 und 3.

5. Die Welle kann begonnen werden: a. im Liegehange an einem Knie und den Händen, b. im Sitz auf dem Reck, c. mit Felgausschwingung und Durchhocken oder Seitsspreizen eines Beines in den Sitz, oder d. mit Felgumschwingung mit Seitsspreizen oder Durchhocken in den Sitz.

6. Es kann an den Wellenausschlag rückwärts auch eine Welle vorwärts angehängt werden.

7. Es kann dem Wellenausschlage rückwärts ein Bogenspreizen vorwärts über das Reck aus dem Sitz folgen und damit in Verbindung der Niedersprung an den Boden; oder es werden noch andere Uebungen, wie Sitzwelle, Sitzwellabschwung, Felge rücklings, Kniehangabschwung u. s. w. angehängt.

## Bockspringen.

### Sprünge mit Drehungen nach dem Uebergrätischen und Vorübungen dazu.

1. Sprung in den;

- a. Stuß.
  - b. freien Stuß.
  - c. Schwebestuß (mit Grätschhalte der Beine).
  - d. Seitfuß auf dem linken (dem rechten) Schenkel mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).
2. Ein gewöhnlicher Vocksprung (mit Grätschen).
  3. Der gewöhnliche Vocksprung mit:
    - a. einer  $\frac{1}{4}$  Drehung\*) links (rechts).
    - b. einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
    - c. einer  $\frac{3}{4}$  Drehung links (rechts).
    - d. einer  $\frac{1}{1}$  Drehung links (rechts).

\*) Dem Ueberggrätschen des Vockes folgt ein Nachgreifen, und zwar beim Linksdrehen des linken, beim Rechtsdrehen des rechten Armes, um den Körper, der in eine schräge Haltung gekommen ist, wieder in die senkrechte Haltung zu bringen und die Drehung zu befördern.

Diese Uebungen sind mit Anlauf und ohne Anlauf (also aus dem Stande) vorzunehmen.

## 19.

### Ordnungsübungen.

#### Aufzug mit Kreuzen.

Die Flankenreihe der Turnerichaar zieht durch die Mitte des Saales und theilt sich bei a in Erste und Zweite. Die Ersten ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links in die Ecken c. Hier findet je ein Schrägzug mit einer  $\frac{3}{8}$  Windung mit Durchkreuzen in der Mitte des Saales (die Zweiten ziehen hinter den Ersten vorüber) nach den Ecken d statt. Von den Ecken d aus ziehen die Ersten und Zweiten je mit  $\frac{3}{8}$  Windung nach b und vereinigen sich hier zu Stirn-Paaren, die nach a ziehen (Fig. 136).

Die Uebungen der Fig. 136 werden nun wiederholt, aber von Stirn-Paaren, und es bilden sich am Ende Stirn-Vierer (Fig. 137).

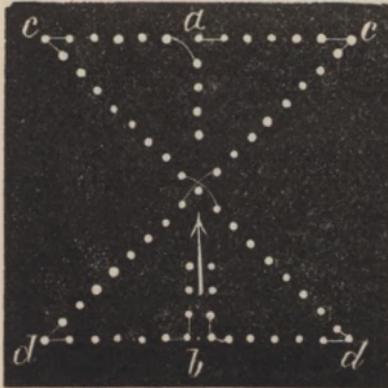


Fig. 136.

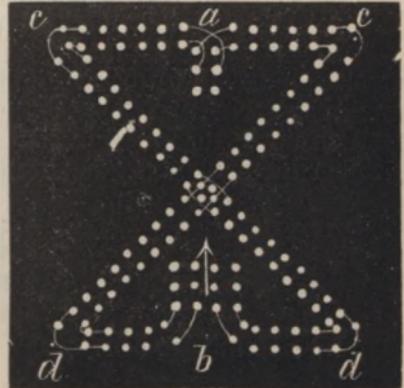


Fig. 137.

Bei einer nochmaligen Wiederholung der Übungen der Fig. 136 durch Stirn-Vierer bilden sich schließlich Stirn-Nchter (Fig. 138).

Sind die Stirn-Nchter bei a angekommen, so findet ein Öffnen von der Mitte aus (nach beiden Seiten hin) statt und es ist damit die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 139).

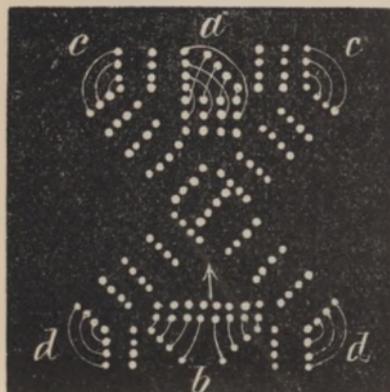


Fig. 138.

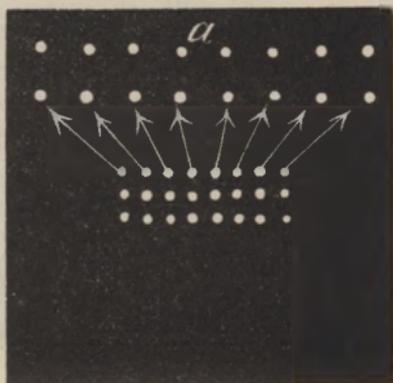


Fig. 139.

## Freiübungen.

### Spreizen mit Armübungen verbunden.

1. Vorspreizen und Schlußrenten eines Beines mit:
  - a. Vorheben und Senken der Arme.
  - b. Vorhochheben und Senken der Arme.
  - c. (Seithehalte der Arme) Schließen der Arme nach vorn und Zurück-Ausbreiten.
  - d. (Hochhehalte der Arme) Seit-Senken der Arme und Zurück-Hochheben.
2. Seit spreizen und Schlußrenten des Beines mit:
  - a. Seitheben und Senken der Arme (Fig. 140).
  - b. Seitheben mit gleichzeitigem Beugen der Arme und zurück Strecken und Senken derselben (Fig. 140).
  - c. (Unterarmheben zum Stoß) Seitstoßen und Zurück-beugen der Arme.
  - d. (Vorhehalte der Arme) Ausbreiten und Schließen der Arme.
3. Rück spreizen und Schlußrenten des Beines mit:
  - a. Vorhochheben und Senken der Arme.
  - b. (Hochhehalte der Arme) Beugen und Zurück-Hochstrecken der Arme (Fig. 140).



Fig. 140.

- c. (Hochhebbhalte der Arme) Ab- und (weiter) Rückwärts-Schwingen der Arme und Zurück-Vorhochschwingen derselben.
- d. (Unterarmheben zum Stoß) Hochstoßen und Zurückbeugen der Arme.

Das Spreizen ist außerdem auszuführen:

- a. mit Kniewippen
  - b. mit Hüpfen
  - c. mit Fußwippen
- } des Standbeines.

### Übungen am Klettertaue.

1. Sprung in den Streckhang.
2. Sprung in den Bengehang.
3. Armwippen im Hange.
4. Kletterschluß, das linke (das rechte) Bein vorn.
5. Aufklettern und Abklettern oder auch Abhängeln (das Abklettern kann auch im Sturzhang stattfinden) (Fig. 141).

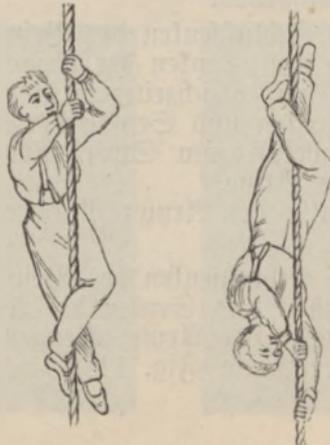


Fig. 141.

6. Aufhängeln und Abklettern, Abhängeln oder Hangzucken abwärts.

7. Hangzucken aufwärts und abwärts, Abklettern oder Abhängeln.

## Übungen am Doppeltau.

1. Hang.

2. Hang mit gebeugtem linken (rechten) Arme und gestrecktem rechten (linken) Arme.

3. Beugehang.

4. Hang mit Knieheben des linken, des rechten oder beider Beine und mit Kniehebbhalte.

5. Beinstoßen im Streckhange und im Beugehange.

6. Seitgrätschen und Schließen; Quergrätschen und Schließen; im Streckhange und im Beugehange.

7. Heben des linken, des rechten und beider gestreckten Beine im Streckhange und im Beugehange.

8. Vorheben der Beine und Beinübungen in dieser Haltung im Streck- und im Beugehange.

9. Drehen um die Breitenaxe in den Sturzhang und Beinübungen in diesem Hange.

10. Drehen in den Liegehange (Nest); es kann auch ein Bein dabei wagerecht gehalten werden.

11. Drehen in den Rücklingshang und Beinübungen in diesem Hange.

12. Ueberheben rückwärts und (vorwärts) zurück.

13. Ueberschlag rückwärts in den Stand am Boden.

14. Wage rücklings mit Knieheben und Strecken oder mit Grätschen und Schließen der Beine.

15. Wage vorlings mit Knieheben und Strecken der Beine oder mit Grätschen und Schließen.

Das Abrutschen an einem oder an zwei Tauen kann auch ohne Gebrauch der Hände stattfinden, es werden dann die Tauer (oder das Tau) um die Beine gewunden und hinter die Schultern gelegt; die Beine können dabei auch Kletterschluß haben.

## Reck.

Sprünge in den Stütz. Der Stütz ist hierbei:

1. Der gewöhnliche Stütz.

2. Freier Stütz.

3. Freier Stütz und Seitpreizen links (rechts).

4. Freier Stütz und Seitgrätschen (Quergrätschen).

5. Freier Stütz und Anrühren mit Seitgrätschen.

6. Freier Stütz und Knieheben links (rechts) oder beider

Beine. — Bei 3—6 geschieht die Beinübung während des Aufsprunges.

7. Aufknien links (rechts) oder beider Beine innerhalb und außerhalb der Arme.

8. Aufknien links (rechts) und Seitaußspreizen rechts (links).

9. Hockstand links (rechts) oder beider Beine innerhalb und außerhalb der Arme.

10. Hockstand links (rechts) und Arrißen rechts (links) auf Dauer nach einem Seit spreizen.

11. Hockstand links (rechts), das rechte (das linke) Bein wird gestreckt auf die Reckstange gelegt.

12. Grätschstand auf dem Reck.

13. Ueberspreizen links oder rechts, in den Seitfuß neben und zwischen die Hände.

14. Ueberspreizen links oder rechts mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung, in den Reitsitz.

15. Ueberspreizen links (rechts) unter der rechten (der linken) Hand hin. (Also mit Bogenspreizen zuerst nach Innen.)

16. Ueberspreizen links (rechts) (Kehrauffitzen!) unter der rechten (der linken) Hand hin mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links).

17. Aufknien und (mit Armheben) der Kniesprung (Fig. 142).

Fig. 142.



18. die Hocke.

19. der Wolfsprung links (rechts).

20. die Grätsche.

21. die Flanke links (rechts).

22. die Kehre links (rechts).

23. die Wende links (rechts).

## 20.

### Ordnungsübungen.

#### Aufzug.

Die Turnerschaaer bildet eine Säule von Paaren (oder Viererreihen) und zieht: a) durch die Mitte des Saales nach b, wo ein Theilen in erste und zweite Paare (Viererreihen) stattfindet; b) mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung der ersten Paare rechts, der zweiten Paare links vier Schritte vorwärts und dann mit

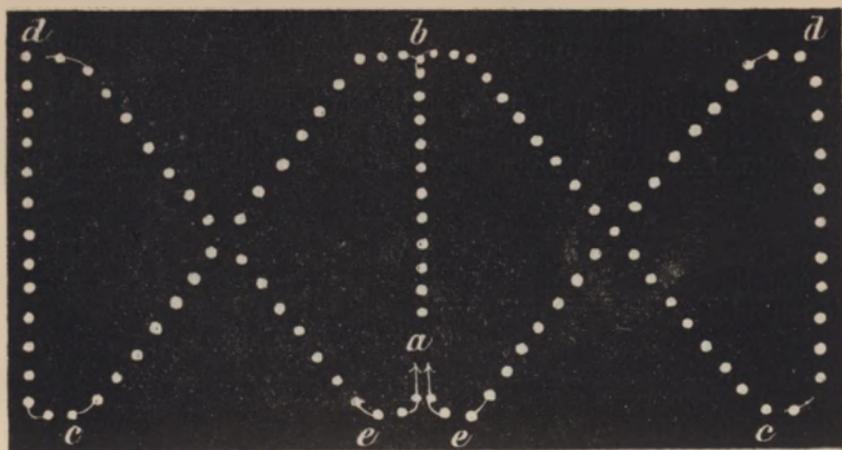


Fig. 143.

einer  $\frac{1}{8}$  Windung der ersten Paare rechts, der zweiten Paare links nach c c; c) mit einer  $\frac{1}{8}$  Windung der ersten Paare links, der zweiten Paare rechts vier Schritte vorwärts und nun mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung der ersten Paare links, der zweiten Paare rechts nach d d; d) mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung der ersten Paare links, der zweiten Paare rechts vier Schritte vorwärts, dann mit einer  $\frac{1}{8}$  Windung der ersten Paare links, der zweiten Paare rechts nach e e; e) mit einer  $\frac{1}{8}$  Windung der ersten Paare rechts, der zweiten Paare links vier Schritte vorwärts und schließlich mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung der ersten Paare rechts, der zweiten Paare links als Doppelpaare (Nchter) nach b.

Es findet nun eine Wiederholung dieser Uebungen seitens der Doppelpaare (Nchter) statt.

Die Nchter (Sechzehner) halten mit vier Schritt Abstand hinter einander und gewinnen mit Deffnen von ihrer Mitte aus die Aufstellung zu den Freiübungen.

### Freiübungen.

1. Vorbeugen mit Rückheben der Arme, Aufrichten mit Hochschwingen der Arme, Senken in den Hockstand mit Vor-Senken der Arme, Heben in die Streckstellung mit Senken der Arme.

2. Senken in den Hockstand mit Seitheben der Arme, Heben in die Streckstellung mit Hochheben der Arme, Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seit-Senken der Arme, Schlußsprung und Senken der Arme.

3. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitheben der

Arme, Schlußsprung mit Beugen der Arme, Kumpfdrehen links (rechts) mit Vorstrecken der Arme, Zurückdrehen mit Senken der Arme.

4. Kumpfdrehen links (rechts) mit Vorheben der Arme, Zurückdrehen mit Beugen der Arme zum Stoß, Heben in den Behenstand mit Hochstoßen der Arme, Senken in den Sohlenstand mit Senken der Arme.

5. Heben in den Behenstand mit Vorhochheben der Arme, Senken in den Sohlenstand mit Seit-Senken der Arme, Seitbeugen links (rechts) mit wagerechter Haltung der Arme, Aufrichten und Senken der Arme.

6. Seitbeugen links (rechts) mit Seithochheben des linken (des rechten) Armes, Aufrichten mit Senken des linken (des rechten) Armes und Heben des rechten (des linken) Armes zum Speichieb, Ausfall links (rechts) seitwärts mit Speichieb, Aufrichten, Schlußtritt und Senken des Armes.

7. Ausfall links (rechts) seitwärts mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung links (rechts) mit Schräg-Seitheben der Arme der Körperhaltung entsprechend, Aufrichten, Zurückdrehen, Schlußtritt und Hochheben der Arme, Vorbeugen mit Ab- und Rückschwingen der Arme, Aufrichten und Senken der Arme.

## Barren.

1. Stützschwingen mit Armwippen (das ist Senken und Heben des Leibes mittels Beugen und Strecken der Arme) beim Vorschwunge und Niedersprung vorwärts zwischen den Holmen mit Hochheben der Arme.

2. Stützschwingen mit Armwippen beim Rückschwunge in den Liegestütz vorlings, Niedersprung mit Wendeschwung a) links, b) rechts.

3. Stützschwingen mit Armwippen beim Vorschwunge in den Grätschitz und Niedersprung mit Kehrschwung a) links, b) rechts.

4. Stützschwingen mit Armwippen beim Rückschwunge und Wende a) links, b) rechts.

5. Stützschwingen mit Armwippen beim Vorschwunge und Drehlehre a) links (eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts), b) rechts.

6. Stützschwingen mit Armwippen beim Rückschwunge in den Grätschitz am Ende des Barrens, das Gesicht nach Außen, Beinschluß, Vorschwung und Niedersprung vorwärts mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung a) links, b) rechts.

7. Stützschwingen mit Armwippen beim Vorschwunge, Rückschwung und Schulterstehen a) links, b) rechts.

8. Stützschwingen mit Armwippen beim Rückschwunge am

Ende des Barrens und Ausgrätichen vorwärts in den Stand am Boden.

9. Stüttschwingen mit Arnwippen beim Vorschwunge am Ende des Barrens und Ueberschlag vorwärts mit Armbeugen.

10. Stüttschwingen mit Arnwippen beim Rückschwunge und Ueberschlag vorwärts mit gestreckten Armen.

## Reck.

1. Schwingen im Seithange.

2. Schwingen im Seithange und Wellaufschwung links vorwärts, das Bein links von den Händen.

3. Schwingen im Seithange und Wellaufschwung rechts vorwärts, das Bein rechts von den Händen.

4. Schwungtippen und Abschwung rückwärts.

5. Schwungtippen und Unterschwung.

6. Schwungtippen, ein halber Umschwung rückwärts und Wellaufschwung vorwärts, das linke Bein links von den Händen, Rückspitzen und Nieder sprung.

7. Dasselbe, aber das rechte Bein rechts von den Händen.

8. Schwungtippen mit Zwiegriff, Wendeschwung links über das Reck in den Hang am rechten Knie mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts, die linke Hand erfasst das Reck an der andern Seite der rechten Hand und die Welle rechts rückwärts.

9. Dasselbe, aber Wendeschwung rechts bei einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links und die Welle links.

10. Schwungtippen, Flankenschwung links in den Seitssitz und Felsabschwung rücklings rückwärts.

11. Dasselbe, aber der Flankenschwung rechts.

12. Schwungtippen mit Flanke links.

13. Schwungtippen mit Flanke rechts.

14. Schwungtippen mit Wende links.

15. Schwungtippen mit Wende rechts.

## Ordnungsübungen.

21.

### Aufzug.

Die Turner marschieren als eine Säule von Stirn-Paaren mit Fassung Arm in Arm bei a nach der Mitte des Saales, daselbst findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt; die ersten Paare führen eine  $\frac{1}{8}$  Windung rechts, die zweiten Paare eine  $\frac{1}{8}$  Windung links aus und die so entstehenden zwei Säulen von Stirn-Paaren ziehen nun je in einer Hälfte des Saales in der Figur der Achte (Fig. 144).

Bei a bilden sich Stern-Vierer, die als solche die Übungen der Fig. 144 wiederholen (Fig. 145).

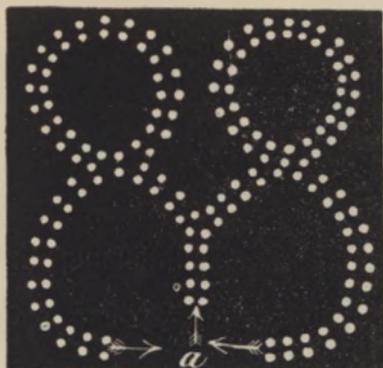


Fig. 144.

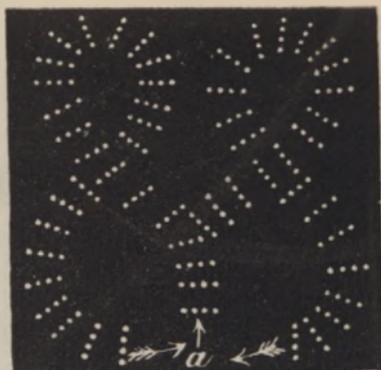
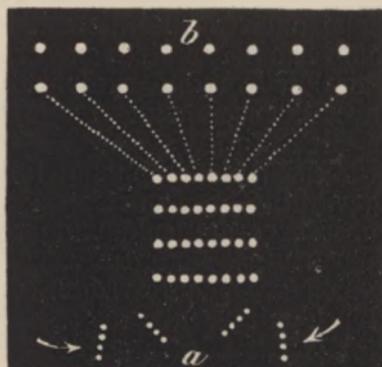


Fig. 145.

Es bilden sich nun Stern-Achter; dieselben marschieren mit Decken von ihrer Mitte aus nach b und gewinnen so die Aufstellung zu den Freiübungen (Fig. 146).

Fig. 146.



Werden die Übungen der Fig. 144 von Stern-Achtern wiederholt, so bilden sich schließlich Stern-Sechzehner. Diese Wiederholung wird bei Gauverbandsfesten zu empfehlen sein.

### Freiübungen.

1. Vorheben, Ausbreiten, Schließen und Senken der Arme (4 Zeiten).
2. Seitheben, Beugen, Seitstrecken und Senken der Arme (4 Zeiten).

3. Vorhochheben, Ab- und Rückwärtsschwingen der Arme, wieder Hochschwingen und Senken der Arme (4 Zeiten).

Diese 3 Uebungen werden, nachdem sie einzeln geturnt worden sind, zusammenhängend vorgenommen.

4. Uebung 1 mit Vortritt, Seitritt, wieder Vortritt und Schlußtritt desselben Beines (4 Zeiten).

5. Uebung 2 mit Seitritt, Schräg-Vortritt nach Innen, wieder Seitritt und Schlußtritt desselben Beines (4 Zeiten).

6. Uebung 3 mit Rücktritt, Vortritt, wieder Rücktritt und Schlußtritt desselben Beines (4 Zeiten).

Jede dieser 3 Uebungen wird links und rechts und alle drei werden zusammenhängend ausgeführt.

7. Uebung 1 mit Sprung in den Seit-Grätschstand in der zweiten und Schlußsprung in der dritten Zeit (4 Zeiten).

8. Uebung 2 mit Senken in den Hockstand in der zweiten und Heben in die Streckstellung in der dritten Zeit (4 Zeiten).

9. Uebung 3 mit Vorbeugen in der zweiten und Aufrichten in die Streckstellung in der dritten Zeit (4 Zeiten).

Die Uebungen 7, 8 und 9 werden ebenfalls zusammenhängend geturnt.

## Pferdspringen. Seitensprünge.

### Der Diebsprung und Vorübungen zu demselben.

Das Aufsprungbrett ist einen  $\frac{1}{2}$  Meter vom Pferde entfernt.

1. Sprung in den Stütz, der Aufsprung geschieht links.
2. Sprung in den Stütz, der Aufsprung geschieht rechts.
3. Sprung zum Knieen rechts im Sattel, der Aufsprung geschieht links.
4. Sprung zum Knieen links im Sattel, der Aufsprung geschieht rechts.
5. Sprung zum Knieen beider Beine, Aufsprung links.
6. Sprung zum Knieen beider Beine, Aufsprung rechts.
7. Sprung in den Hockstand rechts, Aufsprung links.
8. Sprung in den Hockstand links, Aufsprung rechts.
9. Sprung in den Hockstand beider Beine, Aufsprung links.
10. Sprung in den Hockstand beider Beine, Aufsprung rechts.
11. Sprung links in den Seitfuß auf dem rechten Schenkel.
12. Sprung rechts in den Seitfuß auf dem linken Schenkel.
13. Sprung links zum Knieen links, das rechte Bein schwingt über das Pferd.
14. Sprung rechts zum Knieen rechts, das linke Bein schwingt über das Pferd.
15. Wie Uebungen 13 und 14, aber statt des Knieens Hockstand im Sattel.

16. Sprung links in den Seitßiß (die Beine liegen an der entfernteren Seite des Pferdcs an).
17. Sprung rechts in den Seitßiß.
18. Der Diebsprung links (rechts). (Ein Sprung über das Pferd mit flüchtigem Stützen der Hände auf den Pauschen und Abstoß von denselben.) Der Diebsprung ist als Weitsprung mit Abriicken des Aufsprungbrettes zu üben.

## Barren.

### Bein- und Armübungen im Stütz.

1. Seitgrättschen und Schließen der Beine.
  2. Quergrättschen und Schließen der Beine.
  3. Knieheben und =Senken: a. des linken, b. des rechten, c. beider Kniee, d. wird das linke (das rechte) Knie gehoben, so wird das andere gesenkt.
  4. Ferseuheben und =Senken: Ist wie Übung 3 zu behandeln.
  5. Knieheben zur Knieehalte. Vorstrecken: a. des linken, b. des rechten, c. beider Beine, d. wird das linke (das rechte) Bein vorgestreckt, so wird gleichzeitig das andere Bein gebeugt.
  6. Vorheben und Senken der gestreckten Beine: a. des linken, b. des rechten, c. beider Beine, d. wird das linke (das rechte) Bein gehoben, so wird gleichzeitig das andere gesenkt.
  7. Vorhehalte der Beine: a. Seitipreizen links (rechts), b. Seitgrättschen und Schließen, c. Quergrättschen und Schließen, d. Kniebeugen und =Strecken, e. Kumpfdrehen links (rechts), f. zwei oder mehrere der vorstehenden Übungen aufeinanderfolgend.
  8. Heben des linken (des rechten) Beines rückwärts und ein Kreisipreizen desselben um den linken (den rechten) Arm herum.
  9. Hochheben und Senken des linken (des rechten) Armes.
  10. Schlag der linken (der rechten) Hand an den rechten (den linken) Holm.
  11. Stütz hüpfen und Handklappen.
- Die Übungen 1—7 sind mit Stützen und mit Stütz hüpfen zu verbinden.

## 22.

### Ordnungsübungen.

#### Aufzug mit Achtel- und Viertelwindungen.

Die in einer Flankenordnung aufgestellte Turnerichaar marschirt bei a nach der Mitte des Saales b; daselbst findet ein Theilen in Erste und Zweite statt, die nach den Ecken c ziehen und von da nach d. Hier ziehen die Ersten und die

Zweiten je mit einer  $\frac{3}{8}$  Windung nach e, von da nach a und f, schließlich aber nach b (Fig. 147).

Bei b bilden sich Paare, die nun als solche die Schreitungen der Fig. 147 wiederholen (Fig. 148).

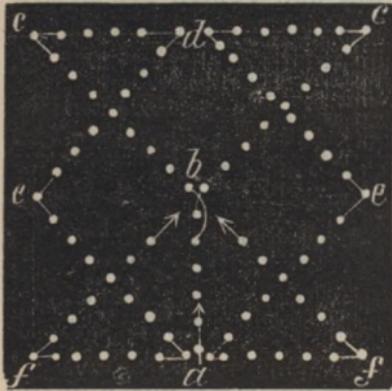


Fig. 147.

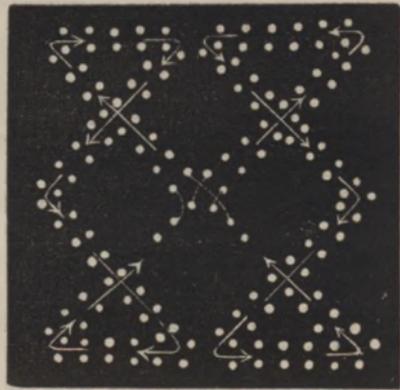


Fig. 148.

Nach einer nochmaligen Wiederholung der obigen Schreitungen von hintereinander geordneten Stirn-Vierern bilden sich schließlich bei b Stirn-Nchter, die mit Deffnen von der Mitte aus die Aufstellung zu den Freiübungen gewinnen (Fig. 149).

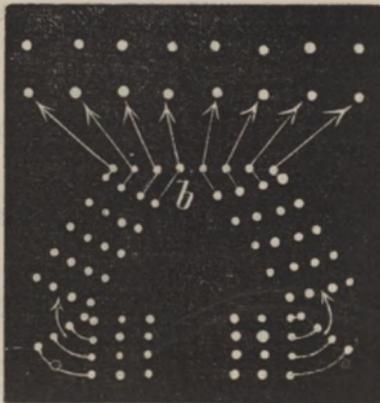


Fig. 149.

## Freiübungen.

### Auslage und Ausfall mit Armübungen in 2, 3 und 4 Zeiten.

1. Ausfall links vorwärts mit Speichhieb links, Schlusstritt links mit Senken des linken und Heben des rechten Armes zum Hieb.

2. Auslage links mit Armheben zum Hoch-Risthieb, Aus-

fall links schräg vorwärts mit Hieb, Schlußtritt links mit Senken des Armes.

3. Auslage links mit Armheben zum Rißhieb, Ausfall links seitwärts mit Rißhieb, Zurücktritt (links) in die Auslage mit Armheben zum Hieb, Schlußtritt links und Senken des Armes.

4. Ausfall links seitwärts mit Seitstoßen links, Schlußtritt links mit Zurückbeugen des Armes und gleichzeitig eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) auf dem rechten Beine.

5. Ausfall links seitwärts mit Seitstoßen links, Kumpfwiegen zur Ausfallstellung rechts mit Beugen des linken Armes zum Stoß und Seitstoßen rechts, Schlußtritt links.

6. Ausfall links vorwärts mit Vorstoßen links, Rücktritt links zur Ausfallstellung rechts mit Vorstoßen rechts und Beugen des linken Armes zum Stoß, Kumpfwiegen mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Beinen zur Ausfallstellung links mit Vorstoßen links und Beugen des rechten Armes zum Stoß, Schlußtritt links.

Die Uebungen sind abwechselnd links und rechts auszuführen.

## Pferdspringen. Seitensprünge.

### Sprung zum Knieen und der Knie sprung.

1. Aufknieen links in den Sattel, ebenso rechts.
2. Aufknieen links auf den Hals.
3. Aufknieen rechts auf das Kreuz.
4. Die Uebungen 1, 2, 3 werden auch als ein Waageknieen ausgeführt, d. h. das freie Bein wird zu wagerechter Haltung rückgehoben, es findet also eine  $\frac{1}{4}$  Drehung um die Breitenaxe statt.
5. Aufknieen beider Beine: sie gelangen a. in den Sattel; b. links in den Sattel, rechts auf das Kreuz; c. rechts in den Sattel, links auf den Hals; d. auf das Kreuz; e. auf den Hals.
6. Die Uebungen 5 sind mit Hockstand des einen und mit Aufknieen des andern Beines auszuführen.
7. Aufknieen links auf den Hals, in den Sattel und auf das Kreuz mit Seit spreizen rechts; ebenso Aufknieen rechts und Spreizen links.
8. Wie 7 mit Ueberspreizen an die rechte Seite des Pferdes.
9. Die Uebungen 4, 5, 6, 7 und 8 können auch mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links oder rechts mit Wendeschwung verbunden werden.
10. Der Knie sprung auf den Boden — ohne oder mit Drehungen — ist auszuführen aus dem Knieen beider Beine oder eines Beines auf dem Hals, im Sattel oder auf dem Kreuz.
11. Der Knie sprung kann auch führen in den Hockstand

auf dem Pferd, auf den Pauschen, in den Grätschstand auf dem Pferd und in den Sitz auf dem Pferd, ohne und mit Drehen.

### Schaukel-Ringe.

**Armthätigkeiten im Gange, im Stütz und um (aufstehend) aus dem Gange in den Stütz (und umgekehrt) zu gelangen.**

1. Armwippen im Gange.
2. Beugehang.
3. Beugehang; Seitstrecken abwechselnd des linken und des rechten Armes.
4. Beugehang; Vorstrecken abwechselnd des linken und des rechten Armes.
5. Beugehang; Hochstrecken abwechselnd des linken und des rechten Armes.
6. Beugehang an dem linken (dem rechten) Arme, die rechte (die linke) Hand schaukelt den Ring seitwärts und fängt ihn wieder.
7. Aufstemma wechselarmig, der linke (der rechte) Arm beginnt.
8. Beugehang; Seitstrecken links und bei dem Zurückbeugen des Armes Aufstemma des linken, darauf des rechten Armes; ebenso wechselarmig Aufstemma nach dem Seitstrecken des rechten Armes.
9. Aufstemma beidarmig.
10. Knickstütz, Seitstrecken abwechselnd des linken und des rechten Armes.
11. Armwippen im Stütz.
12. Armwippen im sogenannten verschränkten Stütz.
13. Senken aus dem Stütz in den Gang mit gestreckten Armen.
14. Vorwärts-Senken aus dem Stütz in den Rücklingshang.

### Ordnungsübungen.

23.

#### Aufzug mit Schwenken je von Paaren.

Die hintereinander geordneten Stirn-Paare der Turnerschaar marschieren bei b durch die Mitte des Saales nach a. Bei a findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt; die ersten Paare ziehen rechts, die zweiten links in die Umzugsbahn und führen in jeder Ecke des Saales eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung aus. Bei b wird die  $\frac{1}{4}$  Schwenkung nochmals ausgeführt und es bilden sich Stirn-Vierer, die nach a ziehen (Fig. 150).

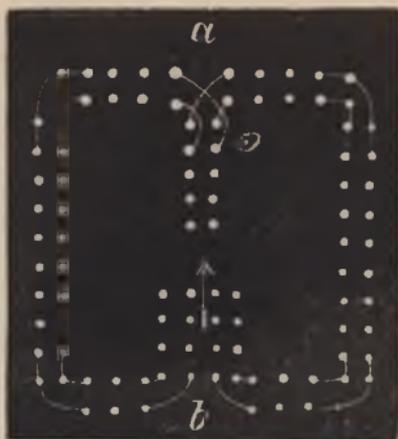


Fig. 150.

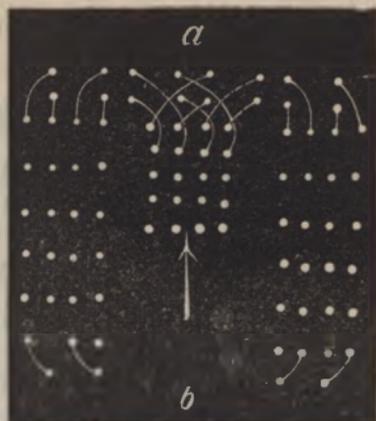
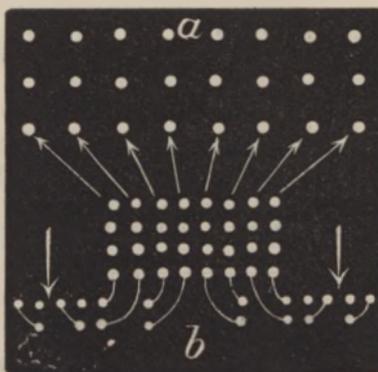


Fig. 151.

Sind die Stirn-Vierer bei a angekommen, so findet ein Theilen in erste und zweite Vierer statt; die ersten Stirn-Vierer schwenken zu Paaren rechts, die zweiten Vierer links und alle ziehen in die Umzugsbahn. Das Schwenken der Paare wird in den Ecken des Saales wiederholt (Fig. 151).

Ist die Viertelschwenkung in den Ecken ausgeführt, so entstehen bei b durch abermalige Viertelschwenkung der Paare nach a Stirn-Achter, die mit Decknen von der Mitte der Achter aus die Aufstellung zu den Freiübungen gewinnen (Fig. 152).

Fig. 152.



## Freiübungen.

### Das Drehen.

Es sind  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{4}{4}$ ;  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{3}{8}$ ,  $\frac{5}{8}$  und  $\frac{7}{8}$  Drehungen auszuführen, und zwar sind die Drehungen darzustellen:

1. im Sprunge,

2. im Stande auf einem Beine,
  3. in Verbindung mit Armübungen,
  4. in Verbindung mit Beinübungen,
  5. in Verbindung mit Kumpfübungen;
  6. Drehungen, die in verschiedene Stellungen führen,
  7. durch die man aus einer Stellung in die andere gelangt.
- Es folgen einige Beispiele:

Zu 1. Ein Sprung mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).

Zu 2. Vorspreizhalte links. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts im Stande auf dem rechten Beine, das linke Bein gelangt durch die Drehung in die Haltung wie bei einer Rückspreizhalte; Senken des Beines.

Zu 3. Seithebbhalte der Arme. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (auf beiden Beinen) in die Stellung mit gekreuzten Beinen und Kreuzen der Arme auf der Brust, Zurückdrehen und Seitstrecken der Arme.

Zu 4. Senken in den Hochstand, Heben in den Streckstand mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf einem Beine.

Zu 5. Vorbeugen mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf einem Beine, Aufrichten in die Streckstellung.

Zu 6. Eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf dem linken Beine mit Rücktritt rechts. Dieselbe Drehung auf dem rechten Beine und Rücktritt links.

Zu 7. Vortritt rechts, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links auf beiden Beinen in die Ausfallstellung links (Fig. 153).



Fig. 153.

Daß die Uebungen außerdem zusammengefügt werden können, so daß Bein-, Kumpf- und Armübungen gleichzeitig mit dem Drehen in Verbindung gebracht werden, ist selbstverständlich.

## Reck.

### Auffkippen mit Vorübungen.

1. Seithang mit Hochhehalte der Beine, die Fußriste in der Höhe des Reckes oder an demselben.
2. Schwingen im Seithange bei (bleibender) Hochhehalte der Beine.
3. Uebung 2 mit nur mäßigem Heben und Senken der Beine am Ende des Vorschwunges.
4. Schwingen im Hange mit gestrecktem Kreuz.
5. Schwingen mit gestrecktem Kreuz und Anristen der Füße beim Vorschwunge (Kippeschwung).
6. Schwungkippen in den Unterarmhang a. links, b. rechts, c. beider Arme.
7. Schwungkippen in den Knickstütz a. links, b. rechts, c. beider Arme.
8. Schwungkippen mit Ristgriff in den Streck-Stütz.
9. Schwungkippen mit Zwiagriff (2 Uebungen).
10. Schwungkippen mit Kammgriff.
11. Schwungkippen, wobei a. die linke Hand Zwangellengriff, die rechte Ristgriff, b. die linke Hand Zwangellengriff, die rechte Kammgriff, c. die rechte Hand Zwangellengriff, die linke Ristgriff, d. die rechte Hand Zwangellengriff, die linke Kammgriff hat, e. wobei beide Hände Zwangellengriff haben.
12. Schwungkippen mit Schlußgriff der Hände.
13. Schwungkippen mit Spanngriff.
14. Schwungkippen mit Deckgriff (eine Hand deckt die andere).
15. Schwungkippen mit Armkreuzung, und zwar kann der Hang mit Ristgriff und mit Zwiagriff stattfinden (4 Uebungen).
16. Schwungkippen mit Hangkehre (4 Uebungen). Der Turner hat anfangs Zwiagriff und es kann beim Linksdrehen a. die linke Hand den Griff verändern, wenn sie Ristgriff hat, b. die rechte Hand, wenn sie Kammgriff hat; widergleich beim Rechtsdrehen.
17. Schwungkippen aus dem Rücklingshange.

## Schaukel-Ringe.

### Beinthätigkeiten im Hange und im Stütz.

1. Knieheben: a. des linken, b. des rechten, c. beider Beine.
2. Fersenheben: a. des linken, b. des rechten, c. beider Beine (bis zum Anferßen an das Gesäß).
3. Seitgrätschen und Quergätschen.
4. Spreizen: a. vor-, b. seit-, c. rückwärts, links und rechts.

5. In der Vorhehalte der Beine: a. Ferseheben links, rechts und beider Beine, b. Knieheben links, rechts und beider Beine, c. Seitgrätschen und Schließen.

6. Langsames Vorheben des linken, des rechten und beider Beine.

7. Kreisschwingen der geschlossenen Beine links (rechts).

8. Vorschwingen und Rückschwingen (nicht Schaukeln!).

9. Vor- und Rückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine an verschiedenen Stellen der Schaukel- oder Schwung-Bahn.

10. Vor- und Rückschwingen mit Beinstoßen bei dem Vor- und bei dem Rückschwunge.

Diese Uebungen sind sowohl im Gange, als auch im Stütz vorzunehmen, außerdem können die Uebungen 1, 2, 3, 4, 5, 6 und das Beinstoßen auch im Sturzhang ausgeführt werden.

## Ordnungsübungen.

24.

### Aufzug.

Die Plankenreihe der Turner marschiert durch die Mitte des Saales nach b. Bei b findet ein Theilen in Erste und Zweite statt; die Ersten ziehen rechts, die Zweiten links in die Umzugsbahn. Sind alle Turner an den Seiten c angekommen, so macht ein Jeder eine  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Mitte des Saales und die zwei Stirn-Rotten marschieren gegen einander. Bei dem Zusammentreffen in der Mitte des Saales findet eine  $\frac{1}{4}$  Drehung aller Turner nach a statt und dahin marschieren die nun entstandenen Stirn-Baare (Fig. 154).

Bei a angekommen, findet ein Theilen in erste und zweite Stirn-Baare statt; die ersten Baare ziehen rechts, die zweiten

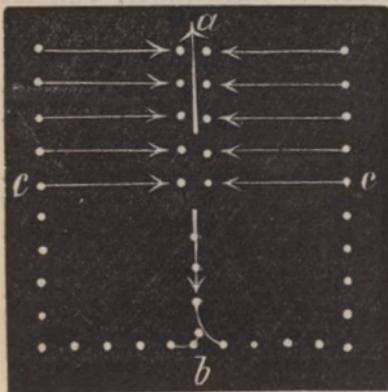


Fig. 154.

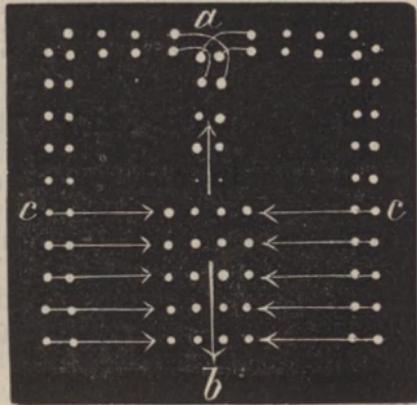
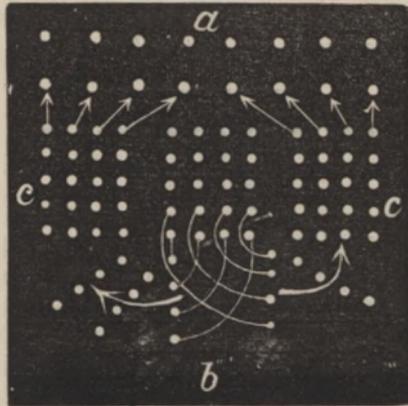


Fig. 155.

Baare links in die Umzugsbahn. Wenn alle Baare an den Seiten c angekommen sind, so macht ein jeder Turner eine  $\frac{1}{4}$  Drehung nach der Mitte des Saales und die dadurch entstandenen Flanken=Baare ziehen gegen einander, bis sie in der Mitte des Saales zusammentreffen, dann wird eine  $\frac{1}{4}$  Drehung aller Turner nach b ausgeführt und die durch die letzte Drehung entstandenen Stirn=Bierer marschieren nach b (Fig. 155).

Bei b findet ein Theilen in erste und zweite Stirn=Bierer statt; die ersten Stirn=Bierer marschieren rechts, die zweiten Bierer links in die Umzugsbahn; sind alle Turner an den Seiten c angekommen, so findet ein Oeffnen der Stirn=Bierer nach der Mitte des Saales hin statt und damit ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 156).

Fig. 156.



## Freiübungen.

Die vierzeitigen Uebungen werden so ausgeführt, daß die „ersten“ Flankenordnungen die Uebungen turnen, wie sie vorgeschrieben sind, die „zweiten“ Flankenordnungen dagegen beginnen gleichzeitig mit den ersten Flankenordnungen, aber den zweiten Theil der Uebung und schließen den ersten Theil an (also 3, 4, 1, 2).

1. 1) Senken in den Hockstand mit Seitheben der Arme, 2) Heben in die Streckstellung mit Senken der Arme, — 3) Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochheben der Arme, 4) Schlußsprung und Senken der Arme.

2. 1) Senken in den Hockstand mit Vorheben der Arme, 2) Heben in die Streckstellung mit Senken der Arme, — 3) Heben in den Behenstand mit Vorhochheben der Arme, 4) Senken in den Sohlenstand und Senken der Arme.

3. 1) Vorbeugen mit Seitheben der Arme, 2) Aufrichten

in die Streckstellung mit Senken der Arme, — 3) Sprung in den Quergitätschstand, das linke (das rechte) Bein vorn, mit Vorhochheben der Arme, 4) Schlußsprung mit Senken der Arme.

4. 1) (Unterarmheben zum Stoß.) Vorbeugen mit Tiefstoßen der Arme, 2) Aufrichten in die Streckstellung mit Zurückbeugen der Arme, — 3) ein Sprung an Ort mit Seitgrätschen (und Schließen) und Hochstoßen der Arme, 4) geringes Kniewippen in Verbindung mit dem Niederspringen und Zurückbeugen der Arme zum Stoß.

5. 1) Ausfall links seitwärts mit Seitstoßen beider Arme, 2) Aufrichten mit Schlußtritt und Zurückbeugen der Arme, — 3) Ausfall rechts seitwärts mit Heben der gebeugten Arme so vor das Gesicht, daß die Handflächen nach Außen gerichtet sind, 4) Aufrichten mit Schlußtritt und Zurückbeugen der Arme zum Stoß.

6. 1) Ausfall links (rechts) seitwärts mit Speichrieb links (rechts), 2) Aufrichten mit Schlußtritt und Senken des Armes, — 3) Senken in den Hochstand mit Handstüz auf den Hüften, 4) Heben in die Streckstellung mit Senken der Arme.

## Reck.

### Uebungen im Stüz vorlings.

a. im Seitstüz:

1. Armwippen.
2. Griffwechsel.
3. Stüzeln links (rechts) seitwärts.
4. Stüzhüpfen links (rechts) seitwärts.
5. Stüz auf dem linken (dem rechten) Arme, der andere ist hochgehoben (Fig. 157).

Fig. 157.



6. Stüzhüpfen mit Handklappen.
7. Ueberpreizen links (rechts) neben und zwischen die Arme.

8. Kreis mit dem linken (dem rechten) Beine über dem Neck.
  9. Stützschwingen mit Beinthätigkeiten verbunden.
  10. Rumpfdrehen im Stütz (fortgesetzt) abwechselnd links und rechts.
  11. Liegestütz; das linke (das rechte) Bein liegt auf der Stange und der rechte (der linke) Arm stützt; (der linke [der rechte] Arm ist hochgehoben).
  12. Scheere seitwärts links (rechts).
  13. Aufknieen eines Beines oder Hockstand, das andere Bein liegt gestreckt auf dem Neck.
  14. Stütz und Hockstand abwechselnd, der Hockstand (auf einem) auf beiden Beinen kann zwischen und neben den Händen stattfinden.
  15. Stütz und Grätschstand abwechselnd.
- b. im Querstütz (mit gegrätschten Beinen):
1. Stützeln vorwärts.
  2. Stützeln rückwärts.
  3. Stütz auf einem Arme links (rechts).
  4. Liegestütz vorlings mit Stütz eines oder beider Arme.
  5. Armwippen im Liegestütz vorlings mit Stütz eines oder beider Arme.
  6. Scheere rückwärts mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
  7. Scheere vorwärts mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
  8. Stütz und Hockstand abwechselnd.
  9. Schulterstehen links (rechts).
  10. Wage auf einem Arme.

## Pferdspringen. Seitensprünge.

### Kehre, Flanke und Wende mit Vorübungen.

Kehrschwung, Flankenschwung und Wendeschwung über das Pferd in den:

1. Sitz oder Stütz auf demselben
 

|                  |   |                                                |
|------------------|---|------------------------------------------------|
| a. in dem Sattel | } | mit Stütz auf beiden Pauschen,                 |
| b. auf dem Hals  |   | mit Stütz auf der Vorderpausche und dem Hals,  |
| c. auf dem Kreuz |   | mit Stütz auf der Hinterpausche und dem Kreuz. |
2. Ueber das Pferd in den Stand vor dasselbe: die
 

|                                    |   |                                                |
|------------------------------------|---|------------------------------------------------|
| a. Flanke links (rechts)           | } | mit Stütz auf beiden Pauschen,                 |
| b. Kehre rechts (Fig. 158) (links) |   | mit Stütz auf der Vorderpausche und dem Hals,  |
| c. Wende links (rechts, Fig. 159)  |   | mit Stütz auf der Hinterpausche und dem Kreuz. |

Fig. 158.

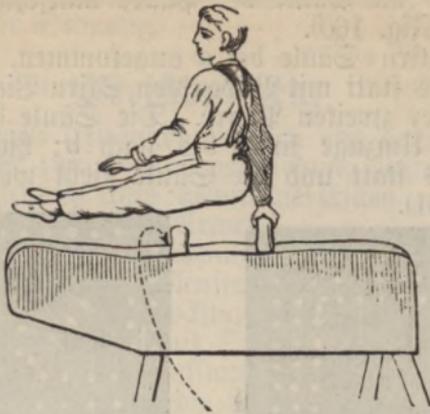
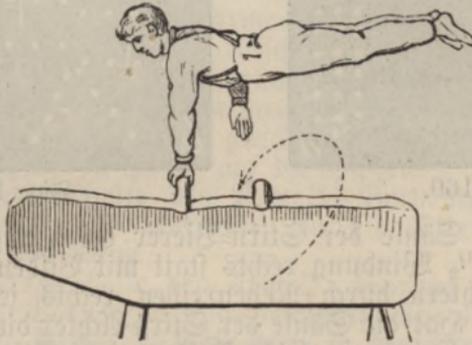


Fig. 159.



3. Vorstehende Uebungen sind vorzunehmen:
- a. mit Anlauf,
  - b. aus dem Stande am Pferde (also ohne Anlauf),
  - c. aus dem Stütz vorlings,
  - d. aus dem Stütz rücklings,
  - e. in Verbindung mit Drehungen,
  - f. über einen auf das Pferd gestellten Hut (Filtrichter),  
oder über einen auf dem Pferde sitzenden Turner.

## Ordnungsübungen.

### Aufzug.

Die in einer Flankenreihe dahinziehenden Turner machen einen Umzug rechts bis nach der Ecke a des Saales, daselbst findet eine  $\frac{1}{2}$  Windung rechts statt mit Bilden von Stirn-Paaren durch rechts Nebenreihen. Die Paare ziehen dann im Umzuge links bis nach der Ecke b; hier findet eine  $\frac{1}{2}$  Windung

links statt und die Säule der Paare marschiert rechts in die Umzugsbahn (Fig. 160).

Ist die Stirn-Säule bei a angekommen, so findet eine  $\frac{1}{2}$  Windung rechts statt mit Bilden von Stirn-Bierern durch rechts Nebenreihen der zweiten Paare. Die Säule der Stirn-Bierer marschiert im Umzuge links bis nach b; hier findet eine  $\frac{1}{2}$  Windung links statt und die Säule zieht wieder im Umzuge rechts (Fig. 161).

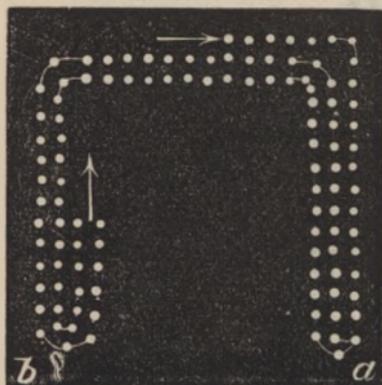


Fig. 160.

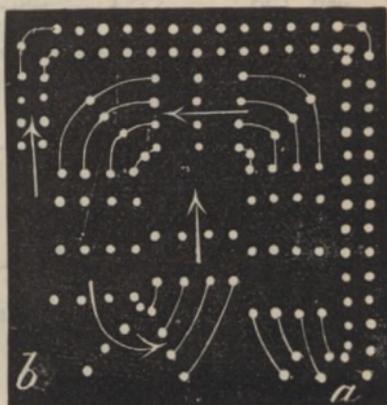


Fig. 161.

Wenn die Säule der Stirn-Bierer bei a angekommen ist, so findet eine  $\frac{1}{2}$  Windung rechts statt mit Bilden einer Säule von Stirn-Achtern durch Nebenreihen rechts je der zweiten Stirn-Bierer. Hat die Säule der Stirn-Achter die  $\frac{1}{2}$  Windung ausgeführt, so findet ein links Öffnen der Stirn-Achter statt und damit ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 162).



Fig. 162.

Die Ziffern 1, 2, 1, 2, 1, 2, 1, 2 der Fig. 162 zeigen die vier

Reihen jeder Stirnordnung von acht Turnern und die zwei Rotten jeder dieser Ordnung.

## Freiübungen.

Die zweizeitigen Uebungen werden von den ersten Rotten angefangen, in der zweiten Zeit der Uebung beginnen die zweiten Rotten die Uebung (also wenn die Einen z. B. die Arme heben, senken die Andern die Arme).

1. 1) Heben in den Behenstand mit Vorhochheben der Arme, 2) Senken in den Sohlenstand mit Senken der Arme.

2. 1) Senken in den Hockstand mit Seitheben der Arme, 2) Heben zur Streckstellung mit Senken der Arme.

3. 1) Senken in den Hockstand mit Aufstützen der Hände auf die Hüften, 2) Heben in die Streckstellung auf den Behen mit Hochheben der Arme.

4. 1) (Seitheben der Arme mit Beugen derselben — Hebt!) Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitstrecken der Arme, 2) Schlußsprung mit Zurückbeugen der Arme.

5. 1) Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitheben der Arme, 2) Schlußsprung und gleichzeitig Senken in den Hockstand mit Stützen der Hände auf die Hüften.

6. 1) (Hochhebbhalte der Arme!) Vorbeugen mit Seit-Senken der Arme, 2) Aufrichten in die Streckstellung und Hochschwingen der Arme.

7. 1) (Hochhebbhalte der Arme!) Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorbeugen und gleichzeitig Ab- und Rückwärts-Schwingen der Arme, 2) Aufrichten in die Streckstellung mit Schlußsprung und gleichzeitig Hochschwingen der Arme.

8. 1) (Sprung in den Seitgrätschstand und Unterarmheben zum Stoß — Springt!) Kumpfwiegen links seitwärts mit Seitstoßen des linken Armes, 2) Kumpfwiegen rechts seitwärts mit Seitstoßen des rechten Armes und gleichzeitig Zurückbeugen des linken Armes. Das Kumpfwiegen geschieht durch Kniewippen abwechselnd links und rechts.

9. 1) (Seithebbhalte der Arme!) Kumpfwiegen links seitwärts mit Seithebbhalte der Arme, 2) Kumpfwiegen rechts seitwärts mit Seithebbhalte der Arme.

Diese Uebung kann auch im Seitgrätschstande mit Kniewippen ausgeführt werden.

## Barren.

### Ueber- und Einsprünge am Ende des Barrens.

1. Kehre über den linken (den rechten) Holm in den Außenquerstand am Boden.

2. Flanke über den linken (den rechten) Holm mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links) in den Außenseitstand vorlings gegen den Barren.

3. Wie 2, aber mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts) in den Rücklingsstand.

4. Kehre über den linken (den rechten) Holm mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) in d. Außenquerstand. (Die sog. Drehkehre.)

5. Wende über den linken (den rechten) Holm mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) in den Außenquerstand.

6. Sprung in den Außenquerstand seitlings rechts (links) gegen den Barren mit Spreizen des rechten (des linken) Beines über den linken (den rechten) Holm von Innen nach Außen.

7. Sprung in den Innenquerstand mit Spreizen des linken (des rechten) Beines über den linken (den rechten) Holm.

8. Sprung in den Außenseitstand vorlings gegen den Barren mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links), das rechte (das linke) Bein spreizt über den linken (den rechten) Holm.

9. Sprung in den Innenseitstand mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links), das linke (das rechte) Bein spreizt von Außen nach Innen über den linken (den rechten) Holm.

10. Sprung in den Außenquerstand links (rechts) seitlings gegen den Barren mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links), das rechte (das linke) Bein spreizt über den linken (den rechten) Holm.

11. Sprung in den Innenquerstand mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links), das linke (das rechte) Bein spreizt von Außen nach Innen über den linken (den rechten) Holm.

12. Sprung in den Außenquerstand seitlings rechts (links) gegen den Barren, das rechte (das linke) Bein spreizt über beide Holme, das linke (das rechte) Bein über den linken (den rechten) Holm.

13. Sprung in den Außenseitstand vorlings mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (links), das rechte (das linke) Bein überspreizt beide Holme, das linke (das rechte) spreizt über den linken (den rechten) Holm.

14. Sprung in den Außenquerstand seitlings links (rechts) gegen den Barren mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links), das rechte (das linke) Bein überspreizt beide Holme, das linke (das rechte) Bein spreizt über den linken (den rechten) Holm.

15. Die Uebungen 13 und 14 sind auch mit einer  $\frac{1}{4}$  und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) vorzunehmen.

## Schaukelreck.

1. Wiederholtes schwinghaftes Beinheben bis an das Beck.
2. Langsames Beinheben an das Beck.

3. Beinheben an das Knie u. bei Hebbehalte der Beine Armwippen.
4. Felgaufschwung.
5. Felgaufzug.
6. Felgaufschwung und die Felge vorlings rückwärts.
7. Felgaufschwung und die Felge vorlings vorwärts.
8. Schaukeln und Niedersprung bei dem Rückschwunge.
9. Schaukeln und Niedersprung bei dem Vorschwunge.
10. Schaukeln mit Beinheben an das Knie bei dem Rückschwunge und Beinsetzen bei dem Vorschwunge.
11. Wie 10, aber Beinheben bei dem Vorschwunge und Beinsetzen bei dem Rückschwunge.
12. Schaukeln mit Felgaufschwung bei dem Vorschwunge und rückwärts Senken in den Gang bei dem Rückschwunge.
13. Wie 12, aber Felgaufschwung bei dem Rück- und Senken in den Gang bei dem Vorschwunge.
14. Schaukeln, Felgaufschwung und die Felge rückwärts bei dem Vorschwunge.
15. Wie 14, aber die Felge rückwärts bei dem Rückschwunge.
16. Wie 14, aber die Felge vorwärts bei dem Vorschwunge.
17. Wie 14, aber die Felge vorwärts bei dem Rückschwunge.

## Ordnungsübungen.

26.

### Aufzug.

Die Flankenreihe der Turner marschirt im Umzuge links und bei a mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links durch die Mitte des Saales nach b. Bei b findet ein Theilen in Erste und Zweite statt; die Ersten ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links in die Umzugsbahn bis zu den Ecken c. An den Ecken c findet je eine  $\frac{1}{2}$  Windung nach Innen statt mit Bilden von Stirn-Paaren durch Nebenreihen (Fig. 163).

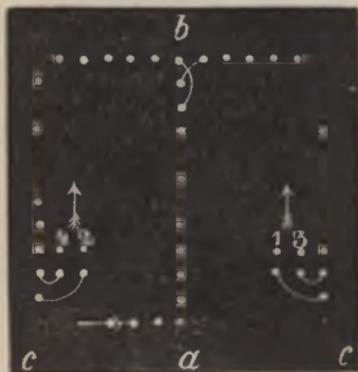


Fig. 163.



Fig. 164.

Die beiden Säulen von Stirn=Paaren ziehen im Umzuge gegen einander mit Rechts=Deffnen zu einem Schritt Abstand und bei b findet ein Durch=(Vorüber=)Ziehen mit Rechtsausweichen statt (Fig. 164).

Nach diesem Durchziehen schließen sich die Paare wieder und ziehen mit drei Schritt Abstand von der Umzugslinie nach den Ecken c, daselbst findet je eine  $\frac{1}{2}$  Windung nach Außen statt mit Bilden von Stirn=Vierern durch Nebenreihen je der zweiten Paare (Fig. 165).

Von den Ecken c ziehen die beiden Säulen von Stirn=Vierern in der Umzugsbahn gegen einander und zwar mit Rechts=Deffnen je zu einem Schritt Abstand der Nebner. Bei b findet ein Durchziehen mit Rechtsausweichen statt (Fig. 166).

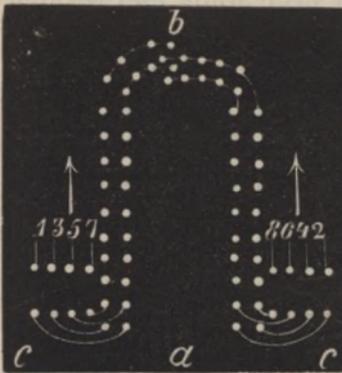


Fig. 165.

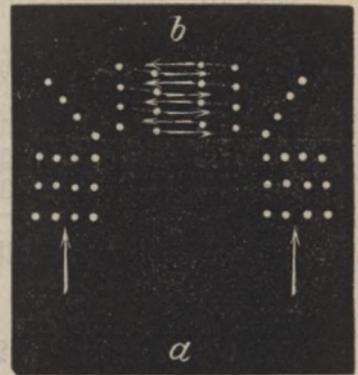
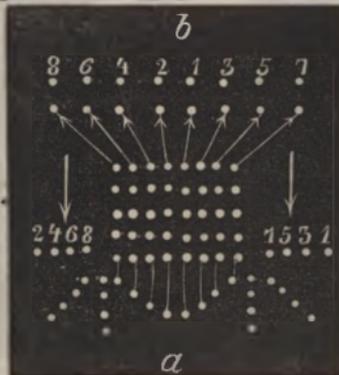


Fig. 166.

Nach dem Durchziehen schließen sich die Stirn=Vierer wieder, ziehen in der Umzugsbahn gegen einander, bei a bilden sich nach einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach b Stirn=Nchter, die nach b ziehen und mit Deffnen von der Mitte aus die Aufstellung zu den Freiübungen gewinnen (Fig. 167).

Fig. 167.



## Freiübungen.

### Knietwippen mit Armübungen.

1. 1) Halbes Senken in den Hockstand auf den Zehen mit Seitheben der Arme; 2) Heben in den Streckstand und Senken der Arme.

2. 1) Senken in den Tief-Hockstand mit Vorheben der Arme; 2) Heben in den Streckstand und Senken der Arme.

3. 1) Halbes Senken in den Hockstand mit Seitheben der Arme; 2) Weiter-Senken in den Tief-Hockstand mit Beugen der Arme; 3) halbes Heben mit Seitstrecken der Arme; 4) Weiter-Heben in den Streckstand mit Senken der Arme (Fig. 168).

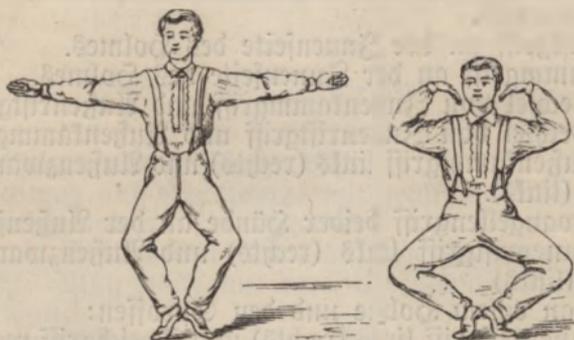


Fig. 168.

4. 1) Senken in den Hockstand mit Vorheben der Arme; 2) Heben in den Streckstand und gleichzeitiges Knieheben links (rechts) mit Beugen der Arme; 3. Kniesenken und Senken der Arme.

5. 1) Senken in den Hockstand mit Unterarmheben zum Stoß; 2) Heben in den Streckstand und gleichzeitig Vorspreizen links (rechts) mit Vorstoßen der Arme; 3) Schlußsenken des Beines und Senken der Arme.

6. 1) Senken in den Hockstand mit Seitheben der Arme; 2) Heben in den Streckstand und gleichzeitig Sprung in den Seitgrätschstand; 3) Schlußsprung und Senken der Arme.

7. 1) Senken in den Hockstand mit Vorheben der Arme; 2) Heben in den Streckstand und gleichzeitig Vorbeugen mit Ausbreiten der Arme; 3) Aufrichten und Senken der Arme.

8. 1) Senken in den Hockstand mit Unterarmheben zum Stoß; 2) Heben in den Streckstand und gleichzeitig Ausfall links (rechts) seitwärts mit Seitstoßen der Arme; 3) Schlußtritt und Senken der Arme.

Die Uebungen 4, 5, 6, 7 und 8 können auch in zwei Zeiten ausgeführt werden.

Das Senken in den Hochstand ist auch im Stande auf einem Beine vorzunehmen.

## **Wagerechte Leiter. Hangeln im Seithange.**

1. Hangeln links (rechts) seitwärts:

A. an einem Holme:

- a. mit Ristgriff an der Außenseite des Holmes.
- b. mit Ristgriff und Uebergriff des nachgreifenden Armes an der Außenseite.
- c. mit Kammgriff an der Außenseite des Holmes.
- d. mit Zwiegriff.
- e. mit Ristgriff an der Innenseite des Holmes.
- f. mit Kammgriff an der Innenseite des Holmes.
- g. mit Wechsel von Innenkammgriff und Außenristgriff.
- h. mit Wechsel von Innenristgriff und Außenkammgriff.
- i. mit Außenkammgriff links (rechts) und Außenzwangellengriff rechts (links).
- k. mit Zwangellengriff beider Hände an der Außenseite.
- l. mit Innenristgriff links (rechts) und Außenzwangellengriff rechts (links).

B. an einem Holme und den Sprossen:

- a. mit Außenristgriff links (rechts) und Speichgriff rechts (links).
- b. mit Außenkammgriff links (rechts) und Speichgriff rechts (links).
- c. mit Innenristgriff links (rechts) und Speichgriff rechts (links).
- d. mit Innenkammgriff links (rechts) und Speichgriff rechts (links).
- e. mit Außenzwangellengriff links (rechts) und Speichgriff rechts (links).
- f. mit Außenristgriff links (rechts) und Ellengriff rechts (links) an den Sprossen.
- g. mit Außenkammgriff links (rechts) und Ellengriff rechts (links).
- h. mit Innenristgriff links (rechts) und Ellengriff rechts (links).
- i. mit Innenkammgriff links (rechts) und Ellengriff rechts (links).

C. an den Sprossen:

- a. mit Speichgriff.
- b. mit Speichgriff links (rechts) und Ellengriff rechts (links).
- c. mit Ellengriff beider Arme.

2. D. zwischen den zwei Holmen vor- und rückwärts (also von einer Leiterseite zur andern).

Es kann bei A und B Zwang-Ellengriff, aber nur von Geübten, vorgenommen werden.

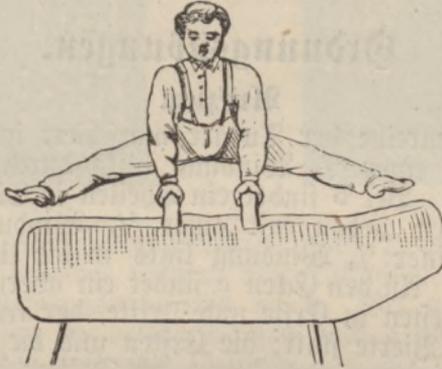
Sämmtliche Uebungen sind mit Seitsschwingen zu verbinden; es können auch Beinübungen hinzugefügt werden.

## Pferdspringen. Seitensprünge.

### Vorübungen zur Grätsche und die Grätsche selbst.

1. Freier Stütz mit Grätschen und Schließen der Beine (Fig. 169).

Fig. 169.



2. Aufknien mit geöffneten Beinen.
3. Hockstand auf dem Pferde mit geöffneten Beinen.
4. Grätschstand auf dem Pferde:
  - a. mit Stütz beider Arme auf den Pauschen.
  - b. mit Stütz rechts auf der Hinterpausche, links auf dem Sattel.
  - c. mit Stütz rechts auf dem Sattel, links auf der Vorderpausche.
  - d. mit Stütz beider Arme auf dem Sattel.
  - e. mit Stütz auf dem Sattel bei Armkreuzung.
  - f. mit Stütz nur eines Armes auf einer Pausche oder auf dem Sattel.
  - g. mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) (ist aber nur von Geübten vorzunehmen).
5. Grätschen (über das Pferd) in den Seitensitz im Sattel.
6. Grätschen (über das Pferd) in den Stütz rücklings.
7. Grätschen (über das Pferd) in den Quersitz links (rechts), also mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung links (rechts).
8. Grätschen (über das Pferd) mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) in den Stütz vorlings.
9. Die Grätsche selbst (über das Pferd in den Stand am Boden) ist zu behandeln wie die Übung 4; außerdem ist noch die Grätsche mit einer  $\frac{1}{4}$  und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) und die Grätsche schräg vorwärts über den Hals oder das Kreuz, mit Stütz auf dem Hals und der Vorderpausche oder auf dem Kreuz und der Hinterpausche einzufügen.

Man kann auch vor dem Pferd einen Turner aufstellen,

so daß in einem Sprunge über das Pferd und über denselben zu grätchen ist.

Die Uebungen sind mit Anlauf und aus dem Stande (also ohne Anlauf), sowie aus dem Stütz auszuführen.

27.

Ordnungsübungen.

Aufzug.

Die Flankenreihe der Turner marschiert im Umzuge links und bei a mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links durch die Mitte des Saales nach b. Bei b findet ein Theilen in Erste und Zweite statt; die Ersten ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links in die Umzugsbahn bis zu den Ecken c. An den Ecken c findet ein abermaliges Theilen der früheren Ersten in Erste und Dritte, der früheren Zweiten in Zweite und Vierte statt; die Ersten und die Zweiten ziehen mit einer  $\frac{1}{2}$  Windung nach Innen, die Dritten und die Vierten mit einer  $\frac{1}{2}$  Windung nach Außen nach b (Fig. 170).

Bei b findet ein Durch- und Vorüber-Ziehen mit Rechtsausweichen statt (Fig. 171).

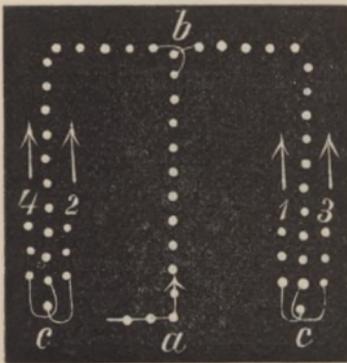


Fig. 170.

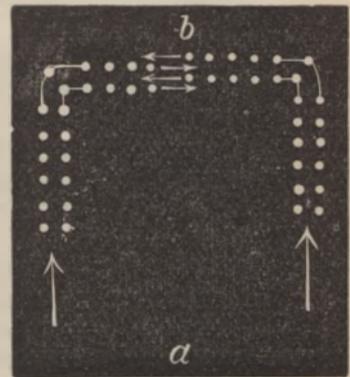


Fig. 171.

Nach diesem Durchziehen schließen sich (nach ihrer Mitte) die Stirn-Paare; die beiden Säulen ziehen im Umzuge nach c c, daselbst findet ein Theilen in erste und zweite Stirn-Paare statt; die ersten Paare (1 3 — 4 2) ziehen mit einer  $\frac{1}{2}$  Windung nach Außen, die zweiten Paare (5 7 — 8 6) mit einer  $\frac{1}{2}$  Windung nach Innen (Fig. 172).

Die vier Säulen von Stirn-Paaren ziehen gegen einander nach b, daselbst findet ein Durch- und Vorüber-Ziehen der Säulen mit Rechtsausweichen statt (Fig. 173).

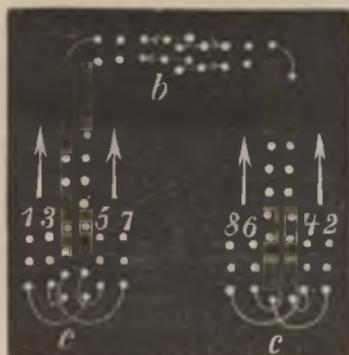


Fig. 172.

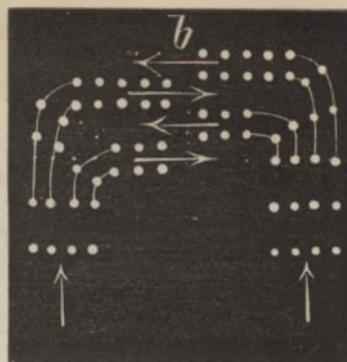


Fig. 173.

Nach dem Durchziehen schließen sich die Doppel-Paare (nach ihrer Mitte); die beiden Säulen der geschlossenen Stirn-Vierer ziehen in der Umzugsbahn bis zu a. Bei a entstehen nach einer  $\frac{1}{4}$  Windung der beiden Säulen nach b hin Stirn-Achter, die nach b ziehen und mit Deffnen von der Mitte aus die Aufstellung zu den Freiübungen gewinnen (Fig. 174).

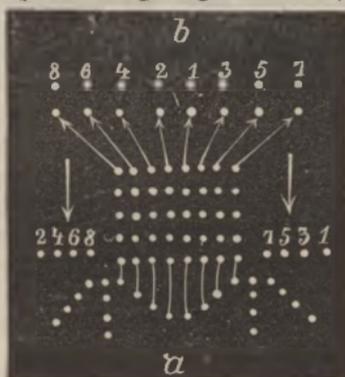


Fig. 174.

## Freiübungen.

### Übungs-Gefüge.

- A. 1. Knieheben und Heben der Unterarme zum Stoß, Vorstrecken des Beines und Vorstoßen der Arme, Knieheben und Zurückbeugen der Arme, Schluß-Senken des Beines und Senken der Unterarme.
2. Wie 1, aber mit Seitstrecken des Beines und Seitstoßen der Arme.
3. Wie 1, aber mit Rückstrecken des Beines und Hochstoßen der Arme.

Die Übungen sind links und rechts vorzunehmen.

B. 1. Unterarmheben zum Stoß, Senken in den Hochstand auf den Beinen mit Vorstoßen der Arme, Heben in den Streckstand mit Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

2. Unterarmheben zum Stoß, Vorbeugen mit Seitstoßen, Aufrichten in den Streckstand mit Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

3. Unterarmheben zum Stoß, Sprung in den Seitgrätschstand mit Hochstoßen der Arme, Schlußsprung mit Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

Die 3 Uebungen unter A werden, wenn sie einzeln geübt sind, zusammenhängend ausgeführt. Ebenso die 3 Uebungen unter B. Aus diesen beiden Gruppen wird ein Gefüge gebildet: Uebung A1, B1, A2, B2, A3, B3 werden aufeinanderfolgend geturnt. Die Uebungen unter B je zweimal.

## Schaukel-Ringe.

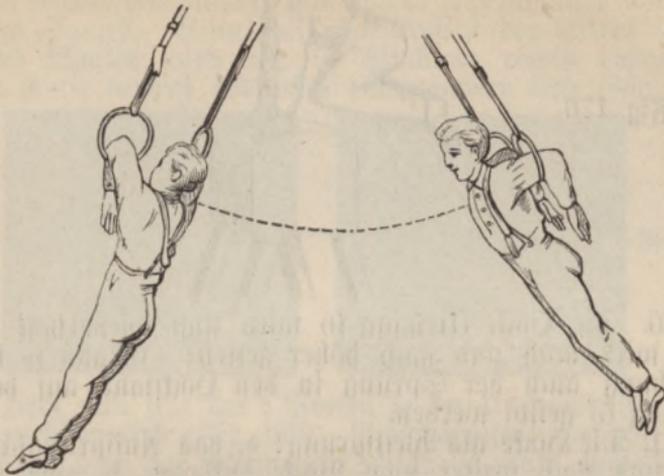
### Schaukeln mit Armübungen.

Schaukeln vor- und rückwärts oder rück- und vorwärts:

1. im Streckhange.
2. im Beugehange.
3. im Unterarmhange.
4. mit Armwippen, am Ende des Rückschwunges findet das Heben, am Ende des Vorschwunges das Senken des Turners statt.
5. mit Armwippen, am Ende des Vorschwunges findet das Heben, am Ende des Rückschwunges das Senken des Turners statt.
6. mit einmaligem Armwippen am Ende des Rückschwunges.
7. mit einmaligem Armwippen am Ende des Vorschwunges.
8. mit einmaligem Armwippen am Ende des Vor- und am Ende des Rückschwunges.
9. mit Zucken in den Unterarmhang links (rechts) am Ende des Rückschwunges und zurück in den Handhang am Ende des Vorschwunges.
10. mit Zucken in den Unterarmhang links (rechts) am Ende des Vorschwunges und zurück in den Handhang am Ende des Rückschwunges.
11. mit Zucken in den Unterarmhang beider Arme am Ende des Rückschwunges und zurück in den Handhang am Ende des Vorschwunges.
12. mit Zucken in den Unterarmhang beider Arme am Ende des Vorschwunges und zurück in den Handhang am Ende des Rückschwunges.
13. im Unterarmhange vorlings und Wechsellinien (mit Armausbreiten) in den Unterarmhang rücklings am Ende des Rück-

schwunges und zurück in den gewöhnlichen Unterarmhang am Ende des Vorschwunges (Fig. 175).

Fig. 175.



14. in Unterarmhänge vorlings und Wechseln in den Unterarmhang rücklings am Ende des Vorschwunges und zurück in den gewöhnlichen Unterarmhang am Ende des Rückschwunges.

15. im Handhänge vorlings, Wechseln in den Rücklingshang (mit Ausbreiten der gestreckten Arme) am Ende des Rückschwunges und zurück in den Vorlingshang am Ende des Vorschwunges.

16. im Handhänge vorlings, Wechseln in den Rücklingshang am Ende des Vorschwunges und zurück in den Vorlingshang am Ende des Rückschwunges.

## **Bockspringen.**

### **Vorübungen zur Hocke und die Hocke selbst.**

1. Sprung in den Stütz.
2. Sprung in den freien Stütz.
3. Sprung in den freien Stütz mit Knieheben und Bein-  
strecken.
4. Sprung zum Knien auf dem Bock.
5. Sprung in den Hockstand auf dem Bock.
6. Sprung in den Hockstand links (rechts) auf dem Bock,  
das gestreckte rechte (linke) Bein bleibt gesenkt.
7. Durchhocken links (rechts) in den Seititz auf dem linken  
(dem rechten) Schenkel.
8. Durchhocken beider Beine in den Seititz.
9. Die Hocke über den Bock in den Rücklingsstand gegen  
denselben (Fig. 176).

Fig. 176.



10. Die Hocke (Uebung 9) wird nun wiederholt und der Bock wird nach und nach höher gestellt. Genau so kann als Vorübung auch der Sprung in den Hockstand auf dem Bock (Uebung 5) geübt werden.

11. Die Hocke als Weitsprung: a. das Aufsprungbrett wird nach und nach weiter vom Bock entfernt; b. eine vor dem Bock befindliche Springschnur wird übersprungen und nach und nach weiter vom Bock entfernt.

Die Hocke gilt als gut ausgeführt, wenn nach dem Ueberhocken das Fliegen mit gestrecktem Körper (also mit Hüft- und Kniestrecken) stattfindet.

28.

**Ordnungsübungen.**

**Aufzug.**

Die Turner marschieren in einer Säule von Stirn-Baaren bei a nach der Mitte des Saales, daselbst findet ein Theilen in erste und zweite Baare statt; die ersten Baare ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts nach der Seite b, die zweiten Baare mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links nach der Seite c. Bei b und c findet ein Trennen der Baare statt und es ziehen die 4 Kotten mit je einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach den 4 Ecken (Fig. 177).

Von der Ecke aus marschirt jede Kotte in einem Viertel des Saales im Viereck, so daß schließlich der Erste jeder Kotte

Fig. 177.

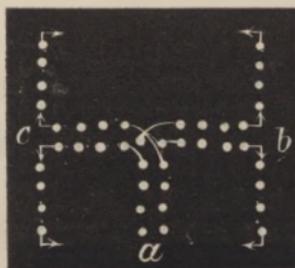
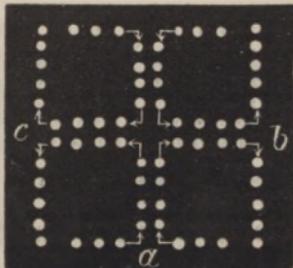


Fig. 178.



sich wieder in derselben Ecke befindet, von der er ausging (Fig. 178).

Nun ziehen die Rotten mit einer  $\frac{3}{8}$  Windung nach der Mitte des Saales. Beim Zusammentreffen der Ersten in der Mitte des Saales wird eine  $\frac{1}{4}$  Windung rechts ausgeführt und jede Rotte hertret sich nach einer andern Ecke (Fig. 179).

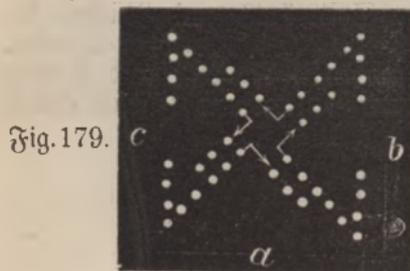


Fig. 179.

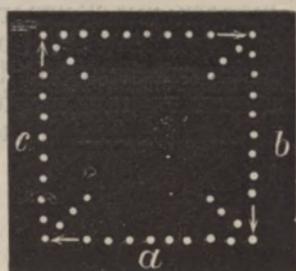


Fig. 180.

Es zieht nun jede der 4 Rotten in der Umzugsbahn rechts bis zur nächsten Ecke (Fig. 180). Von da aus findet mit einer  $\frac{3}{8}$  Windung nach der Mitte ein Schrägzug statt, woselbst die 4 Ersten der 4 Rotten und so alle nachfolgenden Vier mit Drehung nach a eine Ordnung von Stirn-Bierern bilden und nach a marschieren (Fig. 181).

Bei a schwenken die Stirn-Bierer abwechselnd rechts und links und ziehen in die Umzugsbahn; befinden sich alle Stirn-Bierer an den Seiten b und c, dann findet ein Öffnen nach der Mitte des Saales statt und es ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 182).

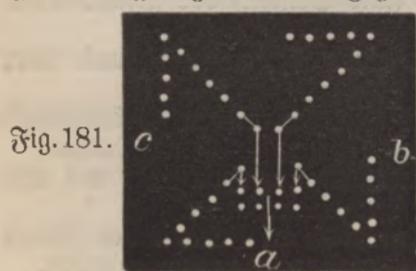


Fig. 181.

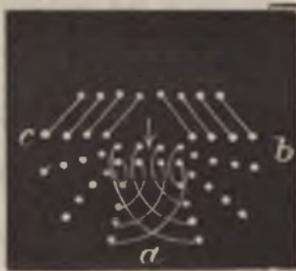


Fig. 182.

## Freiübungen.

### Springen als Freiübung.

1. Hochspringen mit Seithochheben und Senken der Arme.
2. Vorwärtsspringen mit Vorhochheben und Senken der Arme.
3. Rückwärtsspringen mit Ab- und Aufschwingen der vorher gehobenen Arme.

4. Seitwärtspringen links (rechts) mit Seitsschwingen beider Arme links (rechts).

5. Springen mit Seitgrätschen (und Schließen der Beine) und Seitheben und Senken der Arme.

6. Springen mit Quergätschen (und Schließen der Beine) und Hochstoßen und Zurückbeugen der Arme.

7. Springen mit Vorwärts-, Seitwärts- und Rückwärts-Spreizen links (rechts) mit entsprechendem Armheben oder =Stoßen.

8. Springen mit Ferseheben (und =Senken) und Schlag der Hände an die Unterschenkel mit Senken und Zurück=Heben der vorher seitgehobenen Arme (Fig. 183).

Fig. 183.



9. Springen mit Knieheben (und =Senken) und Seitstoßen und Zurückbeugen der Arme.

10. Springen mit Vorheben (und Senken) der geschlossenen und gestreckten Beine.

11. Springen mit einer  $\frac{1}{4}$ , einer  $\frac{1}{2}$ , einer  $\frac{3}{4}$  und einer  $\frac{1}{1}$  Drehung links und rechts.

12. Sprung aus dem Grätschstande in den Grätschstand (mit flüchtigem Schließen der Beine) ohne und mit Drehen.

13. Sprung aus dem Hockstande in den Hockstand mit und ohne Strecken der Knie, oder in den Streckstand.

14. Springen aus dem Stand auf einem Beine in den Stand auf dem andern mit Knieheben, Spreizen oder Ferseheben.

15. Springen aus einer Schrittstellung in die andere.

16. Springen aus einer Ausfallstellung in die andere.

17. Mit dem Springen können immer Armübungen in Verbindung gebracht werden.

## **Pferdspringen. Seitensprünge.**

**Vorschwingen**, das früher sogen. **Vorschweben zum halben und ganzen Rad.**

1. Vorschwingen links über den Hals bei stützfesten Händen.

2. Vorschwingen rechts über das Kreuz bei stützfesten Händen.
3. Uebungen 1 und 2 zusammenhängend mit einem dazwischen liegenden Niedersprunge.
4. Uebungen 1 und 2 zusammenhängend ohne den bei 3 erwähnten Niedersprung.
5. Uebungen 1, 2, 3 und 4 zwischen den Pauschen, d. h. das Bein gelangt unter einer Hand hinweg zwischen die Pauschen und zurück.
6. Vorschwingen links (rechts) und angehängte Uebungen, als:
  - a. Knieen im Sattel.
  - b. Knieen auf dem Kreuze und dem Halse.
  - c. Hockstand im Sattel.
  - d. Hockstand auf dem Kreuze und dem Halse.
  - e. Ein Bein kniet im Sattel, das andere liegt gestreckt auf dem Kreuze oder dem Halse.
  - f. Ein Bein hat Hockstand, das andere liegt gestreckt auf dem Kreuze oder dem Halse.
  - g. Seitfih auf einem Schenkel links (rechts) im Sattel.
  - h. Seitfih auf einem Schenkel links (rechts) auf dem Kreuze oder dem Halse.
  - i. Ein Bein kniet im Sattel, das andere schwingt über das Kreuz oder den Hals an die andere Seite des Pferdes (4 Uebungen).
  - k. Ein Bein hat Hockstand im Sattel, das andere schwingt über das Kreuz oder den Hals an die andere Seite des Pferdes (4 Uebungen).
    - l. Flankenschwing an die andere Seite des Pferdes und Seitfih im Sattel.
    - m. Flankenschwing an die andere Seite des Pferdes und Seitfih auf dem Kreuze oder dem Halse.
    - n. Flankenschwing über das Kreuz oder den Hals in den Stand am Boden; kurz: die Flanke rechts (links).
    - o. Kehrschwung über das Kreuz oder den Hals in den Stand am Boden; die Kehre links (rechts).
    - p. Wendeschwing über das Kreuz oder den Hals in den Stand am Boden; die Wende rechts (links).

Die Uebungen c, d, g und h sind mit  $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{2}$  Drehungen, die Uebungen a, e, f, i und k sind nur mit  $\frac{1}{2}$  Drehungen zu verbinden.

## Schaufel-Ringe.

### Schaufeln mit Bein- und Rumpftthätigkeiten.

1. Schaufeln vor- und rückwärts; rück- und vorwärts.
2. Schaufeln seitwärts.
3. Schaufeln im Kreise.

4. Wie Uebung 1 mit:
  - a. Laufen vorwärts mit einer beliebigen Zahl von Lauffschritten.
  - b. Laufen rückwärts mit einer beliebigen Zahl von Lauffschritten.
  - c. Laufen vor- und rückwärts mit einer beliebigen Zahl von Lauffschritten.
  - d. Schlag der geschlossenen Füße gegen den Boden beim Vorschwingen.
  - e. Stoß der geschlossenen Füße gegen den Boden beim Rückschwingen.
  - f. d und e vereinigt.
  - g. Grätschhalte der Beine; Grätschen und Schließen nur beim Vorschwingen; nur beim Rückschwingen Grätschen und Schließen; am Ende des Vorschwingens und des Rückschwingens; Grätschhalte: aber am Ende jedes Vor- und Rückschwingens Schließen und wieder Grätschen.
  - h. Kniehehalte.
  - i. Knieheben am Ende des Rückschwingens und Bein- stoßen am Ende des Vorschwingens; ebenso entgegengesetzt.
  - k. Schwingen der Beine vor- und rückwärts (mit dem Schaukeln in Verbindung).
  - l. Heben der geschlossenen Beine zwischen die Arme am Ende des Vorschwingens und schwinghaftes Senken der Beine am Ende des Rückschwingens.
  - m. Wie l, aber das Heben hinten und das Senken vorn.
  - n. Wie l und m, aber mit Seitgrätschen beim Heben und mit Schließen beim Senken der Beine.
  - o. Wie n, aber so, daß sich die Beine zu den Seiten eines Armes befinden.
  - p. Schaukeln bei bleibender Hehalte der Beine wie bei l, m, n und o.
  - q. einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links am Ende des Vorschwingens und einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts am Ende des Rückschwingens; ebenso entgegengesetzt.
5. Schaukeln im Sturzhang; damit sind auch Beinthätigkeiten zu verbinden.
6. Schaukeln mit Ueberheben rückwärts und vorwärts beim Vor- und beim Rückschwingen (4 Uebungen).

## 29.

### Ordnungsübungen.

#### Aufzug.

Die Turner marschieren bei a nach der Mitte des Saales,

dieselbst findet zunächst ein Theilen in Erste und Zweite statt, die Ersten ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts nach b, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links nach c. Bei b findet wiederum ein Theilen der Flankengenossen in Erste und Dritte, bei c in Zweite und Vierte statt; die Ersten ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach der Ecke d, ebenso winden sich die Zweiten nach e, die Dritten nach f und die Vierten nach g. Von den Ecken aus führen die 4 Flankenordnungen je eine  $\frac{3}{8}$  Windung nach der Mitte aus (Fig. 184).

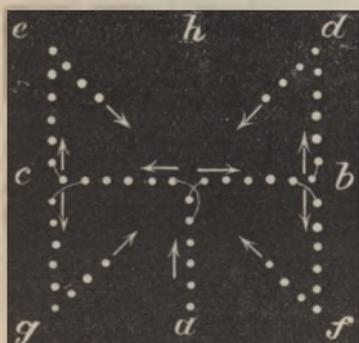


Fig. 184.

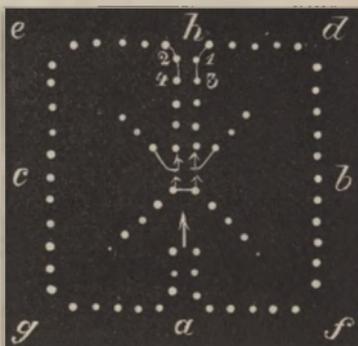


Fig. 185.

An der Mitte angekommen, vereinigen sich in Stirn-Paare (mit Drehung nach h) die Ersten und Zweiten sowohl, als auch die Dritten und Vierten. Ein Paar, aus Dritten und Vierten bestehend, reihet sich immer hinter ein Paar, das aus Ersten und Zweiten besteht. In dieser Ordnung zieht diese Säule von Stirn-Doppelpaaren nach h. Dort trennen sich die Paare so, daß die Ersten und Dritten im Umzuge rechts, die Zweiten und Vierten im Umzuge links marschieren, um sich bei a wieder als Stirn-Paare zu vereinigen (Fig. 185).

Die Uebungen der Figuren 1 und 2 wiederholen sich nun in der Weise, daß hinter einander gereichte Stirn-Paare und darauf hinter einander gereichte Stirn-Vierer als die Ausgangsordnung angesehen werden, bis eine Säule von Stirn-Achtern gebildet ist; dann findet ein Oeffnen dieser Stirnordnungen von der Mitte aus statt und damit ist die Aufstellung Aller zu den Freiübungen gewonnen.

### Freiübungen.

1. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitheben der Arme, Schlußsprung mit Senken der Arme (2 Zeiten).
2. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Unterarmheben zum Stoß, Hochstoßen, Schlußsprung mit Senken der Arme (3 Zeiten).

3. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitheben der Arme, Hochheben, Seit-Senken der Arme, Schlußsprung mit völligem (d. h. mit Tief-)Senken der Arme (4 Zeiten).

4. (Unterarmheben zum Stoß.) Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitstoßen der Arme, Knieheben links (rechts) mit Zurückbeugen der Arme, Seittritt links (rechts) in den Grätschstand mit Seitstoßen der Arme, Schlußsprung mit Zurückbeugen der Arme (4 Zeiten).

5. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitheben der Arme, Sprung in den Stand mit Beinkreuzung und Armkreuzen auf der Brust, Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitstrecken der Arme, Schlußsprung mit Senken der Arme (4 Zeiten).

6. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Unterarmheben zum Stoß, Kniebeugen links (rechts) in die Ausfallstellung mit Seitstoßen der Arme, Kniestrecken mit Zurückbeugen der Arme, Schlußsprung mit Senken der Unterarme (4 Zeiten).

7. Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochheben der Arme, Vorbeugen mit Abwärts- und weiter, also mit Rückwärts-Schwingen der Arme, Aufrichten mit Zurück-Hochschwingen der Arme, Schlußsprung mit Senken der Arme (4 Zeiten).

8. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Unterarmheben zum Stoß, Rückbeugen mit Hochstoßen der Arme, Aufrichten in den Streckstand mit Zurückbeugen der Arme, Schlußsprung und Senken der Unterarme (4 Zeiten).

9. Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitheben der Arme, Seitbeugen links (rechts), Aufrichten in den Streckstand, Schlußsprung mit Senken der Arme (4 Zeiten).

## Barren.

### Uebungen im Knickstüz.

1. Stüzeln vorwärts im Knickstüz.  
 2. Stüzeln rückwärts im Knickstüz.  
 3. Stüzeln vorwärts im Knickstüz mit Spanngriffen; der Arm schwingt jeweils gestreckt zwischen den Holmen vor (der sog. Löwengang). Es kann auch nach jedem Griff (oder Stützschritt) ein Armwippen vorgenommen werden.

4. Wie 3, aber rückwärts.

5. Knickstüzhüpfen vorwärts.

6. Knickstüzhüpfen rückwärts.

7. Im Knickstüz eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Knickstüz vorlings auf dem linken Holm (die rechte Hand stellt sich auf den linken Holm).

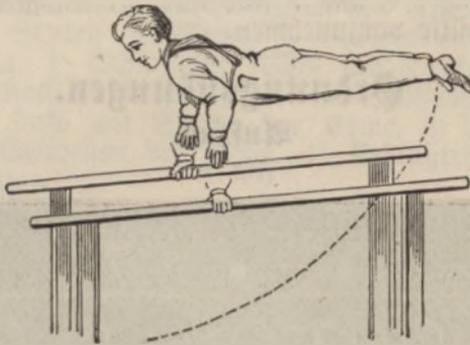
8. Wie 7, aber widergleich.

9. Im Knickstüz eine  $\frac{1}{4}$  Drehung links in den Knickstüz

rücklings auf dem rechten Holm (die linke Hand stellt sich auf den rechten Holm).

10. Wie 9, aber widergleich.
11. Schwingen im Knickstüz.
12. Schwingen im Knickstüz und am Ende des Vorschwunges eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Stand am Boden.
13. Wie 12, aber eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
14. Schwingen im Knickstüz und am Ende des Vorschwunges eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Knickstüz zurück.
15. Wie 14, aber eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts. Uebungen 14 und 15 heißen auch die Stüzkehre.
16. Schwingen im Knickstüz, beim Rückschwunge flüchtiger Schlag der rechten Hand an den linken Holm und umgekehrt.
17. Schwingen im Knickstüz und bei jedem Rückschwunge Handklappen (Fig. 186).

Fig. 186.



18. Schwingen zum Handstehen mit gebogenen Armen.
19. Heben zum Handstehen mit gebogenen Armen.
20. Ueberheben vorwärts mit gebogenem Kreuz aus dem Knickstüz.
21. Ueberheben vorwärts mit gestrecktem Kreuz aus dem Knickstüz. Diese schwere Uebung führt durch die sog. freie Stüzwage hindurch.

## Reck.

### Schwingen im Seithange und angehängte Uebungen.

1. Schwingen im Seithange.
2. Schwingen im Seithange mit Armwippen; bei jedem Vorschwunge wird der Leib flüchtig an die Reckstange gehoben.
3. Schwingen im Seithange und:
  - a. Abschwung in die Weite rückwärts.
  - b. Abschwung in die Weite vorwärts.
  - c. Riesenselgauffschwung.



Die Turner werden als eine gedrängte Stirn-Säule von (Stirn-)Vierer-Reihen aufgestellt. Aus diesem Reihenkörper entsteht ein Reihenkörper-Gefüge dadurch, daß derselbe in acht Theile (Reihenkörper) getheilt wird (Fig. a). Dieses Reihenkörper-Gefüge marschirt vorwärts, bei b mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links nach c und bei c mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links nach d. Nun ziehen die acht Reihenkörper je mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach e und bei e je mit einer  $\frac{1}{2}$  Windung (Gegenzug) links zurück. Hier findet nun mit Deffnen der Stirnordnungen, die mit einem Abstand von zwei Schritten hinter einander Halt machen, die Aufstellung zu den folgenden Freiübungen statt.

### Freiübungen.

1. 1) Vortritt links mit Vorheben der Arme, 2) Schlußtritt links mit Senken der Arme, 3) Vortritt rechts mit Vorheben der Arme, 4) Schlußtritt rechts mit Senken der Arme.

2. 1) Ausfall links vorwärts mit Seitheben der Arme, 2) Schlußtritt links mit Senken der Arme, 3) Ausfall rechts vorwärts mit Seitheben der Arme, 4) Schlußtritt rechts mit Senken der Arme.

3. 1) Vortritt links mit Vorheben der Arme, 2) Ausfall links vorwärts mit Ausbreiten der Arme, 3) Zurücktritt in die vorige Stellung mit Schließen der Arme, 4) Schlußtritt mit Senken der Arme.

4. 1) Seitritt links mit Seitheben der Arme, 2) Schlußtritt links mit Senken der Arme, 3) Seitritt rechts mit Seitheben der Arme, 4) Schlußtritt rechts mit Senken der Arme.

5. 1) Ausfall links seitwärts mit Seithochheben der Arme, 2) Schlußtritt links mit Senken der Arme, 3) Ausfall rechts seitwärts mit Seithochheben der Arme, 4) Schlußtritt rechts mit Senken der Arme.

6. 1) Seitritt links mit Seitheben der Arme, 2) Ausfall links seitwärts mit Hochheben der Arme, 3) Zurücktritt in die vorige Stellung und Zurücksenken der Arme in die wagerechte Haltung, 4) Schlußtritt mit Senken der Arme.

7. 1) Auslagetritt links schrägvorwärts mit Unterarmheben (Stoßhaltung der Arme), 2) Schlußtritt links mit Senken der Unterarme, 3) Auslagetritt rechts schrägvorwärts mit Unterarmheben, 4) Schlußtritt rechts mit Senken der Unterarme.

8. 1) (Unterarmheben zum Stoß.) Ausfall links schrägvorwärts mit Seitstoßen der Arme, 2) Schlußtritt mit Zurückbeugen der Arme (in die Stoßhaltung), 3) Ausfall rechts schrägvorwärts mit Seitstoßen, 4) Schlußtritt mit Zurückbeugen der Arme (Senken der Unterarme).

9. 1) Auslagetritt links schrägvorwärts mit Unterarmheben zum Stoß, 2) Ausfall links schrägvorwärts mit Seitstoßen, 3) Zurücktritt in die Auslagestellung links mit Beugen der Arme, 4) Schlußtritt und Senken der Unterarme. 5. 6. 7. 8. dasselbe rechts.

10. 1) Auslagetritt links seitwärts mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung links (schrägrückwärts) mit Unterarmheben, 2) Schlußtritt mit Zurückdrehen und Senken der Unterarme, 3. und 4. dasselbe rechts.

11. 1) (Unterarmheben zum Stoß.) Ausfall links seitwärts mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung links und mit Seitstoßen, 2) Schlußtritt mit Zurückdrehen und Zurückbeugen der Arme. 3. und 4. dasselbe rechts (Senken der Unterarme).

12. 1) Auslagetritt links seitwärts mit einer  $\frac{1}{8}$  Drehung links und mit Unterarmheben, 2) Ausfall seitwärts mit Seitstoßen, 3) Zurücktritt in die Auslagestellung mit Zurückbeugen der Arme, 4) Schlußtritt mit Zurückdrehen und Senken der Unterarme. 5. 6. 7. und 8. dasselbe rechts.

In der Vor- und Hochhehalte der Arme ist Speichhaltung, in der Seithehalte Risthaltung der Arme vorzuschreiben.

## Neck.

1. Wellenausschwingung links vorwärts, das Bein links von den Händen, Beinschluß rückwärts und Unterschwingung.

2. Dasselbe rechts.

3. Wellenausschwingung links rückwärts, das Bein links von den Händen, Griff der linken Hand links neben das linke Bein, Ueberspreizen und Niedersprung vorwärts.

4. Dasselbe rechts.

5. Wellenausschwingung links vorwärts mit Kammgriff, das Bein zwischen den Händen (Durchhocken) und sofort die Welle vorwärts, Niedersprung vorwärts mit Ueberspreizen rechts.

6. Dasselbe rechts.

7. Wellenausschwingung links rückwärts, das Bein zwischen den Händen (Durchhocken), sofort die Welle rückwärts mit Wellenschwingung (das Bein verläßt das Neck während des Abschwingens, nicht im Stütz), die linke Hand erfaßt das Neck an der andern Seite des Beines vor dem Abschwunge.

8. Dasselbe rechts.

9. Wellenausschwingung links vorwärts mit Zwiegriff, links Kamm-, rechts Ristgriff, das Bein zwischen den Händen (Durchhocken), sofort Ueberspreizen rechts, Beinschluß, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links in den Vorlingsstüz und Unterschwingung.

10. Dasselbe rechts.

11. Wellenausschwingung links vorwärts mit Zwiegriff, links



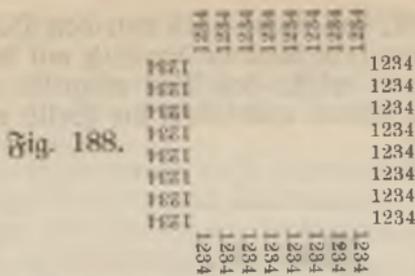


Fig. 188.

Hierauf ziehen die Rotten jedes der vier Reihenkörper nach einander mit  $\frac{1}{4}$  Windungen rechts zur Aufstellung in einem Viereck, so daß je eine Rote eine Seite des Vierecks einnimmt (Fig. 189).

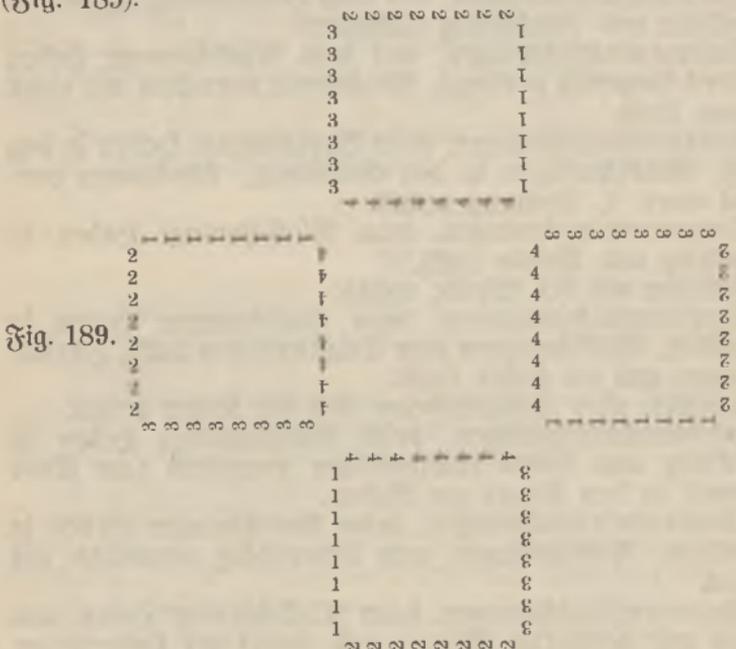


Fig. 189.

Nun erfolgt der Befehl: Einen Schritt links seitwärts, marsch! Dadurch ist ein Abstand von zwei Schritten in jeder Ecke eines Vierecks entstanden und in dieser Aufstellung werden die folgenden Freiübungen vorgenommen.

### Freiübungen.

#### In gedrängter Flankenstellung.

1. Seittritt mit Seitheben der Arme, Hochheben der Arme, Seit-Senken der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.

2. Seittritt mit Seitheben der Arme, Seitbeugen bei waggerchter Haltung der Arme, Aufrichten, Schlußtritt und Senken der Arme.

3. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seithochheben der Arme, Beugen der Arme, Hochstrecken der Arme, Schlußsprung und Senken der Arme.

4. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitheben der Arme, Kniebeugen eines Beines in die Ausfallstellung mit Beugen der Arme, Knie- und Armstrecken, Schlußsprung und Senken der Arme.

5. Ausfall seitwärts mit Seitheben der Arme, Beugen der Arme zum Stoß, Seitstoßen, Schlußtritt und Senken der Arme.

6. Seittritt mit Seithochheben der Arme, Ausfall seitwärts mit Seit-Senken der Arme, Zurücktritt in die Seitschrittstellung mit Hochheben der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.

Eine  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts (gegen die Mitte eines Vierecks).

### **In gedrängter Stirnstellung.**

7. Unterarmheben zum Stoß, Rumpfdrehen mit Seitstoßen, Zurückdrehen mit Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

8. Unterarmheben zum Stoß, Vorbeugen mit Tiefstößen, Aufrichten und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

9. Unterarmheben zum Stoß, Rückbeugen mit Hochstoßen, Aufrichten und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

10. Unterarmheben zum Stoß, Ausfall vorwärts mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung und Seitstoßen, Schlußtritt mit Zurückdrehen und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

11. Unterarmheben zum Stoß, Ausfall vorwärts mit Vorbeugen und Tiefstößen, Schlußtritt mit Aufrichten und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

12. Rücktritt in die Ausfallstellung mit Unterarmheben zum Stoß, Rückbeugen mit Kniestrecken und Hochstoßen, Aufrichten mit Kniebeugen zurück in die Ausfallstellung und Zurückbeugen der Arme, Schlußtritt und Senken der Unterarme.

Die Uebungen 1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11 und 12 sind abwechselnd links und rechts auszuführen.

## **Schrägleiter.**

### **Liegestütz-Uebungen.**

1. Liegestütz vorlings (mit gegrätichten Beinen) und Stützen an Ort mit Griffwechsel auf die Holme und zurück auf die Sprossen.

2. Liegestütz vorlings und Stützhüpfen mit Stützwechsel an Ort:

- a. die rechte Hand stützt anfangs auf dem rechten Holme, die linke auf einer Sprosse;
  - b. beide Hände stützen anfangs auf einer Sprosse oder auf den Holmen;
  - c. die Hände stützen auf zwei verschiedenen Sprossen und wechseln den Stütz auf denselben;
  - d. mit Handklappen;
  - e. es stützt ein Arm, und zwar abwechselnd der linke und der rechte, die Hand des andern Armes hat Griff am Handgelenk des Stützarmes.
3. Liegestütz vorlings und Armwippen.
4. Liegestütz vorlings und Stüteln abwärts:
- a. mit Griff immer auf die nächste Sprosse;
  - b. auf den Holmen;
  - c. der linke (der rechte) Arm stützt auf den Sprossen, der rechte (der linke) auf einem Holme;
  - d. mit Griff immer auf die zweitnächste Sprosse.
5. Liegestütz vorlings und Stützhüpfen abwärts:
- a. das Hüpfen geschieht immer auf die nächste Sprosse;
  - b. mit Stütz auf den Holmen;
  - c. ein Arm stützt auf einem Holme, der andere auf einer Sprosse (2 Uebungen).
  - d. mit Wechsel des Stützes auf den Holmen und je einer Sprosse;
  - e. mit Hüpfen immer auf die zweitnächste Sprosse.
6. Liegestütz vorlings und Stüteln aufwärts.
7. Liegestütz vorlings und Stützhüpfen aufwärts.
8. Liegestütz rücklings und Armwippen.
9. Liegestütz rücklings und Stüteln abwärts.
10. Liegestütz rücklings und Stützhüpfen abwärts.
11. Liegestütz vorlings und langsam Senken mit gestreckten Armen in den Hang und zum Liegen auf der Leiter:
- a. mit Griff beider Hände an einer Sprosse;
  - b. mit Griff der linken (der rechten) Hand an einer Sprosse, die rechte (die linke) Hand hat Griff am Handgelenk;
  - c. mit Griff nur einer Hand, der linken (der rechten).
12. Aufstemma aus dem Liegen und dem Hange in den Liegestütz.

### Reck.

1. Wellauflschwung links (rechts) vorwärts, das Bein links (rechts) von den Händen und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) in den Seitstz rechts (links); die linke (die rechte) Hand faßt um die rechte (die linke) herum.
2. Wellauflschwung links (rechts) vorwärts, das Bein

zwischen den Händen und eine  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts (links) in den Seitßitz rechts (links); beide Hände verändern den Griff.

3. Wie Übung 1, aber es wird ein halber Umschwung rückwärts und ein halber Umschwung vorwärts angehängt.

4. Wie Übung 2, aber es wird ein halber Umschwung rückwärts und ein halber Umschwung vorwärts angehängt.

5. Wie Übung 1 und ein Umschwung rückwärts.

6. Wie Übung 2 und ein Umschwung rückwärts.

7. Wellaufschwung vorwärts links und rechts im Wechsel mit je einer  $\frac{1}{2}$  Drehung erst rechts, dann links über dem Neck; das Bein befindet sich zwischen den Händen.

8. Wellaufschwung vorwärts links und rechts im Wechsel, der Wechsel findet über dem Neck durch je eine  $\frac{1}{2}$  Drehung statt; das Bein befindet sich neben den Händen.

9. Wellaufschwung vorwärts links und rechts im Wechsel, der Wechsel findet unter dem Neck mit Rückspreizen des einen und Vorspreizen mit Einhängen des andern Beines statt; das linke Bein links, das rechte Bein rechts von den Händen.

10. Wellaufschwung vorwärts links und rechts im Wechsel, der Wechsel findet unter dem Neck durch Hocken statt; das Bein zwischen den Händen.

11. Wellaufschwung vorwärts links und rechts im Wechsel, der Wechsel findet über dem Neck durch Hocken statt; das Bein zwischen den Händen.

12. Wellaufschwung vorwärts links und rechts im Wechsel, der Wechsel findet unter dem Neck links von den Händen durch Rück- und Vorspreizen statt.

13. Wie 12, aber rechts von den Händen.

14. Wellaufschwung vorwärts links und rechts im Wechsel, der Wechsel findet über dem Neck links von den Händen durch Seitsschwingen und Spreizen statt.

15. Wie 14, aber rechts von den Händen.

## Ordnungsübungen.

32.

### Aufzug.

Die Aufstellung der Turner geschieht als Säule von Stirn-Viererreihen, dann findet ein Trennen in kleinere Säulen von je 6 Stirn-Viererreihen statt und es erhält jeder dieser Reihenkörper einen Führer (Fig. 190 [1]).

Die Turnerschaar zieht in der Umzugsbahn links bis nach der Mitte der Seite a des Übungsraumes und daselbst mit einer  $\frac{1}{4}$ -Windung links nach b. Bei b macht die erste Viererreihe Halt, die fünf nachfolgenden Viererreihen trennen sich in je 2 Paare, welche sich nach außen neben die erste Viererreihe reihen. Es findet nun Handsassen und Öffnen der Linie

von der Mitte aus bis zur vollständigen Armstreckung statt. Ein Reihenkörper nach dem andern hält mit zwei Schritten Abstand hinter dem vor ihm stehenden und verfährt ebenso (Fig. 190 [2]). Die Führer haben für die richtige Ausführung der Übungen zu sorgen, vor allen Dingen die Richtung in's Auge zu fassen.

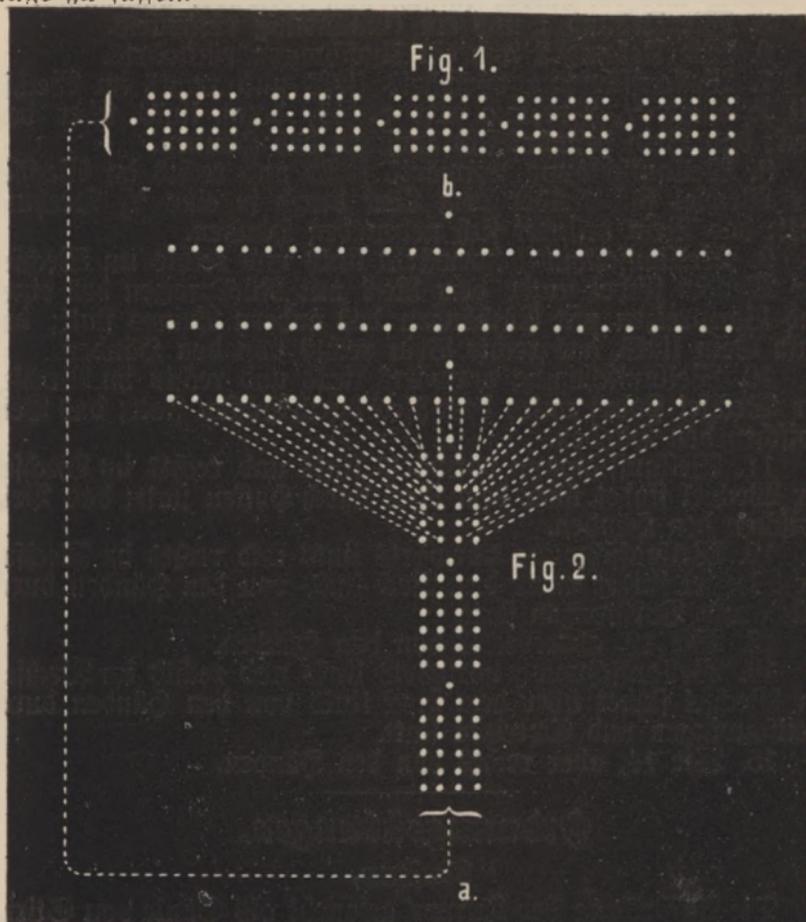


Fig. 190.

### Freiübungen.

**Seittritt in den Grätschstand und in demselben Arm-, Bein- und Rumpfübungen.**

1) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Seitheben der Arme, 2. Beugen der Arme zum Stoß (die Hände werden zur

Faust geballt), 3. Rückbeugen (Rumpfbeugen rückwärts) mit Hochstoßen der Arme, 4. Aufrichten mit Zurückbeugen der Arme, 5. Seitstrecken der Arme (mit Handstrecken), 6. Schlußtritt links mit Senken der Arme.

2) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Seitheben der Arme, 2. Hochheben, 3. Kniebeugen links zur Ausfallstellung mit Seitensenken der Arme, 4. Kniestrecken mit Hochheben der Arme, 5. Seitensenken der Arme, 6. Schlußtritt links mit Senken der Arme.

3) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Vorheben der Arme, 2. Ausbreiten der Arme, 3. Seitbeugen (Rumpfbeugen seitwärts links), 4. Aufrichten, 5. Schließen, 6. Schlußtritt links mit Senken der Arme.

4) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Vorhochheben der Arme, 2. eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung links in den Quergrätschstand, 3. Vorbeugen mit Ab- und Rückschwingen der Arme, 4. Aufrichten mit Zurück-Hochschwingen der Arme, 5. Zurückdrehen in den Seitgrätschstand, 6. Schlußtritt links mit Vortiefsenken der Arme.

5) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Seitheben der Arme, 2. Rumpfdrehen links mit Vorbeugen, Armschließen und -senken (die Hände gegen die linke Fußspitze), 3. Aufrichten mit Zurückdrehen und Zurückheben der Arme, 4. Rumpfdrehen rechts mit Vorbeugen, Armschließen und -senken, 5. Aufrichten mit Zurückdrehen und Zurückheben der Arme, 6. Schlußtritt links mit Senken der Arme.

6) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Vorhochheben der Arme, 2. eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung links in den Quergrätschstand mit Vorsenken der Arme, 3. Kniebeugen (fast zum Knien v. bis auf den Boden) mit Ausbreiten der Arme, 4. Kniestrecken mit Schließen der Arme, 5. Zurückdrehen in den Seitgrätschstand mit Hochheben der Arme, 6. Schlußtritt mit Vortiefsenken der Arme.

7) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Unterarmheben zum Stoß, 2. Ausfall links seitwärts mit Hochstoßen beider Arme, 3. eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung links mit Vorbeugen, Ab- und Rückschwingen der Arme, 4. Aufrichten, Zurückdrehen und Zurück-Hochschwingen der Arme, 5. Zurücktritt in den Seitgrätschstand mit Zurückbeugen der Arme, 6. Schlußtritt links mit Senken der Unterarme.

8) 1. Seittritt links in den Grätschstand mit Vorhochheben der Arme, 2. eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung links mit Vorbeugen, Ab- und Rückschwingen der Arme, 3. Ausfall rechts vorwärts (das rechte Bein schreitet vor das linke) mit Zurückhochschwingen der Arme, 4. Zurücktritt rechts in die vorige Stellung mit Zurück-Ab-schwingen der Arme, 5. Zurückdrehen in den Seitgrätschstand

mit Aufrichten und Hochschwingen der Arme, 6. Schlußtritt links mit Vortieffenten der Arme.

Jede Uebung wird abwechselnd links und rechts geturnt.

## **Neck.**

Die Uebungen finden im Seithange ristgriffs statt.

1. Vorheben und Senken der Beine.
2. Heben der gestreckten Beine an das Neck und Zurückfenten.
3. Heben der Beine in den Knieliegehang, die Beine links von den Händen und Zurückfenten.
4. Wie Uebung 3, aber widergleich.
5. Heben der Beine an das Neck, das Senken geschieht links seitwärts.
6. Wie Uebung 5, aber widergleich.
7. Kreisbewegung der Beine vor dem Neck, das Heben geschieht links seitwärts an das Neck, das Senken rechts seitwärts.
8. Wie Uebung 7, aber widergleich.
9. Heben der Beine links seitwärts in den Knieliegehang, das Senken geschieht rückwärts mit Kumpfdrehen.
10. Wie Uebung 9, aber widergleich.

## **Barren.**

### **Sprünge mit Anlauf gegen ein Barrende.**

Die Uebungen werden mit Anlauf gegen ein Ende vorgenommen, es erfolgt der Sprung am Ende, der Stütz etwa in der Mitte des Barrens, Aufschwung in den Grätschsiß vor den Händen, Borgreifen, Beinschluß und:

1. die Wende links (rechts).
2. Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts, Rückschwung und die Wende links (rechts).
3. Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts, Rückschwung, Senken in den Hang an den Oberarmen, beim Vorschwing Aufschwung in den Außenquersiß rechts vor der linken Hand und die Kehre rechts.
4. Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts, Rückschwung, Senken in den Hang an den Oberarmen, die Rolle rückwärts, Aufschwung in den Außenquersiß links vor der rechten Hand und die Kehre links.
5. Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts, Rückschwung, Senken in den Hang an den Oberarmen, die Rolle rückwärts, Rippen in den Streckstüz und die Wende links mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts.
6. Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts, Rückschwung, Senken in den Hang an den Oberarmen,

die Rolle rückwärts, Rippen in den Streckstütz, die Rolle vorwärts in den Streckstütz und die Wende rechts mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links.

7. Vorschwingen mit Armwippen und Stützhüpfen vorwärts, Rückschwung, Senken in den Hang an den Oberarmen, die Rolle rückwärts, Rippen in den Streckstütz, die Rolle vorwärts in den Grätschstütz, Vorgeifen und Abgrätschen.

8. Wie Übung 7, aber statt des Abgrätschens Schulterstehen links (rechts) und Abschwung vorwärts.

9. Wie Übung 7, aber statt des Abgrätschens Handstehen mit gebeugten Armen, Armstrecken und Abschwung vorwärts mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).

10. Wie Übung 7, aber statt des Abgrätschens der Ueber Schlag mit gebeugten Armen.

11. Wie Übung 7, aber statt des Abgrätschens Aufschwung zum Handstehen mit gestreckten Armen und Abgrätschen.

12. Wie Übung 7, aber statt des Abgrätschens der Ueber Schlag mit gestreckten Armen.

## Ordnungsübungen.

33.

### Aufzug.

Die anfänglich eine Flankenreihe bildende Turnerschaar marschirt durch die Mitte des Saales nach a. Dasselbst findet ein Theilen in Erste und Zweite statt; die Ersten ziehen rechts, die Zweiten links in Kreisbahnen. Treffen die Führer beider Motten bei b zusammen, so weichen sie links aus (Fig. 191).

Durch das Weiterziehen in den Kreisbahnen entstehen, wenn der Abstand zwischen je 2 Turnern gut abgemessen wird, zwei Flankenringe, die die Aufstellung zu den Freiübungen bilden (Fig. 192).

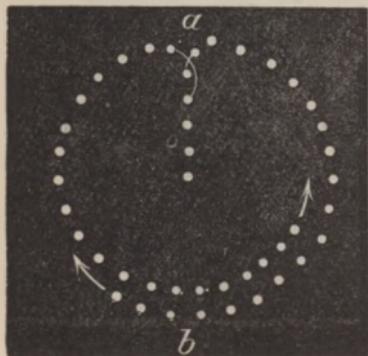


Fig. 191.

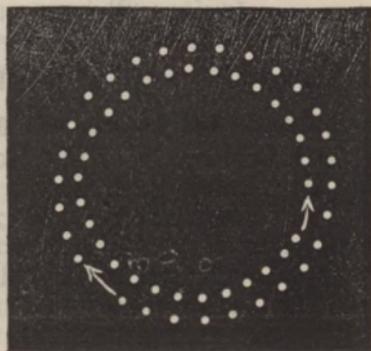


Fig. 192.

## Freiübungen.

**Armübungen, die im Marsche ausgeführt werden** (die beiden Kotten marschieren nach entgegengesetzten Richtungen).

1. Zweizeitige Übungen:
  - a. Vorheben und Senken der Arme.
  - b. Seitheben und Senken der Arme.
  - c. Ausbreiten aus der Vorhebbalte und Zurück-Schließen der Arme (nach vorn).
  - d. Beugen und Strecken der seitgehobenen Arme.
2. Dreizeitige Übungen:
  - a. Seitheben, Schließen nach vorn und Senken der Arme.
  - b. Vorheben mit gleichzeitigem Beugen, Vorstrecken und Senken der Arme.
  - c. Vorheben mit gleichzeitigem Beugen, Hochstrecken und Senken der Arme.
  - d. Beugen zum Stoß, Seitstoßen und Senken der Arme.
3. Vierzeitige Übungen als sog. Gegenthätigkeiten:
  - a. Vorhochheben und Senken in 4 Zeiten. Die Inneren beginnen mit dem Heben, die Aeußeren mit dem Senken der Arme.
  - b. Vor- und Seitstoßen abwechselnd. Die Inneren beginnen mit dem Vorstoßen, die Aeußeren mit dem Seitstoßen der Arme.
  - c. Vorheben, Beugen, Vorstrecken und Senken. Die Inneren beginnen mit dem Vorheben, die Aeußeren mit dem Vorstrecken der Arme.
  - d. Ausbreiten, Schließen nach vorn, Hochheben und Vor-Senken. Die Inneren beginnen mit dem Ausbreiten, die Aeußeren mit dem Hochheben der Arme.
4. Eine zusammengesetzte achtzeitige Übung: Vorheben, Beugen, Seitstrecken, Hochheben, Vor-Senken, Ausbreiten, Beugen und Senken der Arme.

## Schrägleiter.

**Übungen im Gang bei gleichzeitigem Stand der Beine.**

1. Armmuppen; die Füße stehen auf einer Sprosse;  
Der Gang geschieht
  - a. an beiden Armen;
  - b. nur am linken Arme;
  - c. nur am rechten Arme;
  - d. am linken Arme mit hochgehobenem rechten Arme;
  - e. am rechten Arme mit hochgehobenem linken Arme.
2. Griffwechsel und Griffänderungen:
  - a. an einer Sprosse;

- b. an zwei oder mehr Sprossen;
- c. an den Holmen;
- d. an einem Holme und einer Sprosse;
- e. an zwei Holmen und einer Sprosse;
- f. an zwei Holmen und zwei Sprossen.

Der Griffwechsel kann stattfinden zwischen Kamm-, Rist-, Speich-, Zwiagriff; ebenso ein Wechsel der Armkreuzung, wechsel- oder (mit Hangzucken) gleicharmig.

Der Stand kann statt auf beiden auch nur auf einem Beine stattfinden: ebenso der Hang an beiden oder nur an einem Arme bei den Übungen unter 2.

## Barren.

### Sprünge aus dem Vorlings-Seitstande außerhalb des Barrens.

1. Sprung in den Stütz auf dem näheren Holme;
2. Sprung in den freien Stütz;
3. Sprung in den Außenquersitz links auf dem 1. Holme. Dasselbe rechts.
4. Sprung in den Reitsitz auf dem 1. Holme mit Wendeschwung links. Dasselbe rechts.
5. Sprung in den Liegestütz auf beiden Holmen mit Wendeschwung links. Dasselbe rechts.
6. Sprung in den Liegestütz mit Wendeschwung links; das linke Bein schwingt nun vor und zurück zwischen den Holmen, darauf folgt die Wende links in den Stand; dasselbe rechts.
7. Sprung in den gewöhnlichen (Duer-)Stütz mit Wendeschwung links; dasselbe rechts.
8. Sprung in den Stütz mit Wendeschwung links, Schwung zwischen den Holmen nach vorn und die Kehre rechts; dasselbe widergleich.
9. Sprung in den Stütz mit Wendeschwung links, Schwung zwischen den Holmen nach vorn und die Kehre links; dasselbe rechts.
10. Sprung in den Reitsitz auf dem entfernteren Holme mit Wendeschwung links; dasselbe rechts.
11. Sprung mit Wendeschwung links gleich zur Wage auf dem rechten Arme; dasselbe widergleich.
12. Sprung mit Wendeschwung links gleich zum Schulterstehen auf dem entfernteren Holme; dasselbe rechts.
13. Sprung mit Wendeschwung links in den Außenquersitz rechts auf dem entfernteren Holme; dasselbe widergleich.
14. Wende links über den Barren; dasselbe rechts.

34.

Ordnungsübungen.

Aufzug.

Die Turner bilden eine Säule von Stirn-Vierern und marschieren im Umzuge links, bei *a* ziehen sie nach der Mitte des Nebungsraumes *b*, hier trennen sich die Vierer und jede Säule der Paare führt eine  $\frac{1}{4}$  Windung nach *c* und *d* aus, daselbst findet abermals ein Trennen der Zweier statt: Die vier Flankenordnungen ziehen nach den 4 Ecken und so im Umzuge weiter mit Rechtsausweichen an einander vorüber (Fig. 193).

Treffen die Ersten an den Seiten *c* und *d* wieder zusammen, so ziehen sie gepaart nach der Mitte *b* und führen von da aus in den 4 Ecken des Raumes je eine Schnecke aus (Fig. 194).

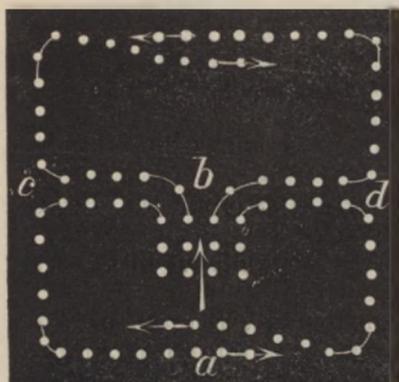


Fig. 193.

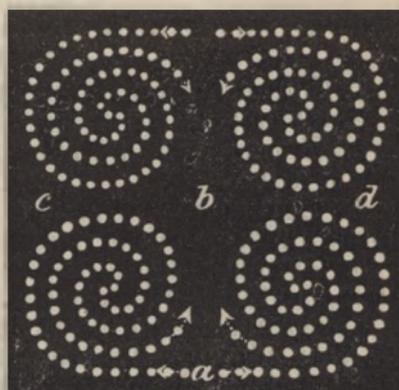
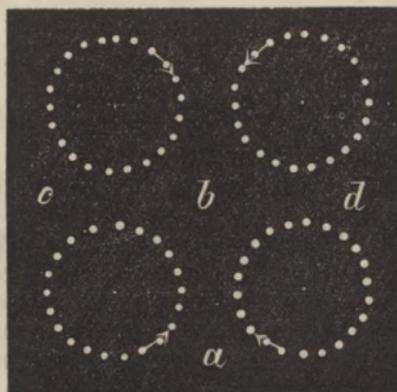


Fig. 194.

Am Ende des Zurückziehens aus den Schnecken bilden sich in den 4 Ecken 4 Ringe (Fig. 195).

Fig. 195.



Die folgenden Freiübungen werden in der Aufstellung der Fig. 195 vorgenommen.

## **Freiübungen.**

1. Vorhochheben und Senken der Arme in 4 Zeiten im Marsche.

2. Wie 1 mit Fußwippen, d. h. Heben in den Behenstand und Senken in den Sohlenstand in der 2. und 3. Zeit an Ort.

3. Seithochheben und Senken der Arme in 4 Zeiten im Marsche.

4. Wie 3 mit Sprung in den Grätschstand und Schlusssprung in der 2. und 3. Zeit an Ort.

5. Vorheben, Ausbreiten, Schließen und Senken der Arme (4 Zeiten) im Marsche.

6. Wie 5 mit Vorbeugen und Aufrichten in den Streckstand in der 2. und 3. Zeit an Ort.

7. Seithheben, Beugen, Strecken und Senken der Arme (4 Zeiten) im Marsche.

8. Wie 7 mit Kniewippen, d. h. mit Senken in den Hockstand und Heben in den Streckstand in der 2. und 3. Zeit an Ort.

9. Unterarmheben zum Stoß, Vorstoßen, Zurückbeugen der Arme und Senken (4 Zeiten) im Marsche.

10. Wie 9 mit Kumpfdrehen und Zurückdrehen in der 2. und 3. Zeit an Ort. (Links und rechts abwechselnd.)

11. Unterarmheben zum Stoß, Seitstoßen, Zurückbeugen der Arme und Senken (4 Zeiten) im Marsche.

12. Wie 11 mit Seitbeugen und Aufrichten in den Streckstand in der 2. und 3. Zeit an Ort. (Links und rechts abwechselnd.)

## **Reck.**

### **Gang und Viegehang.**

1. Seithang vorlings.

2. Seithang rücklings.

3. Seithang. Sturzhang vorlings.

4. Seithang. Sturzhang rücklings.

5. Querhang. Sturzhang vorlings mit Grätschen.

6. Querhang. Sturzhang vorlings, beide Beine an der linken (der rechten) Seite der Stange.

7. Querhang. Sturzhang rücklings mit Grätschen.

8. Querhang. Sturzhang rücklings, beide Beine an der linken (der rechten) Seite der Stange.

9. Seithang. Kniehang.

10. Seithang mit dem linken Knie und dem rechten Fußrife mit geöffneten Beinen.

11. Querhang. Kniehang links, das rechte Knie auf dem linken Fußrife.

12. Seithang. Kniehang links, das rechte Bein ist gestreckt (vor oder hinter der Stange).

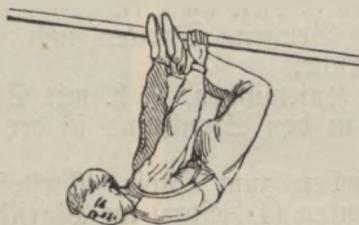
13. Seithang. Zehenhang.

14. Seithang. Fersengang.

15. Seit-Liegehang an Knie und Hand: a. die Kniee zwischen den Händen; b. die Kniee außerhalb der Hände; c. die Kniee zu den Seiten eines Armes; d. an einem Knie, das andere Bein vor oder hinter der Stange.

16. Seithangs: das Nest a. die Fußrife zwischen den Händen (Fig. 196); b. außerhalb der Hände; c. ein Arm zwischen den Beinen; d. an den Handgelenken; e. an einem Fußrife, das andere Bein gestreckt.

Fig. 196.



17. Seithang. Liegehang am linken Knie und am linken Unterarme. (Der Unterarmhang kann vorlings und rücklings stattfinden.)

18. Hang am linken Knie und am rechten Oberarm.

19. Hang am linken Knie und am linken Oberarm. (Der Hang am Oberarme kann vorlings und rücklings stattfinden.)

20. Querliegehang vorlings, beide Fersen auf der Stange.

21. Querliegehang rücklings, die Fußrife auf der Stange.

Die Übungen 10, 11, 12, 17, 18 und 19 sind links und rechts vorzunehmen.

## Barren.

### Sitzwechsel vor den Händen.

1. Innenquersitzwechsel.

2. Keitsitzwechsel (Fig. 197).

3. Außenquersitzwechsel.

4. Im Grätschsitz Schließen (und Wieder-Öffnen) der Beine über den Holmen, schneller und langsamer.

5. Seitsitz rechts (d. h. auf dem rechten Beine) auf dem linken Holme und Wechsel in den Seitsitz links auf dem rechten

Fig. 197.



Holme. Es findet ein Drehen links und rechts statt bei stützfesten Händen.

6. Sitzwechsel mit Beinkreuzung auf einem Holme.

7. Sitzwechsel mit Beinkreuzung von einem Holme auf den andern.

8. Wechsel von Innenquersitz auf dem linken Holme und Reitsitz auf dem rechten Holme.

9. Wechsel von Innenquersitz links auf dem linken Holme und Seitsitz links (d. i. auf dem linken Beine) auf dem rechten Holme.

10. Wechsel von Innenquersitz links auf dem linken Holme und Außenquersitz links auf dem rechten Holme.

11. Wechsel von Innenquersitz links auf dem linken Holme und Grätschsitz.

12. Wechsel von Innenquersitz links auf dem linken Holme und Sitz mit Beinkreuzung auf dem rechten Holme.

13. Wechsel von Reitsitz auf dem linken Holme und Seitsitz links auf dem rechten Holme.

14. Wechsel von Reitsitz auf dem linken Holme und Außenquersitz links auf dem rechten Holme.

15. Wechsel von Reitsitz auf dem linken Holme und Sitz mit Beinkreuzung auf dem rechten Holme.

16. Wechsel von Außenquersitz rechts auf dem linken Holme und Seitsitz rechts auf demselben Holme.

17. Wechsel von Außenquersitz rechts auf dem linken Holme und Seitsitz links auf dem rechten Holme.

18. Wechsel von Außenquersitz rechts auf dem linken Holme und Sitz mit Beinkreuzung auf dem rechten Holme.

19. Wechsel von Grätschsitz und Seitsitz rechts auf dem linken Holme.

20. Wechsel von Grätschsitz und Sitz mit Beinkreuzung auf dem linken Holme.

21. Wechsel von Seitfuß links auf dem rechten Holme und Sitz mit Beinkreuzung auf dem linken Holme.

Die Uebungen von 5—21 sind links und rechts vorzunehmen.

## 35.

### Ordnungsübungen.

#### Aufzug.

Die Flankenreihe der Turner marschirt im Umzuge rechts und macht eine Schnecke, wobei die Turner ein fortgesetztes mäßiges Heben und Senken der vorher seitgehobenen Arme ausführen. Ist die Schnecke vollendet, so findet bei c ein Zurückwinden rechts in die Umzugsbahn mit Nebenreihen zu Stirn-Paaren statt, die nach b ziehen (Fig. 198).

Bei b ziehen die Stirn-Paare mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts durch die Mitte des Saales nach a, hier trennen sich je die Nebener und die beiden Flankenrotten führen in den Ecken c je eine Schnecke aus. Sind die Schnecken vollendet, so ziehen die Rotten nach den Seiten und führen auch in den Ecken d je eine Schnecke aus. Bei dem Zurückziehen aus der Mitte der letzteren Schnecken findet aber ein Bilden von Stirn-Paaren durch Nebenreihen statt, die nun nach den Ecken d ziehen (Fig. 199).

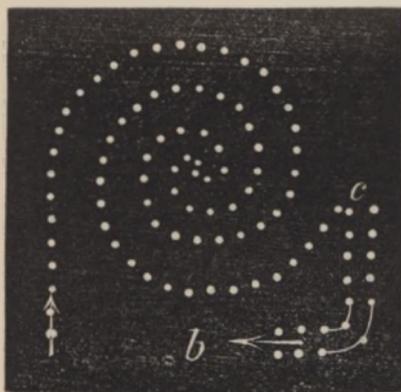


Fig. 198.

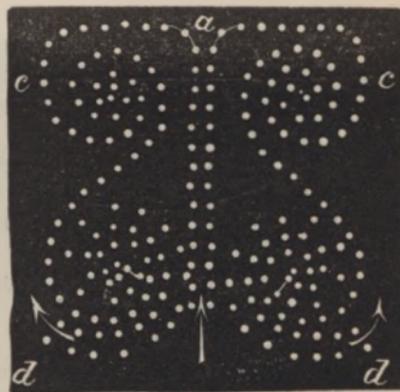


Fig. 199.

Von den Ecken d aus ziehen die Stirn-Paare nach den Ecken c und von da nach a, wo mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach b Stirn-Vierer entstehen, die nach b ziehen (Fig. 200).

Bei b findet ein Theilen in erste und zweite Stirn-Vierer statt; die ersten Vierer ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die zweiten Vierer mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links in die Umzugsbahn. Sind alle Stirn-Vierer an den Seiten c angekommen, so findet ein Deffnen der Stirn-Vierer nach der Mitte des

Saales hin statt und damit ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 201).

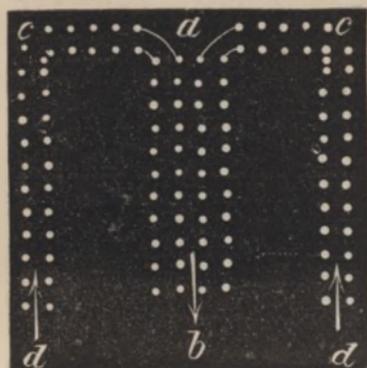


Fig. 200.

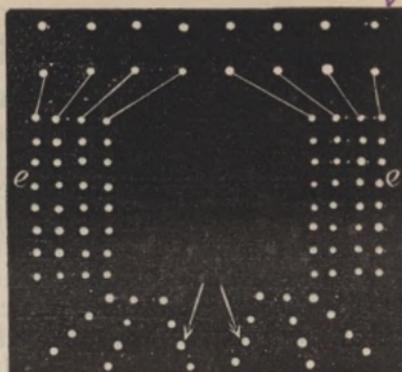


Fig. 201.

## Freiübungen.

1. (Unterarmheben zum Stoß.) (Fußwippen und zwar:) 1) Heben in den Zehenstand mit Hochstoßen der Arme, 2) Senken in den Sohlenstand mit Zurückbeugen der Arme.

2. (Kniewippen und zwar:) 1) Senken in den Hochstand mit Seitheben der Arme, 2) Heben in den Streckstand mit Senken der Arme.

3. 1) Vorbeugen mit Seithochheben der Arme, 2) Aufrichten in den Streckstand und Senken der Arme.

4. 1) Seitheben der Arme, 2) Heben in den Zehenstand und Hochheben der Arme, 3) Senken in den Sohlenstand mit Seit-Senken der Arme, 4) Tief-Senken der Arme.

5. 1) Seitheben der Arme, 2) Senken in den Hochstand mit Beugen der Arme, 3) Heben in den Streckstand mit Seitstrecken der Arme, 4) Senken der Arme.

6. 1) Unterarmheben zum Stoß, 2) Vorbeugen mit Tiefstoßen, 3) Aufrichten in den Streckstand mit Zurückbeugen der Arme, 4) Senken der Unterarme.

7. 1) Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorheben der Arme, 2) Heben in den Zehenstand mit Hochheben der Arme, 3) Senken in den Sohlenstand mit Vor-Senken der Arme, 4) Schlußsprung mit Tiefsenken der Arme.

8. 1) Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorheben der Arme, 2) Kniebeugen links (rechts) in die Ausfallstellung mit Ausbreiten der Arme, 3) Kniestrecken und Schließen der Arme vorwärts, 4) Schlußsprung und Senken der Arme.

9. 1) Sprung in den Seitgrätschstand mit Vorhochheben der Arme, 2) Vorbeugen mit Ab- und Rückwärtschwingen

der Arme, 3) Aufrichten in den Streckstand mit Hochschwingen der Arme, 4) Schlußsprung mit Senken der Arme.

## Reck.

### Abschwünge vorwärts.

1. Fellausschwung: a. mit geschlossenen und gestreckten Beinen, b. mit Grätschhalte der Beine, c. mit Seitspreizhalte links (rechts), d. mit Hersenhebbhalte links (rechts und beider Beine).

2. Abschwung mit Aufknien: a. das linke (das rechte) Knie zwischen den Händen, b. das linke (das rechte) Knie links (rechts) von den Händen, c. beide Kniee zwischen den Händen, d. die Kniee an den Seiten des linken (des rechten) Armes, e. außen neben den Armen mit geöffneten Knieen.

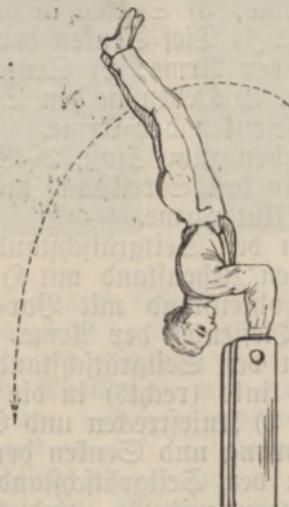
3. Waageknien und Abschwung vorwärts: Wie a und b bei Übung 2.

4. Abschwung vorwärts mit Anrücken an die Stange: a. das linke (das rechte) gestreckte Bein links (rechts) von den Händen, b. das linke (das rechte) gestreckte Bein zwischen den Händen, c. bei Grätschhalte der Beine, d. die gestreckten Beine zwischen den Händen, e. das linke (das rechte) Bein zwischen, das rechte (das linke) Bein rechts (links) von den Händen.

5. Abschwung aus dem Hockstande auf der Stange: Wie a, b, c, d und e bei Übung 4.

6. Abschwung vorwärts mit auf die Stange gelegten Füßen der gestreckten Beine: a. das linke (das rechte) Bein links (rechts) von den Händen, b. beide geschlossenen und gestreckten Beine links (rechts) von den Händen.

Fig. 202.



7. Abschwung vorwärts aus dem Grätschstande auf der Stange.

8. Die Stützwage: a. auf dem linken (dem rechten) Arme, b. auf beiden Armen, c. die freie Stützwage und Abschwung vorwärts.

9. Abschwung vorwärts mit flüchtigem Handstehen bei gebogenen (bei gestreckten) Armen (Fig. 202).

Diese Uebungen sind auch mit einander zu verbinden, z. B. Abschwung vorwärts mit Aufkriechen links und Aufristen rechts u. s. f. (Selbstverständlich sind die vorstehenden Uebungen mit Kammgriff vorzunehmen.)

## Freispringen als Standsprung.

1. Vorwärts aus dem Stande mit geschlossenen Beinen.

2. seitwärts links (rechts) aus dem Seitlings-Stande gegen die Springschur mit geschlossenen Beinen.

3. rückwärts aus dem Rücklings-Stande mit geschlossenen Beinen.

4. aus Schrittstellungen.

5. mit besonderen Beinübungen, als: Spreizen, Grätschen, Knieheben, Fersenheben bis zum Anfernen.

6. aus dem Stande auf einem Beine (Hinksprung).

7. Niederspringen in verschiedene Stellungen, als: in den Hockstand, in Ausfallstellungen, in den Grätschstand, in den Stand auf einem Bein (mit besonderen Haltungen des andern Beines).

8. mit Armübungen.

9. Sprünge von mehreren Beinen gleichzeitig, die neben einander stehen.

10. mit Drehungen.

11. als Hochsprung.

12. als Weitsprung.

13. als Hoch-Weitsprung.

14. mit Belastung, z. B. auf dem Kopf einen Sackel.

15. Diese Uebungen sind unter einander zu verbinden.

16. Sämmtliche Uebungen können auch bei dem Tiefsprünge benutzt werden.

## Ordnungsübungen.

36.

### Aufzug.

Die Turner ziehen in einer Säule von Stirn-Paaren durch die Mitte des Saales nach a. Dasselbst findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt; die ersten Paare ziehen rechts, die zweiten Paare links in die Umzugsbahn. Treffen die Paare

bei b zusammen, so ziehen sie wieder nach a mit Hinterreihen, so daß immer ein erstes und ein zweites Paar auf einander folgen (Fig. 203).

In dieser Ordnung ziehen die Stirn-Paare rechts in die Umzugsbahn und bilden einen Ring (Fig. 204).



Fig. 203.



Fig. 204.

Es findet nun abwechselnd ein Vorziehen der ersten und der zweiten Paare statt mit Öffnen und Schließen; die zweiten (die ersten) Paare ziehen mit 4 Schritten vor die ersten (die zweiten) Paare, während die ersten (die zweiten) Paare an Ort stehen, gehen oder die nachfolgenden Freiübungen ausführen (Fig. 204).

## Freiübungen.

### A. Armübungen.

1. Vorhochheben und Senken der Arme (4 Zeiten).
2. Vorheben, Beugen, Vorstrecken und Senken der Arme (4 Zeiten).
3. Heben der Unterarme, Hochstrecken, Zurückbeugen der Arme und Senken (der Unterarme).
4. Vorheben, Beugen, Hochstrecken und Senken der Arme (4 Zeiten).
5. Heben der Unterarme zum Stoß, links (rechts) Hoch- und gleichzeitig rechts (links) Tiefstoßen, Zurückbeugen und Senken der Unterarme.

### B. Arm-, Bein- und Rumpfübungen.

6. Heben der Unterarme zum Stoß, Heben in den Zehenstand und Hochstoßen, Senken in den Sohlenstand und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.
7. Heben der Unterarme zum Stoß, Senken in den Hoch-

stand mit Vorstoßen, Heben in den Streckstand und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

8. Heben der Unterarme zum Stoß, Vorbeugen und Tiefstoßen, Aufrichten in den Streckstand und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

9. Heben der Unterarme zum Stoß, Sprung in den Grätschstand mit einer  $\frac{1}{4}$  Drehung nach Innen und Seitstoßen, Schlußsprung mit Zurückdrehen und Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

10. Heben der Unterarme zum Stoß, Ausfall links (rechts) vorwärts mit Schräghochstoßen links (rechts) nach vorn und Schrägtiefstoßen rechts (links) nach hinten, Schlußtritt links (rechts) mit Zurückbeugen der Arme, Senken der Unterarme.

## Pferdspringen. Hintersprünge.

### Abschwünge und Absprünge.

1. Absprung rückwärts aus dem Stand auf dem Kreuz.
2. Absprung vorwärts aus dem Stand auf dem Halse.
3. Absprung links und rechts seitwärts aus dem Stande auf dem Pferde.
4. Absprung vorwärts aus dem Stand im Sattel mit geschlossenen Beinen.
5. Absprung vorwärts aus dem Stand auf dem Kreuz mit Grätschen. — 1—5 als Kreisprünge (ohne Stütz der Hände).
6. Absprung vorwärts mit Grätschen aus dem Stand auf dem Kreuz mit Stütz der Hände auf dem Hals.
7. Absprung vorwärts mit Hocken aus dem Stand auf dem Kreuz mit Stütz auf dem Hals.
8. Absitzen nach der Seite links und rechts aus dem Reitsitz mit Wendeschwung in den Seitlingsstand gegen das Pferd.
9. Absitzen links und rechts aus dem Reitsitz mit Kehrschwung.
10. Abschwingen rückwärts aus dem Reitsitz auf dem Kreuz (Fig. 205).

Fig. 205.



11. Abschwingen vorwärts aus dem Reitsitz auf dem Halse.
12. Abschwingen vorwärts aus dem Reitsitz im Sattel.
13. Abschwingen rückwärts aus dem Reitsitz im Sattel.
14. Abschwingen links seitwärts aus dem Quersitz rechts an der linken Seite des Pferdes mit Seitpreizen links.
15. Abschwingen rechts seitwärts aus dem Quersitz links an der rechten Seite des Pferdes mit Seitpreizen rechts.
16. Die Wende links aus dem Quersitz links an der rechten Seite des Pferdes.
17. Die Wende rechts aus dem Quersitz rechts an der linken Seite des Pferdes.
18. Uebungen 16 und 17 mit Kehrschwung, als Kehre aus dem Sitz.
19. Abspreizen rückwärts und vorwärts aus dem Seitsitz auf einem Schenkel.
20. Abschwingen aus dem Seitsitz auf beiden Beinen mit Flankenschwung, d. h. also Flanke aus dem Sitz.
21. Rolle vorwärts aus dem Hockstande im Sattel in den Stand vor dem Pferd.
22. Rolle rückwärts aus dem Reitsitz im Sattel oder aus dem Rücklingsliegen in den Stand hinter dem Pferd.
23. Ueberschlag vorwärts aus dem Hockstande mit Stütz der Hände auf dem Halse.
24. Ueberschlag vorwärts aus dem Reitsitz mit Stütz der Hände auf dem Halse.
25. Ueberschlag vorwärts aus dem Streckstande auf dem Pferde und zwar bei einer Querschrittstellung mit Stütz auf dem Halse, bei gebeugten und bei gestreckten Armen.

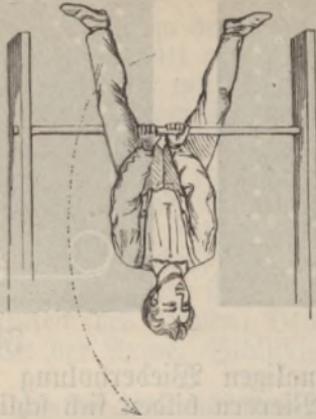
## Reck.

### Uebungen im Querhange und mit Wechsel des Querhanges und des Stühes.

1. Armwippen im Querhange.
2. Beugehang auf Dauer im Querhange.
3. Beugehang an einem Arme (links und rechts) im Querhange.
4. Hangeln vorwärts im Querhange mit Nachgreifen; ebenso rückwärts.
5. Hangeln vorwärts im Querhange mit Uebergreifen; ebenso rückwärts.
6. Hangzucken vorwärts und rückwärts im Querhange.
7. 4, 5 und 6 im Beugehange.
8. Vor- und Rückschwingen mit Grätschen und Schließen im Querhange.

9. Wiederholtes Hochschwingen in den Sturzhang mit Grätschen der Beine (Fig. 206).

Fig. 206.



10. Hangeln und Hangzucken vorwärts und rückwärts im Quersturzhange.

11. Wechsel von Quersturzhang an der linken und an der rechten Seite der Stange. Die Beine sind geschlossen.

12. Wage vorlings im Querhange mit Beinthatigkeiten.

13. Wage rücklings im Querhange.

14. Aufstemmen in den Kniestütz links und rechts abwechselnd aus dem Querhange vorlings.

15. Dasselbe aus dem Querhange rücklings.

16. Mühlauflschwung links (rechts) seitwärts aus dem Quersturzhange bei Grätschhalte der Beine.

17. Ueberschlag rückwärts aus dem Querhange in den Stand mit Grätschen. (Vorsicht!)

Den Uebungen 1—7 können auch Beinübungen beigefügt werden.

## Ordnungsübungen.

### Aufzug mit Schleife.

Die Flankenlinie der Turnerschaar zieht durch die Mitte des Saales und theilt sich bei b in Erste und Zweite. Die Ersten ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die Zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links in die Umzugsbahn und führen in jeder Ecke eine Schleife aus. Hierauf vereinigen sich die Ersten und Zweiten bei a zu Stirn-Paaren, die nach b ziehen (Fig. 207).

Es findet nun eine Wiederholung der Uebungen der Fig. 207 statt, aber von Stirn-Paaren, und es entstehen daraus bei a Stirn-Vierer (Fig. 208).

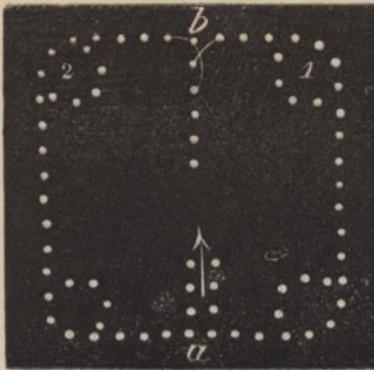


Fig. 207.

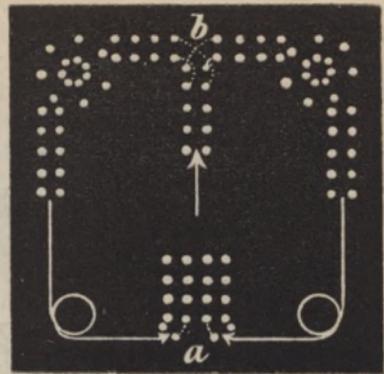


Fig. 208.

Bei einer nochmaligen Wiederholung der Uebungen der Fig. 207 von Stirn=Vierern bilden sich schließlich bei a Stirn=Nchter (Fig. 209).

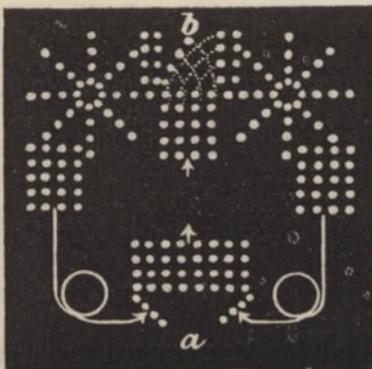


Fig. 209.

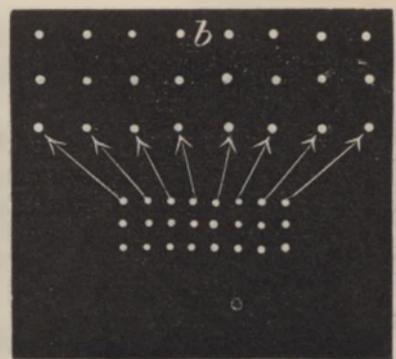


Fig. 210.

Die Stirn=Nchter marschieren durch die Mitte des Saales nach b, daselbst findet ein Deffnen der Stirn=Nchter von der Mitte aus (also nach beiden Seiten hin) statt und es ist damit die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 210).

### Freiübungen.

**Schreiten und Springen in den Grätschstand und damit verbundene Uebungen.**

1. Seittritt links (rechts) in den Grätschstand mit Seitheben der Arme und Schlußtritt desselben Beines mit Senken der Arme.

2. Vortritt links (rechts) in den Quergrätischstand mit Vorheben des linken (des rechten) Armes, Schlußtritt und Senken des Armes.

3. Rücktritt links (rechts) in den Quergrätischstand mit Vorhochheben der Arme, Schlußtritt und Senken der Arme.

4. Seittritt links (rechts) mit Seitstoßen des linken (des rechten) Armes, sodann bei festem Stand des linken (des rechten) Beines Seittritt rechts (links) mit Seitstoßen des rechten (des linken) Armes, Zurücktritt links (rechts) mit Zurückbeugen des linken (des rechten) Armes und Schlußtritt rechts (links) mit Zurückbeugen des rechten (des linken) Armes.

5. Seitpreizen links (rechts) mit Seitheben der Arme, Senken des linken Beines in den Grätischstand mit Beugen der Arme, Heben des linken (des rechten) Beines in die Seitpreizhalte mit Seitstrecken der Arme, Schlußsenken des Beines mit Senken der Arme.

6. Knieheben links (rechts) mit Unterarmheben zum Stoß, Seittritt links (rechts) in den Grätischstand mit Seitstoßen der Arme, Knieheben links (rechts) mit Zurückbeugen der Arme, Schlußsenken des Beines und Senken der Unterarme.

7. Sprung in den Seitgrätischstand mit Vorhochheben der Arme, Kumpfbeugen schräg links (schräg rechts) vorwärts, Aufrichten in den Streckstand (mit Zurückdrehen) und Schlußsprung mit Senken der Arme.

8. Sprung in den Seitgrätischstand mit Seitheben und gleichzeitigem Beugen der Arme, Kumpfwiegen links (rechts) seitwärts hin durch Kniebeugen links (rechts) mit Seitstrecken des linken (des rechten) Armes, und durch Kniestrecken mit



Fig. 211.

Zurückbeugen des linken (des rechten) Armes her, Schlußsprung und Senken der Arme.

9. Sprung in den Seitgrätschstand mit Seitheben der Arme, Seitbeugen, Zurück=Aufrichten in den Streckstand, Schlußsprung und Senken der Arme. (Das Seitbeugen erfolgt links und darauf rechts (Fig. 211).

10. Sprung in den Seitgrätschstand mit Unterarmheben zum Stoß, ein Wechsel von Vor- und Rückbeugen mit Tief- und Hochstoßen der Arme (während des Aufrichtens findet das Zurückbeugen der Arme statt), Schlußsprung und Senken der Arme.

## Reck.

### Uebungen im Seitstütz rücklings.

Im Stütz rücklings:

1. Armwippen a. mit Ristgriff, b. mit Kammgriff, c. mit Zwiagriff.

2. Armwippen mit Griffwechsel — der Griffwechsel geschieht, wenn das Beugen der Arme beginnt — a. der linken Hand, b. der rechten Hand, c. beider Hände.

3. Kniestützschwingen kammgriffs.

4. Schwingen mit Armwippen; das Schwingen geschieht im Kniestütz und am Ende jedes Vorschwunges findet ein Armwippen statt.

5. Drehen im Kniestütz links und rechts bei grifffesten Händen.

6. Kumpfwiegen aus dem Kniestütz links in den Kniestütz rechts und zurück bei Spanngriff der Hände; abwechselnd ist ein Arm gestreckt, der andere gebeugt.

7. Aus dem Kniestütz Wechsel eines Armes (des linken, des rechten) in den Unterarmhang und wieder zurück in den Kniestütz.

8. Ein Wechsel aus dem Kniestütz links (rechts) und Unterarmhang rechts (links) in den Kniestütz rechts (links) und Unterarmhang links (rechts).

9. Ein Wechsel von Kniestütz und Unterarmhang beider Arme; man gelangt durch Zucken aus dem Unterarmhange in den Kniestütz.

10. Stützfelge vorwärts bei gestreckten Armen kammgriffs.

11. Kniestützfelge vorwärts kammgriffs. (Die Kniestützfelge vorwärts ist auch ristgriffs auszuführen, aber nur von Geübten und bei sicherer Hülfe!)

12. Kniestützfelge und Speiche rücklings vorwärts im Wechsel.

13. Die Felge vorwärts bei Kniestütz des einen und Unterarmhang des andern Armes.

14. Die Felge vorwärts und rückwärts mit Kammgriff bei Spannhaltung der Arme.

15. Die Felge rückwärts ristgriffs mit Hüftbengen und Strecken (dem 10g. Rippen).

16. Die Knickstützfelge rückwärts mit Kammgriff.

## **Wagerechte Leiter.**

### **Hangeln vor- und rückwärts.**

Hangeln vorwärts und rückwärts:

1. an den Sprossen

a. mit Borgriff links (rechts) und Nachgriff rechts (links).

b. mit Griff jeder Hand immer an die nächste Sprosse (also mit Weitergreifen).

c. mit Griff an die zweite Sprosse, die nächste wird immer übergriffen.

d. an zwei Sprossen vor und zurück im Wechsel.

Die Uebungen sind mit Rist-, Kamm- und mit Zwiagriff vorzunehmen; es kann auch Rist- und Kammgriff wechseln.

2. an den Holmen:

a. mit Speichgriff an beiden Holmen.

b. mit Speichgriff links (rechts) und Ellengriff rechts (links).

c. mit Ellengriff beider Hände.

d. mit Speichgriff beider Hände am linken (am rechten) Holme.

e. Hangeln an Ort mit Wechsel von Speich- und Ellengriff.

f. Die Griffe a und c abwechselnd während des Vor- und Rückwärtshangelns.

Diese Uebungen sind auch mit Seitsschwingen vorzunehmen.

3. an einem Holme und einer Sprosse:

a. mit Speichgriff links und Ristgriff rechts.

b. mit Speichgriff rechts und Ristgriff links.

c. mit Speichgriff links und Kammgriff rechts.

d. mit Speichgriff rechts und Kammgriff links.

e. mit Ellengriff links und Ristgriff rechts.

f. mit Ellengriff rechts und Ristgriff links.

g. mit Ellengriff links und Kammgriff rechts.

h. mit Ellengriff rechts und Kammgriff links.

Die Uebungen können im Wechsel vorgenommen werden, so daß vorübergehend Griff an beiden Holmen, an einem Holme und einer Sprosse, und an zwei Sprossen stattfindet.

## **Ordnungsübungen.**

38.

### **Aufzug mit Schleife nach Außen.**

Die Flankenlinie der Turner marschirt bei b durch die

Mitte des Saales. Bei a findet ein Theilen in Erste und Zweite statt; die Ersten ziehen rechts, die Zweiten links in die Umzugsbahn und führen in den Ecken eine Schleife aus. Bei b bilden sich nach einer  $\frac{1}{4}$  Windung nach a hin Stirn=Paare (Fig. 212).

Es findet nun eine Wiederholung der Uebungen der Fig. 212, aber von Stirn=Paaren, statt. Am Ende bilden sich Stirn=Vierer (Fig. 213).

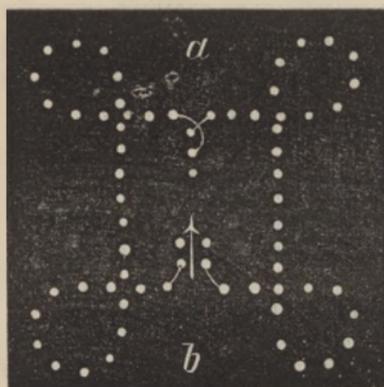


Fig. 212.

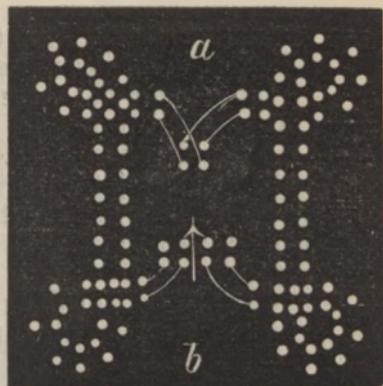


Fig. 213.

Bei einer nochmaligen Wiederholung der Uebungen der Fig. 212 von Stirn=Vierern bilden sich schließlich Stirn=Achter (Fig. 214).

Die Stirn=Achter gewinnen nun die Aufstellung zu den Freiübungen durch Deffnen ihrer Ordnung von der Mitte aus (Fig. 215).

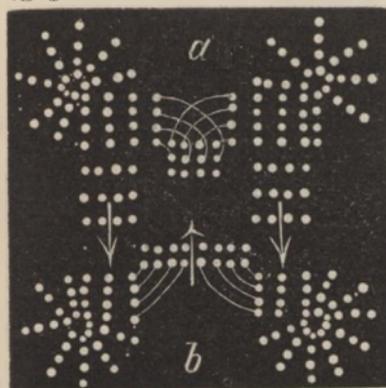


Fig. 214.

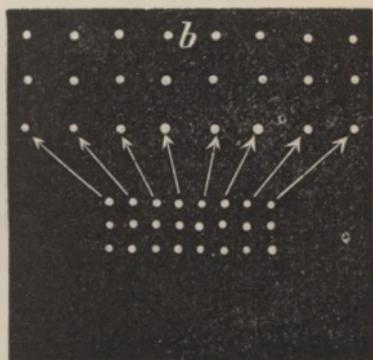


Fig. 215.

## Freiübungen.

1. Ausfall vorwärts mit Armkreuzen auf dem Rücken.
2. Ausfall seitwärts mit Handstüz auf den Hüften.
3. Ausfallstellung durch Rücktritt eines gestreckten Beines mit Armkreuzung auf der Brust (Auslagetritt rückwärts).
4. Ausfall vorwärts mit Vorstoßen der Arme.
5. Ausfall seitwärts mit Seitstoßen der Arme.
6. Ausfallstellung durch Rücktritt eines gestreckten Beines mit Schräg-Vor- und -Rückstoßen der Arme.
7. Ausfall vorwärts mit Armheben zum Speichhieb.
8. Ausfall seitwärts mit Armheben zum Risthieb.
9. Auslagetritt rückwärts mit Heben des gebeugten Armes vor das Gesicht, die Handfläche nach vorn gerichtet. (Etwa wie zur Deckung gegen einen Kopfhieb.) (Fig. 216.)

Fig. 216.



10. Ausfall vorwärts mit Ausbreiten der Arme aus der Vorhehalte derselben.
  11. Ausfall seitwärts mit Armkreisen vor dem Leibe in die wagerechte Haltung seitwärts.
  12. Auslagetritt rückwärts mit Ab- und Rückschwingen der Arme aus der Hochhehalte.
  13. Ausfall vorwärts und Vorhochheben der Arme mit zur Faust geballten Händen.
  14. Ausfall seitwärts mit Kreisen eines Armes vor dem Leibe und Speichhieb.
  15. Auslagetritt rückwärts und Wurfstoß (Armkreisen mit Stoß) vorwärts eines Armes.
- Vorstehende Uebungen sind links und rechts auszuführen.

## Pferdspringen. Hintersprünge.

### Der Riesensprung mit Vorübungen.

1. Sprung in den Grätsch-  
sitz auf dem Kreuz.

2. Sprung in den Grätsch-  
sitz im Sattel, bei Stütz der Hände  
auf dem Kreuz und ristgriffs  
auf der Vorderpauche.

3. Sprung in den Grätsch-  
sitz auf dem Hals mit Stütz auf  
dem Kreuz und dem Hals.

4. Sprung in den Liegestütz  
mit Stütz der Hände auf dem  
Kreuz und dem Hals.

5. Riesensprung über das

Pferd mit Stütz auf dem Kreuz  
und dem Hals.

6. Sprung in den Grätsch-  
sitz auf dem Kreuz mit Stütz auf  
der Hinterpauche.

7. Sprung in den Grätsch-  
sitz im Sattel mit Stütz auf der  
Vorderpauche.

8. Sprung in den Grätsch-  
sitz auf dem Hals mit Stütz auf  
dem Hals.

9. Riesensprung mit Stütz  
auf dem Hals (Fig. 217).

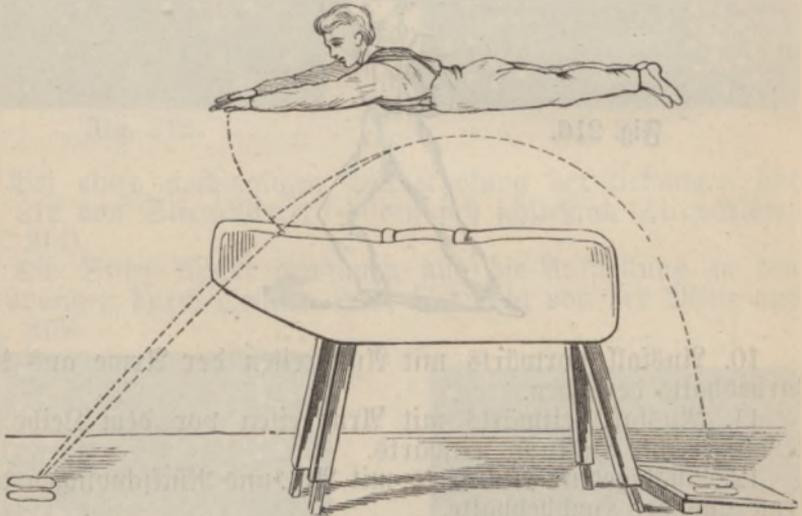


Fig. 217.

10. Sprung in den Grätsch-  
sitz auf dem Kreuz mit Seithehalte  
der Arme nach dem Stütz auf  
dem Kreuz.

11. Sprung in den Grätsch-  
sitz im Sattel mit Seithehalte  
der Arme nach dem Stütz auf  
dem Kreuz.

12. Sprung in den Grätsch-  
sitz auf dem Hals mit Seithehalte  
der Arme nach dem Stütz auf  
dem Kreuz.

13. Riesensprung mit Stütz  
der Hände im Sattel.

14. Riesensprung mit Stütz  
der Hände auf dem Kreuz.

15. Freisprung in den Grätsch=  
sitze auf dem Kreuz.

16. Freisprung in den Grätsch=  
sitze im Sattel.

17. Freisprung in den Grätsch=  
sitze auf dem Hals.

18. Frei-Riesensprung. (15 bis  
18 mit Absprung eines Beines.)

## Reck.

**Schwingen, Felg = Aufschwung, Umschwung, Ueber=  
schwung und der sog. halbe Riesenschwung.**

1. Felgaufschwung.

2. Schwingen im Hange und  
Riesenfelgaufschwung.

3. Felgumschwung (die Felge)  
rückwärts aus dem Stütz.

4. Felgüberschwung aus dem  
Stütz.

5. Felgüberschwung aus dem  
Hange.

6. Schwingen im Hange und  
Felgüberschwung.

7. Halber Riesenschwung aus  
dem Stütz.

8. Felgaufschwung und Felg=  
umschwung.

9. Felgaufschwung, Felgum=  
schwung in den freien Stütz  
und Felgüberschwung.

10. Schwingen, Felg auf=  
schwung, Felgumschwung und  
alsbald Felgüberschwung.

11. Felgüberschwung und  
halber Riesenschwung.

12. Felgaufschwung, Felg=  
überschwung in den Hange und  
halber Riesenschwung.

13. Schwingen im Hange,  
Felgüberschwung in den Hange  
und Riesenfelgaufschwung.

14. Schwingen im Hange,  
Riesenfelgaufschwung, Felg=  
überschwung u. Riesenfelg auf=  
schwung.

## Ordnungsübungen.

39.

### Aufzug.

Die in Flanke aufgestellte Turnerschaar marschirt bei a nach der Mitte des Saales b; daselbst findet ein Theilen in Erste und Zweite statt, die nach den Ecken c und von da nach d sich winden. Hier ziehen die Ersten und die Zweiten je mit einer  $\frac{3}{8}$  Windung nach e, von da nach a und f, schließlich aber nach b (Fig. 218).

Bei b bilden sich Stirn-Paare, die nach d ziehen; daselbst findet ein Theilen in erste und zweite Paare statt, die ersten Paare ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung rechts, die zweiten mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung links nach den Ecken e. Bei e findet eine  $\frac{3}{8}$  Windung nach der Mitte b statt, daselbst wird ein Kreuzen ausgeführt und die Paare ziehen weiter nach den Ecken f und von da mit einer  $\frac{3}{8}$  Windung nach a, wo sich mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung Stirn-Vierer bilden, die nach d ziehen (Fig. 219).

Fig. 218.

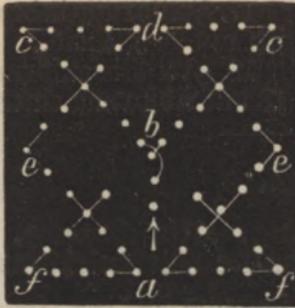
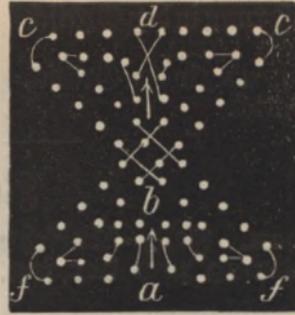


Fig. 219.



Sind die Stirn=Vierer bei d angekommen, dann findet wieder ein Theilen in erste und in zweite Vierer statt; die ersten Vierer machen eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung rechts, die zweiten eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links und ziehen, gefolgt von den Uebrigen, nach den Ecken c, woselbst eine Schleife ausgeführt wird, von da nach den Ecken f. Bei f findet noch eine Schleife statt und hierauf vereinigen sich bei a die ersten und die zweiten Stirn=Vierer mit einer  $\frac{1}{4}$  Schwenkung nach d und bilden Stirn=Vchter (Fig. 220), die bei d angekommen von der Mitte aus sich öffnen, und damit ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen (Fig. 221).

Fig. 220.

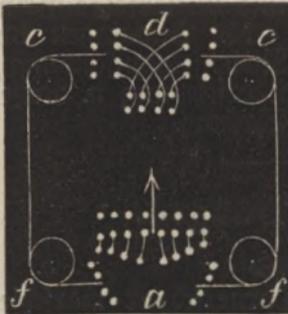
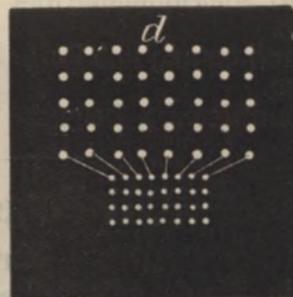


Fig. 221.



## Freiübungen.

### Springen in Verbindung mit Bein-, Arm- und Kumpf-übungen.

1. 1) Rückspreizen links mit Vorhochheben der Arme, 2) Niedersprung auf den linken Fuß mit Vorspreizen rechts und Vorsenken der Arme, 3) Niedersprung auf den rechten Fuß mit Rückspreizen links und Hochschwingen der Arme, 4) Schlußsenken des Beines und Senken der Arme.

2. Wie 1, aber die Armthätigkeiten werden widergleich mit dem Springen verbunden.

3. 1) Rückspreizen links mit Vorbeugen, 2) Sprung auf den linken Fuß mit Vorspreizen rechts und gleichzeitigem Aufrichten in die Streckstellung mit Hochschwingen der Arme, 3) Sprung auf den rechten Fuß mit Rückspreizen links, Vorbeugen und Abschwingen der Arme, 4) Schlußsenken des Beines und Aufrichten in die Streckstellung.

4. 1) Seitspreizen links und Seitschwingen beider Arme rechts, 2) Sprung auf den linken Fuß mit Seitspreizen rechts und Seitschwingen beider Arme links, 3) Sprung auf den rechten Fuß mit Seitspreizen links und Seitschwingen beider Arme links, 4) Schlußsenken des Beines und Senken der Arme.

5. 1) Seitspreizen links mit Unterarmheben zum Stoß, 2) Sprung auf den linken Fuß mit Seitspreizen rechts und Seitstoßen der Arme, 3) Sprung auf den rechten Fuß mit Seitspreizen und Zurückbeugen der Arme, 4) Schlußsenken des Beines und Senken der Unterarme.

6. 1) Seitspreizen links mit Seithochheben der Arme, 2) Sprung auf den linken Fuß mit Seitspreizen rechts und Abschwingen der gestreckten Arme seitwärts mit Kreuzung derselben vor dem Leibe, 3) Sprung auf den rechten Fuß und Seitspreizen links mit Seithochschwingen der Arme, 4) Schlußsenken des Beines und Senken der Arme.

Jede Übung ist links und rechts auszuführen.

## Freispringen.

### Sprünge mit Benutzung mehrerer Bretter.

1. Mit Benutzung von 2 Brettern; das erste Brett dient als Aufsprungs-, das zweite Brett als Niedersprungsort:

a. Sprung aus dem Stande mit geschlossenen Beinen.

b. Sprung aus dem Stande auf einem Beine.

c. Sprung mit Anlauf, der Aufsprung geschieht mit einem Beine.

d. Sprung mit Anlauf, der Aufsprung geschieht mit geschlossenen Beinen.

e. Der sog. Dreisprung; mit dem linken (dem rechten) Fuße wird ein Tritt auf das erste Brett, mit dem rechten (dem linken) Fuße ein Tritt auf das zweite Brett ausgeführt, der Niedersprung auf beide Beine geschieht vom zweiten Brett nach vorn.

2. Das erste Brett ist der Aufsprungsort, das zweite Brett wird senkrecht auf die Kante gestellt und übersprungen:

a. die Sprünge sind mit und ohne Anlauf auszuführen.

b. die Sprünge können mit geschlossenen Beinen und mit Grätschen (und Schließen) ausgeführt werden.

3. Mit Benutzung von drei oder mehreren Brettern:
- a. Sprung mit geschlossenen Beinen von einem Brett auf das andere.
  - b. wie a mit vorhergehendem Anlauf.
  - c. der Dreisprung; es tritt je ein Fuß auf ein Brett (links, rechts oder rechts, links), der Niedersprung geschieht entweder auf das letzte (das 3.) Brett, oder von demselben in die Weite.
  - d. der Aufsprung geschieht auf das erste, der Niedersprung auf das dritte Brett; das zweite Brett wird senkrecht aufgestellt und übersprungen.
  - e. es kann auch zwischen je zwei Bretter ein Paar Sprungpfeiler mit Schnur gestellt werden.

Die Entfernung zwischen je zwei Brettern wird, nachdem die Riege durchgeturnt hat, jedesmal vergrößert.

## Reck.

### Rippen mit angehängten Übungen.

1. Aufkippen in den Stütz und Unterschwung.
2. Aufkippen in den Stütz und Unterschwung mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
3. Aufkippen in den Stütz und die Felge rückwärts.
4. Aufkippen in den Stütz und ein Abschwung rückwärts in die Weite.
5. Aufkippen in den Stütz und ein Abschwung rückwärts mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts).
6. Aufkippen mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) in den Stütz rücklings und Felgab- schwung rücklings rückwärts.
7. Aufkippen, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links (rechts) in den Sitz und Sitzwellabschwung rückwärts.
8. Aufkippen in den Stütz und die Felge vorwärts.
9. Aufkippen zum Anieen auf dem Reck und Aniesprung in den Stand auf dem Boden.
10. Aufkippen in den Hochstand auf dem Reck und ein Absprung vorwärts.
11. Aufkippen und die Hocke über das Reck in den Stand am Boden.
12. Aufkippen u. ein Schwung über das Reck wie bei dem sog. Wolfsprunge, mit Knieheben links (rechts) und Seitspitzen rechts (links).
13. Aufkippen und die Flanke links (rechts) in den Stand am Boden.
14. Aufkippen u. die Wende links (rechts) in den Stand am Boden.
15. Aufkippen und die Kehre links (rechts) in den Stand am Boden.
16. Aufkippen und Ueber- schlagen vorwärts mit gebeugten Armen.

17. Aufstippen und Ueber-  
schlagen vorwärts mit gestreck-  
ten Armen.

18. Aufstippen zum Hand-

stehen, eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links  
(rechts) und Niedersprung in  
den Vorlingsstand gegen das  
Reck.

## Ordnungsübungen.

40.

### Aufzug.

Die Turner ziehen als eine Stirn-Säule von Viererreihen  
Arm in Arm nach b, daselbst findet ein Theilen in erste und  
zweite Reihen statt. Die ersten Reihen ziehen mit einer  $\frac{1}{4}$   
Windung rechts, die zweiten Reihen mit einer  $\frac{1}{4}$  Windung  
links in die Umzugsbahn. In den vier Ecken ( $\frac{2}{2} \frac{1}{1}$ ) wird eine  
Schleife ausgeführt, worauf sich bei a durch Schwenkung nach  
b Stirn-Linien zweier Viererreihen bilden (Fig. 222).

Diese Linien ziehen im Kreise rechts und machen Halt, so-  
bald ein gleichmäßiger Abstand zwischen je zwei Linien her-  
gestellt ist. Es entsteht so die Aufstellung Fig. 223.

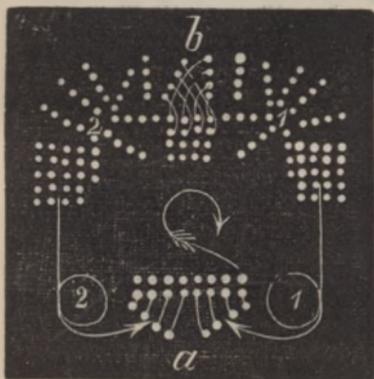


Fig. 222.



Fig. 223.

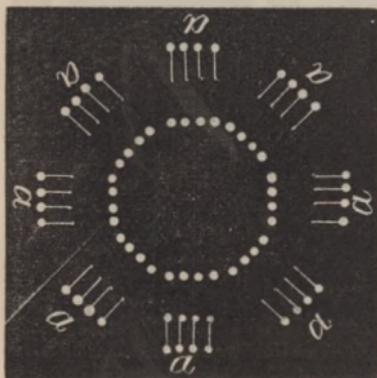


Fig. 224.

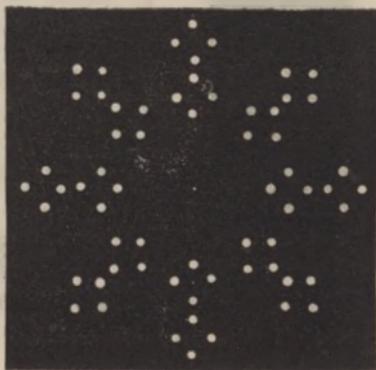


Fig. 225.

In dieser Aufstellung führt jede Viererreihe eine  $\frac{1}{4}$  Schwenkung links aus und die äußeren Reihen a dieser kleinen Stirnsäulen ziehen 2 Schritte vorwärts (Fig. 224).

Die Stirn-Vierer fassen sich jetzt Hand in Hand und bilden Stirn-Ringe (das Gesicht nach der Kreismitte) und zwar so, daß jeder ursprünglich rechte Führer an Ort bleibt (Fig. 225). Damit ist die Aufstellung zu den Freiübungen gewonnen.

## Freiübungen.



1. (Das Gesicht gegen die Kreismitte.) 1) Rückbeugen mit Schwingen der Arme im Bogen in die Seithebbalte, 2) Aufrichten in den Streckstand und Senken der Arme.

2. 1) Vortritt links (rechts) mit Vorhochheben der Arme, 2) Schlußtritt und Senken der Arme.



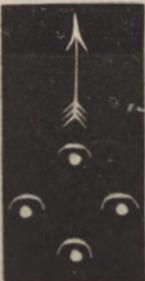
3. (Den Rücken gegen die Kreismitte.) 1) Vorbeugen mit Tiefstoßen der Arme, 2) Aufrichten in den Streckstand und Zurückbeugen der Arme.

4. 1) Rücktritt links (rechts) mit Hochstoßen der Arme, 2) Schlußtritt und Zurückbeugen der Arme.



5. (Die rechte Seite gegen die Kreismitte.) 1) Ausfall seitwärts links (rechts) mit Schrägseitheben der Arme (der Körperrichtung entsprechend), 2) Schlußtritt und Senken der Arme.

6. 1) Seitbeugen links (rechts) mit Seithebbalte der Arme, 2) Aufrichten in den Streckstand mit Seithebbalte der Arme.



7. (Das Gesicht gegen die Gesamtmittle des Ordnungskörpers.) 1) Senken in den Hockstand mit Stützen der Hände auf die Hüften, 2) Heben in den Streckstand mit Hochheben der Arme.

8. 1) Sprung in den Seit-Grätschstand mit Seitstrecken der (vorher gebeugten) Arme, Schlußsprung und Beugen der Arme.

## Reck.

### Griffwechsel, Drehungen und Schwingen im Gange.

1. Riß- und Kammgriffwechsel: a. nur der linken Hand  
b. nur der rechten Hand.

2. Zwiegriffwechsel mit Hangzucken.
3. Rist- und Kammgriffwechsel beider Hände gleichzeitig (also mit Hangzucken).
4. Kamm- und Zwangellengriffwechsel: a. nur der linken Hand; b. nur der rechten Hand; c. beider Hände gleichzeitig.
5. Rist- und Zwangellengriffwechsel, wie bei 4.
6. Die sogenannte Hanglehre (4 Uebungen); es verändert die linke oder die rechte Hand den Griff sowohl beim Linksdrehen, als auch beim Rechtsdrehen.
7. Die sogenannte Hanglehre fortgesetzt links und rechts mit Zwiegriff (2 Uebungen).
8. Links Zwangellengriff, rechts Ristgriff; eine  $\frac{1}{2}$  Drehung links im Hange am linken Arme — es entsteht Zwiegriff. Ebenso rechts.
9. Schwingen im Hange und die sogenannte Hanglehre beim Vorschwunge und beim Rückschwunge, wie bei 6 und 7.
10. Schwingen im Hange und Griffwechsel in den Ristgriff beim Rückschwunge, in den Zwangellengriff beim Vorschwunge wie bei 1, 2, 3, 4 und 5. — An die Uebung 9 lassen sich leicht der Unterschwung (in den Stand), ferner Wellaufschwünge, Aufstippen, Felgaufschwung u. s. w. anhängen.

## Barren.

### Auspreizen und Ausgrätschen vorwärts an einem Barrenende.

1. Auspreizen links (rechts) vorwärts
  2. Ausgrätschen vorwärts
- }
- a. aus dem Stütz;
  - b. aus dem Schwingen im Stütz;
  - c. aus dem Liegestütz;
  - d. aus dem Reitsitz;
  - e. aus dem Grätschsitz;
  - f. aus dem Innenquersitz auf dem linken (dem rechten) Schenkel;
  - g. aus dem Außenquersitz;
  - h. aus dem Schwingen im Knickstütz;
  - i. aus dem Schwingen im Stütz mit Armwippen; das Armwippen findet während des Rückschwunges statt;
  - k. aus dem Schwingen im Unterarmstütz;
  - l. aus dem Schwingen im Hange an den Oberarmen;
  - m. mit vorhergehendem Rippen aus dem Oberarmhange;
  - n. mit vorhergehendem Rippen aus dem Handhange in den Stütz;
  - o. mit vorhergehendem Rippen aus dem Handhange in

den Stütz mit Aufstemmen der Füße gegen die Barren=  
pfosten;

p. aus dem Stande innerhalb des Barrens mit dem  
Sprunge in den Stütz;

q. aus dem Handstehen mit gebogenen Armen;

r. aus dem Handstehen mit gestreckten Armen (Fig. 226).

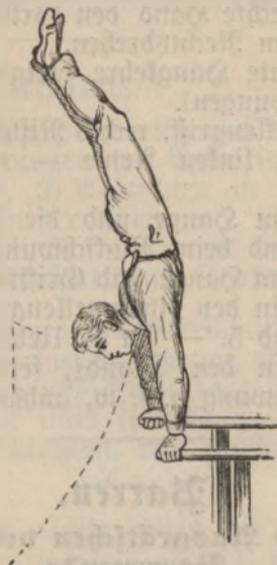


Fig. 226.

**Z BIBLIOTEKI**

**c. k. kursu naukowego gimnastycznego**

**W KRAKOWIE.**



W. H. H. H. H. H.

W. H. H. H. H. H.

W. H. H. H. H. H.





**KOLEKCJA  
SWF UJ**

A

387

Biblioteka Gł. AWF w Krakowie



1800053051