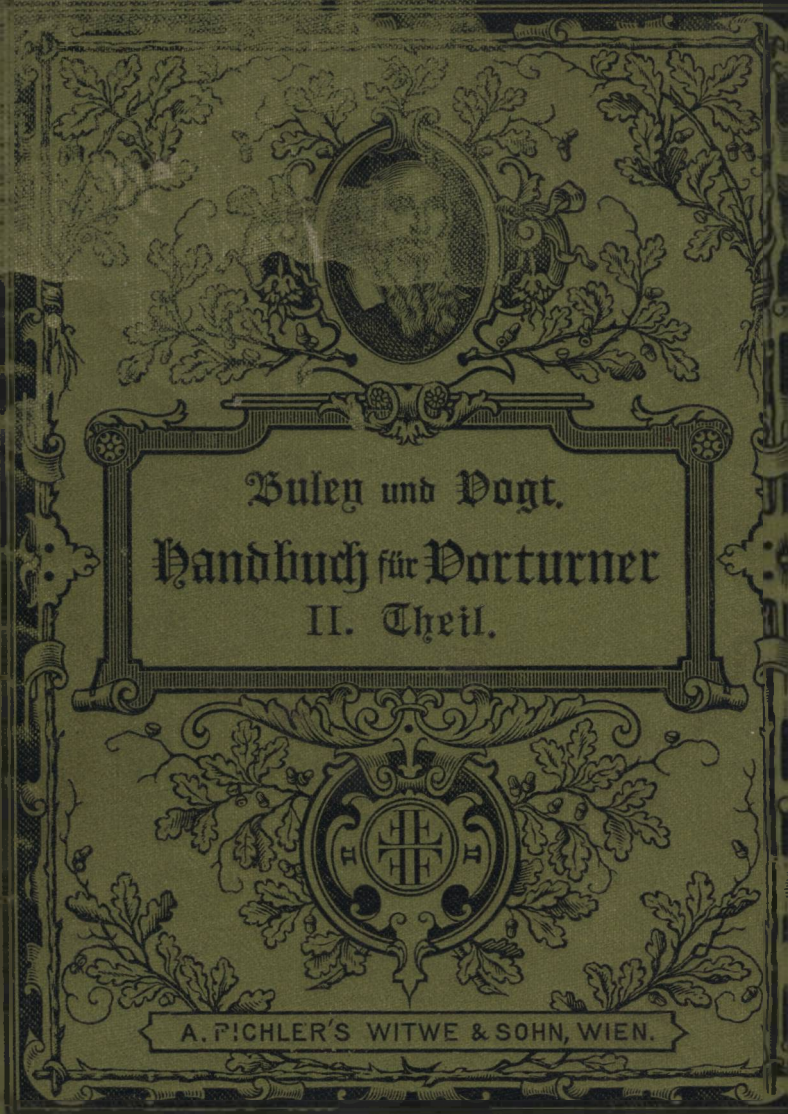


Bulen und Vogt.
Handbuch für Docturner
II. Theil.



A. FICHLER'S WITWE & SOHN, WIEN.

12.20

U7 179135
Xx002171883

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053063

18133



Z BIBLIOTEKI
K. Kursu naukowego gimnastycznej
W KRAKOWIE.

Thomson, 93, 17, 75

Handbuch für Porturner.

II. Theil.

Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-,
Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen
in Turnvereinen.

In vier aufsteigenden Stufen
bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

Mit 246 Figuren.

Wien 1893.

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

175
N. 20217. 1. 55

~~L. 51. Nr. 11.~~

Handbuch für Porturner.

II. Theil.

Uebungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-,
Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen

für Turnvereine und für die oberen Classen der Mittelschulen

in vier aufsteigenden Stufen

bearbeitet von

Wilhelm Buley und Karl Vogt.

I. Stufe

mit 63 Figuren.

~~Z BIBLIOTEKI
Szkoły Państwowej gimnastycznej
w KRAKOWIE.~~

Wien.

Verlag von U. Pichler's Witwe & Sohn,

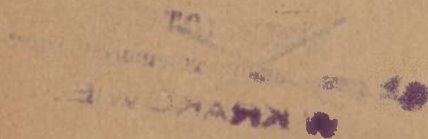
Buchhandlung für pädagogische Literatur und Lehrmittel-Anstalt.

V. Margaretenplatz 2.

373 / 2



374



796.015 (04)

Vorwort.

Den vollen Betrieb auf allen Gebieten des praktischen Turnens insbesondere in Turnvereinen darzustellen, entschlossen sich die Verfasser, dem Handbuche für Vorturner, umfassend Übungsfolgen für das Gerätheturnen, den vorliegenden II. Theil „Übungsfolgen aus dem Gebiete der Ordnungs-, Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen“ zu bearbeiten und der Oeffentlichkeit zu übergeben.

Das Bestreben der Verfasser gieng auch hier wieder dahin, die Übungsfolgen einerseits so zu ordnen, daß sie ohne Bedenken der Reihenfolge nach durchgenommen werden können, anderseits aber auch so zusammenzustellen, daß innerhalb des gegebenen Rahmens in keiner Weise die Selbständigkeit des Leiters dieser Übungen beeinflusst wurde. Entsprechend den jeweiligen Bedürfnissen in Bezug auf Zeit und Raumverhältnisse läßt sich jede Übungsfolge ebenso leicht weiter ausspinnen als abkürzen, kurz leicht in irgend-einer Weise nach eigenem Gutdünken abändern.

Infolge der Schwierigkeit der Leitung dieser Übungen, insbesondere für Anfänger, aber auch, um leichter und schneller eine Einheit in diesem ganzen Turnbetriebe zu erzielen, haben die Verfasser zu jeder einzelnen Übungsform die betreffende Befehlsweise gegeben und zugleich um jegliche Unklarheit ferne zu halten, die

einzelnen Übungsformen beschrieben und überdies viele von den Übungen der leichteren Auffassung wegen noch durch Zeichnungen, wieder geliefert von unserem Freunde Ludwig Pezolt, zu erläutern gesucht.

Um endlich Wiederholungen in der Beschreibung von Übungen zu vermeiden, doch aber jede einmal beschriebene Übung schnell aufzufinden, wurden alle Übungen zu diesem Zwecke im Anhange den Hauptübungsformen entsprechend zusammengestellt.

Mit diesen wenigen Worten übergeben wir nun das Büchlein unseren Turngenossen und hoffen und wünschen wir, daß es uns gelungen sein möchte, auch auf diesem Gebiete einen recht brauchbaren und angenehmen Führer geschaffen zu haben.

Linz, Zell am See, im Mai 1889.

Die Verfasser.

I. Abschnitt.

Da die sämmtlichen hier zur Behandlung kommenden Uebungen keine kostspieligen Vorrichtungen verlangen, da gleichzeitig alle am Turnplatze Anwesenden unter einer Leitung beschäftigt werden können, da sie infolge ihrer Fülle an Uebungsstoff und ihrer leichten Verbindung untereinander zu zusammengesetzteren Uebungen ein sehr passendes Uebungsmaterial für alle Altersstufen abgeben, da sie endlich eine wichtige Vorschule für das Gerätheturnen bilden, so sollte jeder Leiter des Turnens alles daran setzen, daß in jeder Turnstunde wenigstens eine von diesen Uebungsfolgen durchgenommen werde. Dabei achte man noch auf Folgendes:

1. Trachte nach allen Richtungen Herr über die je Uebungsarten zu werden.
2. Bereite dich für jede Turnstunde auf das gewissenhafteste vor.
3. Lege ein genaues Verzeichniß über die je Uebungen an, beachte hiebei auch das Wie der Ausführung der einzelnen Uebungen, um bei der Wiederholung darauf Rücksicht nehmen zu können.
4. Richte die Wiederholungen passend ein und bringe sie in entsprechende Verbindung und Abwechslung mit dem Neuen.
5. Sei insbesondere in der Erklärung der Ordnungsübungen klar und deutlich, im Vorzeigen der Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen äußerst streng gegen dich, auf daß das Vorzeigen durchwegs mustergiltig zu nennen ist.

6. Richte während des Lebens dein Augenmerk auf alle Turnenden, stelle demnach dieselben so, daß du sie und sie dich genau sehen können.
7. Rüge stattgefundene Fehler kurz und bündig.
8. Schiebe nach anstrengenden, länger anhaltenden Übungen immer wieder kurze Ruhepausen ein.
9. Achte darauf, daß diese Übungen stets soviel als möglich den Körper kräftigen.
10. Gestalte den Unterricht anregend, auf daß die Bewegungslust nicht erkalte, sondern die Liebe zum Turnen immer mehr wachse.
11. Verne vor allem gut befehlen; denn wie der Befehl, so die Ausführung.

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

Die Ankündigung muß in möglichster Kürze alles enthalten, was man vorführen lassen will; für die Ausführung wählt man ein einsilbiges Wort, das nach einer kleinen Pause (Bedenkzeit) scharf und laut der Ankündigung folgt. Meist ist das Ausführungswort die aus der Hauptübung sich ergebende Befehlsform, z. B. Kumpfbeugen vorwärts — beugt!

Die Pause zwischen Ankündigung und Ausführung entfällt bei Befehlen, in denen beide Theile in ein Wort zusammenfallen, z. B. **Antreten! Ruht!** u. s. w.

Bei Verbindungen verschiedener Thätigkeiten gebraucht man im allgemeinen das Wort „**übt!**“ und zur weiteren Ausführung der Theile der ganzen Übung Zahlen, z. B. Knieheben rechts und links im Wechsel mit Vorstoßen beider Arme in 4 Zeiten — **übt! 1, 2, 3, 4; 1, 2, 3, halt!**

Zur Einstellung jeder Bewegung ist ein Haltbefehl notwendig. Derselbe erfolgt bei den Frei- und Hantelübungen statt der letzten Zeit, bei Übungen in langsamer Folge (Stabübungen) schnell nach der letzten Zeit. Zur tüchtigen Durchbildung der Turner im Haltmachen erscheint es zweckmäßig, ab und zu die zusammengehörigen Theile einer Übung durch Haltbefehle zu unterbrechen und nach einer beliebigen Pause wieder fortsetzen zu lassen; z. B. Armstoßen vorwärts links und rechts im Wechsel in 4 Zeiten — **übt! 1, 2, 3, 4; 1, halt! — übt! 3, 4; 1, 2, halt! — übt! 4; 1, 2, 3, halt!**

Vielfach kommt es auch dazu, die Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen streng im Tacte (Rhythmus) darzustellen. Hierzu ist es angezeigt, diese Ausführung schon im Befehle deutlich zum Ausdruck zu bringen. Am besten geschieht dies dadurch, daß man auf die ungeraden Zahlen die Ausführung der Thätigkeit, auf die geraden Zahlen die Pause eintreten läßt und die ungeraden Zahlen beim Befehle lauter, schärfer ausspricht als die geraden Zahlen, z. B. Seitspitzen rechts und links im Wechsel streng im Tacte — übt! 1, 2, 3, 4, links, 6, 7, 8, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, halt!

Die fett gedruckten oder ungeraden Zahlen sind der früheren Auseinandersetzung entsprechend lauter und schärfer, die kleingedruckten oder geraden Zahlen dagegen leiser und unbetont zu sprechen.

Für den Leiter ist endlich noch hervorzuheben, daß er beim Vorzeigen der Frei-, Hantel-, Keulen- und Stabübungen, welche rechts und links ausführbar sind, den Turnern entweder den Rücken oder das Gesicht zuwenden kann. Im letzteren Falle sind aber dann die Uebungen im Spiegelbilde vorzuzeigen, d. h. die Uebung ist links vorzuzeigen, wenn sie rechts zur Darstellung kommen soll. Bei den Uebungen in Verbindung mit Drehungen ist das Spiegelbild zu vermeiden.

II. Abschnitt.

Übungsfolgen der ersten Stufe.

I.

a) Bildung der Stirnreihe.

Die Bildung der Stirnreihe, die immer die erste Übung bei den Gemeinübungen ausmacht und auf den Befehl: Antreten — marsch! zu geschehen hat, erfolgt hier in der Art, daß der Leiter der Übungen den größten der Turner dorthin stellt, wo die Reihe gebildet werden soll. Die anderen Turner werden darauf so der Größe nach links neben den ersten gestellt, daß sie eine gerade Reihe an der Längseite des Übungsraumes bilden und der Abstand zwischen je Zweien dabei eine halbe Handbreite beträgt. (Fig. 1.)

Fig. 1.



b) Auflösen und Wiederherstellen der Stirnreihe.

Die Turner werden mit ihrem Standorte und mit den Nebengereichten bekanntgemacht, auf daß sie ihren Einreichungsplatz nach erfolgter Auflösung schnell wieder finden können. Auf den Befehl: Auseinander — marsch! verlassen die Lebenden ihre Plätze. Auf den Befehl: Antreten — marsch! ist die Stirnreihe von den Turnern rasch herzustellen. Befehle: Auseinander — marsch! Antreten — marsch!

c) Stand (gewöhnliche Stellung).

Der Leiter der Übungen zeigt den Turnenden, welche Stellung sie immer auf den Befehl: Achtung! einzunehmen haben.

Bei dem Stande müssen nämlich die Fersen geschlossen, die Fußspitzen beiläufig um die eigene Fußlänge von einander entfernt, die Knie gestreckt und soweit es der Körperbau des Einzelnen gestattet, geschlossen sein. Der Bauch darf weder eingezogen, noch vorgestreckt sein, der Oberleib muß frei aus den Hüften gehoben und

ohne Zwang ein wenig vorgebracht werden, die Schultern sind natürlich zu senken und in gleicher Höhe so zurückzuziehen, daß die Brust frei hervortritt. Die Hände haben ungezwungen mit den inneren Flächen an den Schenkeln zu liegen. Der Kopf muß frei nach oben gehalten, das Kinn ohne Steifheit angezogen und der Blick nach vorn gerichtet werden.

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

Befehle: **Achtung! Ruht!**

d) Vorheben und Senken der Arme.

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

Die Arme sind in der Vorhebbalte so gedreht, daß die Daumen bei gestreckten und geschlossenen Fingern nach oben gerichtet sind (Speichhaltung).

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

e) 1. Auseinander — **marsch!** 2. Antreten — **marsch!** 3. **Achtung!** 4. Vorheben der Arme — **hebt!** 5. Senken der Arme — **senkt!**

f) Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung und wieder Strecken.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Knie bei aufrechter Haltung des Oberkörpers den Fußspitzen soweit genähert, bis die Knie senkrecht über die Fußspitzen zu stehen kommen (Fig. 2) und auf den Befehl: **streckt!** wird wieder der Stand eingenommen — **beugt!** — **streckt!**

g) Vorheben der Arme und Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme; 2. Senken der Arme; 3. Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 4. Kniestrecken — **übt!** 1, 2, 3, 4.

h) Vorhochheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt nach vorn und nach

Fig. 2.



Kleine Hockstellung bei gekreuzten Armen rücklings im Zehenstande.

oben bewegt, so daß sich die Arme gestreckt zu beiden Seiten des Kopfes befinden.

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

Auf den Befehl: **senkt!** sind die Arme vornab in den Abhang zu senken — **hebt!** — **senkt!**

i) Heben in den Zehenstand und wieder Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** stellen sich alle bei geschlossenen Fersen auf die Zehen und den anstoßenden Ballen und auf den Befehl: **senkt!** in den Stand — **hebt!** — **senkt!**

k) Vorhochheben der Arme und Zehenstand.

1. Vorhochheben der Arme; 2. Heben in den Zehenstand; 3. Senken in den Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

l) 1. Nuseinander — **marsch!** 2. Antreten — **marsch!** 3. **Achtung!** 4. Vorheben der Arme — **hebt!** 5. Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** 6. Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung — **bengt!** 7. Kniestrecken — **streckt!** 8. Vorhochheben der Arme — **hebt!** 9. Senken der Arme in den Abhang — **senkt!** 10. Heben in den Zehenstand — **hebt!** 11. Senken in den Stand — **senkt!** 12. **Ruht!** 13. Antreten zum Gerätheturnen — **marsch!**

Zur Durchführung dieser und jeder weiteren Übungsfolge sei gleich hier bemerkt, daß es dem Leiter dieser Übungen anheimgestellt bleibt, jede einzelne Übung beliebig oft vornehmen zu lassen, nur hüte er sich vor jeglichem Drill.

Die für diese Übungsart in den einzelnen Vereinen festgesetzte Zeit wird den Maßstab hiefür abgeben.

II.

a) 1. Antreten — **marsch!** 2. **Achtung!** 3. **Ruht!**

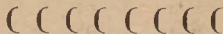
b) $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts).

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

Befehle: **Achtung!** links (rechts) — **um!**

Anmerkung. Machen die Turner aus der Stirnstellung eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts oder links, so gelangen sie in die Flankenstellung. (Fig. 3.)

Fig. 3.



c) Handstüz auf den Hüften und Strecken der Arme.

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

d) Seitschrittstellung rechts (links) und Stand.

Auf Eins! wird das rechte (linke) Bein eine Schrittlänge seitwärts so von Ort auf die Fußspitze gestellt, daß die Körperlast auf dem linken (rechten) Beine ruht; auf Zwei! ist das rechte (linke)* Bein in den Stand zu stellen — stellt! 1, 2.

e) Seitheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: hebt! werden die Arme aus dem Abhange gestreckt nach außen bis zur Schulterhöhe bewegt.

Die Arme sind in der Seithebbhalte so gedreht, daß die inneren Handflächen bei gestreckten und geschlossenen Fingern nach unten gerichtet sind.

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

f) Seitheben der Arme und Seitschrittstellung in Verbindung.

1. Seitheben der Arme und Seitschrittstellung rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. Seitheben der Arme und Seitschrittstellung links; 4. wie bei 2 — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Kopfdrehen rechts und Zurückdrehen.

Auf Eins! wird der Kopf bei aufrechter Haltung soweit nach rechts bewegt, bis das Gesicht dorthin gerichtet ist, wohin die rechte Schulter zeigt; auf Zwei! wird der Kopf wieder nach vorn gedreht — dreht! 1, 2.

h) 1. Auseinander — marsch! 2. Antreten — marsch! 3. Vorheben der Arme — hebt! 4. Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung

*) Der Einfachheit wegen sind alle folgenden Übungen nur rechts oder nur links beschrieben. Selbstverständlich ist aber jede Übung, welche dies zuläßt, rechts und links zu üben.

— beugt! 5. Kniestrecken — streckt! 6. Vorhochheben der Arme — hebt! 7. Heben in den Beihenstand — hebt! 8. Senken in den Stand — senkt! 9. Senken der Arme in den Abhang — senkt! 10. Kruht! 11. Achtung! 12. Rechts — um! 13. Seitheben der Arme — hebt! 14. Hände auf die Hüften stützen — stützt! 15. Seitstrittstellung rechts — stellt! 16. Schlusstritt in den Stand — stellt! 17. Strecken der Arme in den Abhang — streckt! 18. Antreten zum Gerätheturnen — marsch!

III.

a) 1. Antreten — marsch! 2. Achtung!

b) Richtung der Stirnreihe.

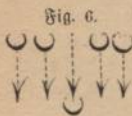
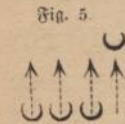
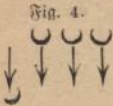
Zunächst hat der Vorturner selbst die Reihe zu richten und die Turnenden so aufzustellen, daß alle Fersen und alle Schultern derselben in gleicher Linie sich befinden.

Eingeübt wird alsdann das Richten dadurch, daß der rechte (linke) Führer einen oder mehrere Schritte vor- oder rückwärts gestellt wird, worauf alle übrigen gleichzeitig auf den Befehl: Rechts (links) richtet — euch! mit nach rechts (links) gedrehtem Kopfe soweit mit kleinen raschen Schritten vor- (Fig. 4) oder rückwärts (Fig. 5) gehen, bis sie genau in die Richtung des aufgestellten Führers kommen. Das Richtunehmen erfolgt auch nach dem Mittleren auf den Befehl: Nach dem Mittleren richtet — euch! Hierbei drehen die rechts vom Mittleren Stehenden den Kopf links, die links Befindlichen den Kopf rechts. (Fig. 6.)

Die Kopfdrehung bleibt solange, bis Achtung! befohlen wird, worauf der turnerische Stand eingenommen wird.

c) Kreuzen der Arme vorlings und Strecken.

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



Das Kreuzen der Arme erfolgt auch hinter dem Rücken (Armkreuzen rücklings).

d) Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine und wieder in den Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein auf Schrittlänge kreuzend vor das Standbein so von Ort gestellt, daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht (siehe Fig. 21); auf Zwei! ist das rechte Bein in den Stand zu stellen — stellt! 1, 2.

e) 1. Rechter Führer 3 Schritte vorwärts — marsch! 2. Rechts (links) richtet — euch! 3. Achtung!

f) Rückschrittstellung rechts und wieder in den Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein auf Schrittlänge rückwärts so von Ort gestellt, daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht (siehe Fig. 49); auf Zwei! ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — stellt! 1, 2.

g) 1. Ruht! 2. Achtung! 3. Rechter Führer 3 Schritte rückwärts — marsch! 4. Rechts richtet — euch! 5. Achtung! 6. Ruht!

h) Kreuz- und Rückschrittstellung im Wechsel.

1. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Rückschrittstellung rechts; 3. wie bei 1; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 wieder gleich — stellt! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

i) Der Mittlere 4 Schritte vorwärts — marsch! Nach dem Mittleren richtet — euch! Achtung!

k) Vor- und Hochheben der Arme im Wechsel.

1. Vorheben der Arme; 2. Hochheben der Arme; 3. Vorsenken der Arme, d. i. in die Vorhebbalte; 4. Senken der Arme in den Abhang — hebt! 1, 2, 3, 4.

l) 1. Der Mittlere 4 Schritte rückwärts — marsch! 2. Nach dem Mittleren richtet — euch! 3. Achtung! 4. Kreuzen der Arme vorlings — kreuz!

m) Vorschrittstellung rechts und Stand.

Auf Eins! wird das vollkommen gestreckte rechte Bein auf Schrittlänge vorwärts so von Ort gestellt, daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht und der rechte Fuß nur mit dem Ballen den Boden berührt; auf Zwei! ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — stellt! 1, 2.

n) Kniebeugen in der Vorschrittstellung.

1. Vorschrittstellung rechts; 2. Kniebeugen rechts; 3. Kniestrecken;
4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — stellt! (8 Zeiten.)

o) Antreten zum Gerätheturnen — marsch!

IV.

a) 1. Antreten — marsch! 2. Achtung! 3. Rechts richtet —
euch! 4. Achtung!

Anmerkung. Die eben genannten Übungen kommen in jeder
Turnstunde bei Beginn der Gemeinübungen zur Ausführung und
werden fortan nicht mehr erwähnt.

b) Schließen der Stirnreihe.

Der rechte Führer wird einige Schritte seitwärts gestellt, worauf
auf den Befehl: Rechts schließen — marsch! alle mit Ausnahme
des rechten Führers mit nach rechts gedrehtem Kopfe soweit seitwärts
rechts gehen, bis der Abstand von einer halben Handbreite er-
reicht ist.

Anmerkung. Sollten die Turner in der Stirnreihe zu nahe
aneinander zu stehen kommen, so gehen auf den Befehl: Links ab-
rücken — marsch! alle mit Ausnahme des rechten Führers soweit
seitwärts, bis der übliche Abstand erzielt ist.

c) Hochheben der Arme und Rückschrittstellung in
Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Senken
der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. wie Übung 1 und
2 widergleich — übt! 1, 2.

d) Rechts — um!

e) Beugen und Seitstoßen der Arme.

Auf den Befehl: beugt! werden die Arme im Ellenbogengelenke
so gewinkelt, daß bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen
nach außen gerichtet sind; auf den Befehl: stoßt! werden die Arme
schwunghaft und mit Kraft in gerader Richtung nach außen gestreckt.

Schließlich werden auf Befehl die Arme in den Abhang
gestreckt.


f) Gehen an Ort.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Linksantreten in der
Weise an Ort, daß vor jedem Niedertritte die Fußspitze nach unten
gesenkt wird.

Der Haltbefehl erfolgt in dem Augenblicke, wo der rechte Fuß auf den Boden kommt.

g) Richtung der Flankenreihe.

Zunächst hat der Vorturner wieder selbst die Reihe zu richten und hiezu die Turnenden so der Größe nach (der Größte als erster) hintereinander zu stellen, daß das Gesicht der Hintergereichten durch den Kopf der Vorgereichten vollständig gedeckt erscheint.

Zur Einübung der Richtung wird alsdann der vor- Fig. 7.
dere Führer einen oder mehrere Schritte seitwärts links 
gestellt, worauf auf den Befehl: Richtet — euch! alle
anderen sich schnell auf die oben angegebene Weise hinter
den seitwärts gestellten Führer reihen. (Fig. 7.)

Anmerkung. Sollten die Turner in der Flankenreihe zu nahe aneinander zu stehen kommen, so gehen auf den Befehl: Rückwärts abrücken — marsch! alle mit Ausnahme des vorderen Führers soweit rückwärts, bis der nothwendige Abstand erzielt ist. Sollten dagegen die Einzelnen der Flankenreihe zu weit von einander zu stehen kommen, so gehen alle mit Ausnahme des vorderen Führers auf den Befehl: Vorwärts schließen — marsch! soweit vorwärts, bis der Abstand von einem zum anderen eine halbe Armlänge beträgt.

h) Knieheben rechts und Senken.

Auf den Befehl: hebt! wird der rechte Oberschenkel dem Oberkörper soweit genähert, bis er mit dem Unterschenkel einen rechten Winkel bildet (siehe Fig. 43), und auf den Befehl: senkt! wird das rechte Bein in den Stand gesenkt — hebt! — senkt!

i) Seitstoßen der Arme und Knieheben in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt!
1. Seitstoßen der Arme und Knieheben rechts; 2. Beugen der Arme und Kniesenken; 3. und 4. wie Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Fußwippen.

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

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

1) Kniewippen.

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

Im übrigen s. Übung k.

m) Hüpfen auf beiden Füßen.

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

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

V.

a)*) Beugen und Hochstoßen der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Arme derart gebeugt, daß bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen nach oben gerichtet sind; auf den Befehl: **stöß!** werden die Arme schnell in gerader Richtung nach oben gestreckt.

b) Fersenheben rechts und Senken.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Unterschenkel dem Oberschenkel bis zum rechten Winkel genähert (s. Fig. 41) und auf den Befehl: **senkt!** in den Stand gestellt — **hebt!** — **senkt!**

c) Rückheben der Arme und Senken.

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

d) Rückheben der Arme und Vorschrittstellung in Verbindung.

1. Rückheben der Arme und Vorschrittstellung rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

e) Rechts — um!

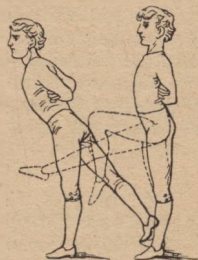
f) Gehen im Umzuge links.

Auf den Befehl: **marsch!** zieht die Reihe längs der Grenze des Übungsplatzes in der Weise vorwärts, daß die Einzelnen im Weiterzuge die linke Leibeseite dem Mittelpunkt des Übungsplatzes zuwenden.

*) S. Anmerkung Seite 10, Übungsfolge IV.

Anmerkung. Das gewöhnliche Gehen mit Gleichtritt erfolgt in der Weise, daß die Turnenden mit Linksantreten das schreitende Bein mit mäßigem Knieheben bei nach außen gerichteter Fußspitze auf die Entfernung von einer Schrittlänge auf den Boden stellen. Zur gründlichen Erlernung des Gehens mit Taft und Gleichtritt erfolgt der gewöhnliche Gang vorwärts in der Weise, daß auf den Befehl: Vorwärtsgehen — marsch! — Eins! der Turnende das linke Knie hebt und auf die Entfernung von Schrittlänge bei nach außen gewendeter Fußspitze auf den Boden stellt. Gleichzeitig erhebt er die rechte Ferse so, daß das Knie gebogen wird und die Fußspitze den Boden nur leicht berührt. (Fig. 8.) Die Schwere des Körpers muß daher beim Niederstellen des linken Fußes auf diesen verlegt und jedes Schwanken des Oberleibes oder der Hüften vermieden werden. Nach einer kleinen Pause, welche nach der Geschicklichkeit der Turnenden in der Erhaltung des Gleichgewichtes zu bemessen ist, wird auf Zwei! das rechte Bein in derselben Weise auf eine Schrittlänge vorgestellt und der linke Fuß rückwärts so gehoben, daß die Fußspitze den Boden leicht berührt. Die Bewegung wird dann auf das Vorzählen — Eins! — Zwei! des Leiters fortgesetzt, hiebei allmählich der Marschtakt für den Schritt angenommen und die Turnenden angehalten, sich die Schritte gleichzeitig selbst laut vorzuzählen. Zum Einstellen der Bewegung wird in dem Augenblicke, als ein Fuß auf den Boden kommt, Halt! befohlen, wobei die Turnenden den hinten befindlichen Fuß auf volle Schrittlänge vorstellen und den anderen rasch herbeiziehen.

Fig. 8.



Diese Uebung erfordert viele Mühe, Ausdauer und Fleiß. Um die Turnenden jedoch durch zu langes Einüben in einer und derselben Stunde nicht allzusehr zu ermüden, bringe man diese Uebung, nachdem sie einmal begonnen, so oft als möglich auf einige Minuten wieder, und zwar solange, bis die nöthige Sicherheit erlangt ist.

Auch ist es zweckmäßig, anfänglich dieses Gehen ohne Knieheben vorzunehmen, wodurch diese Uebung bedeutend leichter wird.

g) Gehen an und von Ort im Wechsel.

Auf den Befehl: Gehen an Ort — marsch! gehen alle mit Linksantreten solange an Ort, bis befohlen wird: Gehen vorwärts — marsch! u. s. f.

h) Umbilden der ziehenden Flankenreihe zur Stirnreihe.

Auf den Befehl: Im Umzuge links — marsch! zieht die Flankenreihe solange im Umzuge, bis befohlen wird: Links — herstellen! Hierauf bleibt der Führer der Flankenreihe stehen und dreht sich mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links in die Stirnstellung; die Uebrigen der Reihe gehen bis zum Schließen der Reihe vorwärts und drehen sich dann ebenfalls in die Stirnstellung.

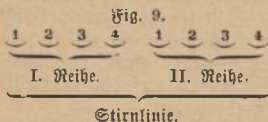
VI.

a)*) Gehen an und von Ort mit einer bestimmten Anzahl von Schritten.

4 Schritte vorwärts, 4 Tritte an Ort, 4 Schritte rückwärts und wieder 4 Tritte an Ort — marsch! (16 Zeiten.)

b) Bildung einer Stirnlinie von Viererreihen durch Abzählen.

Auf den Befehl: zählt! erfolgt das Abzählen in der Art, daß, vom rechten Führer beginnend, jeder Einzelne bei Drehung des Kopfes links dem Nebengereichten kurz und deutlich die ihn treffende Zahl 1, 2 u. s. w. zuruft und sofort den Kopf wieder rechts zurückdreht. Der Nächste nach dem Vierten beginnt wieder mit der Zahl „eins“ zu zählen.



Anmerkung. Eine solche Nebeneinander-Ordnung von mehreren Stirnreihen heißt eine Stirnlinie (Fig. 9), durch eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts wird aus der Stirnlinie eine Flankenlinie.

c) Die geradzähligen Reihen
1. Vorheben der $\frac{1}{2}$ Arme und Kniebeugen zur kleinen Hochstellung; 2. Senken der Arme und Stand. Gleichzeitig die ungeradzähligen Reihen 1. Vorhochheben der Arme und Heben in den Zehenstand; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

*) Sieh Fußnote Seite 10, Übungsfolge IV.

d) Wie bei c, nur führen die geradzähligen Reihen die Uebungen der ungeradzähligen und umgekehrt aus.

e) Die geradzähligen Reihen 1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 2. Senken der Arme und Stand; 3. Hochheben der Arme und Zehenstand; 4. Senken der Arme und Stand. Gleichzeitig die ungeradzähligen Reihen 1. Vorhochheben der Arme und Zehenstand; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Die geradzähligen Reihen wie bei e, die ungeradzähligen Reihen gehen gleichzeitig 1. 4 Tritte an Ort; 2. 4 Schritte vorwärts; 3. wie bei 1; 4. 4 Schritte rückwärts — geht! (16 Zeiten.)

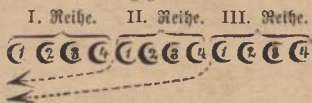
VII.

a*) Bildung einer Stirnlinie von Vierer- (Sechser-, Achter-) Reihen durch Abzählen — zählt! Rechts — um!

b) Bildung einer Flankenjähle durch Nebenreihen links der Flankenreihen.

Die Reihen der Flankenlinie werden zunächst als erste, zweite u. s. w. Reihe bezeichnet. Die schnelle und genaue Bezeichnung der Reihen als erste u. s. w. Reihe erfolgt am leichtesten dadurch, daß der Vorturner die Hände auf die Schultern der Vorgereichten legen läßt (Befehl: Hände auf die Schultern der Vorgereichten legen — legt!) und dann befiehlt, daß der Erste einer jeden Reihe die Arme in den Abhang senke, wodurch genau hervortritt, wie weit jede Reihe reicht. Nach erfolgter Bezeichnung der Reihen als erste, zweite u. s. w. haben alle auf Befehl die Arme in den Abhang zu senken. Auf den weiteren Befehl: Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe — marsch! zieht die zweite Reihe links neben die an Ort bleibende erste, die dritte links neben die zweite Reihe u. s. w., bis die Gleichzähligen der Reihen nebeneinander zu stehen kommen.** (Fig. 10.)

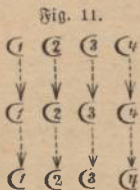
Fig. 10.



*) Sieh Fußnote Seite 10, Uebungsfolge IV.

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

c) Öffnen der Rotten seitwärts links (rechts) zu einem Abstände von zwei Armlängen.



Auf den Befehl: Öffnen der Säule seitwärts links zu einem Abstände von zwei Armlängen — marsch! gehen die Nebengereichten mit Ausnahme der ersten Reihe seitwärts links unter allmählichem Seitheben der Arme und Kopfdrehen rechts, bis sich die Fingerspitzen nicht mehr berühren. Ist der Abstand eingenommen, so werden die Arme auf den Befehl: Senken der Arme — senkt! in den Abhang gebracht (Fig. 11) und das Richten der Flankenreihen befohlen.

d) Hochstoßen und Seitensenken der Arme.

Vorbereitung: Biegen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme; 2. Seitensenken der Arme, d. i. in die Seithebbalte; 3. Hochheben der Arme; 4. Biegen der Arme zum Hochstoßen — stoßt! 1, 2, 3, 4.

e) Kniebeugen in der Seittrittstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittrittstellung rechts; 2. Kniebeugen rechts; 3. Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—2 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Nachstellgang seitwärts links.

Auf Eins! erfolgt ein Seittritt links und auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — marsch! 1, 2.

g) Nachstellgang seitwärts links in Verbindung mit Kniebeugen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittritt links; 2. Nachstelltritt rechts; 3. Kniebeugen bis zur kleinen Hochstellung; 4. Kniestrecken — marsch! 1, 2, 3, 4.

h) Nachstellgang seitwärts rechts in Verbindung mit Heben in den Behenstand.

1. Seittritt rechts; 2. Nachstelltritt links; 3. Heben in den Behenstand; 4. Senken in den Stand — marsch! 1, 2, 3, 4.

i) Übung g mit Seitheben der Arme beim Kniebeugen und Senken der Arme beim Kniestrecken.

k) Seithochheben der Arme und Senken.

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

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

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

1) Übung h mit Seithochheben der Arme beim Heben in den Behenstand und Senken der Arme beim Senken in den Stand.

VIII.

a) Antreten — **marsch!** Rechts (links) richtet — **cuch!** Achtung! Rechts — **um!** Vorwärtsgehen im Umzuge — **marsch!** Halt!

b) Zehengang.

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

c) Laufen im Takte und mit Gleichtritt an Ort und von Ort.

Das Laufen im Takt erfolgt auf den Befehl: Laufen und den ersten von je 2, 4, 6, 8 Schritten mit Stampfen — **lauft!** Das Stampfen kann von den Turnern mit dem rechten oder linken Fuße stattfinden; es ist nur nothwendig, dass es gleichzeitig erfolgt. Soll zugleich der Gleichtritt erfolgen, so müssen alle zu gleicher Zeit links, alle zu gleicher Zeit rechts stampfen. Hierzu ist als Vorübung empfehlenswerth, den Zehengang in Form des Schnellschrittes (125 Schritte in der Minute) und des Sturmschrittes (140 Schritte in der Minute) vornehmen zu lassen.

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

Während des Laufens wird der Körper ein wenig vorgeneigt, der Kopf etwas zurückgeworfen, um ein Gegengewicht zu bilden, die Brust gut hervorgebracht. Die Oberarme liegen ungezwungen an beiden Seiten an, die Ellenbogen werden gut hintenausgehalten, nur die Unterarme dürfen sich mäßig bewegen und zwar so, dass der rechte Unterarm und der linke Fuß, sowie der linke Unterarm und der rechte Fuß sich ungefähr gleichzeitig bewegen; der Unterarm hat mit dem Oberarme einen spitzen Winkel zu bilden; die Hände sind geschlossen mit den Nägeln nach innen gewendet, die Knie werden bei jedem Schritte gestreckt, und die Beine so gerade als

möglich gehalten. Der Niedertritt muß leicht mit auswärts gewendeten Fußspitzen auf die Ballen erfolgen. Während der ganzen Dauer des Laufens ist langes und volles Einathmen, dann langjames, allmähliches Ausathmen von Wichtigkeit.

d) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um!

e) Beugen und Tiefstoßen der Arme.

Auf den Befehl: beugt! werden die Arme derart gebeugt, daß bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen nach unten gerichtet sind.

Auf den Befehl: stoßt! werden die Arme schnell in den Abhang gestreckt — beugt! — stoßt!

f) Beindrehen in die Schlußstellung und wieder in den Stand.

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

g) Tiefstoßen der Arme und Beindrehen.

1. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Beindrehen in die Schlußstellung; 2. Tiefstoßen der Arme und Beindrehen in den Stand — übt! 1, 2.

h) Links — um!

i) Vorspreizen rechts.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt!

Auf den Befehl: spreizt! wird das rechte Bein bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke bis zum rechten Winkel im Hüftgelenke vorgehoben und auf den Befehl: senkt! wieder in den Stand gestellt — spreizt! — senkt!

k) Rückheben der Arme in Verbindung mit Vorspreizen.

1. Rückheben der Arme und Vorspreizen rechts; 2. Senken der Arme und Stand. 3 bis 4. Übung 1—2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

IX.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- etc.) Reihen — zählt! Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe —

marsch! Deffnen der Säule seitwärts links zu einem Abstände von 2 Armlängen — **marsch!**

b) Deffnen der Flankenreihen rückwärts bis zu einem Abstände von einer Armlänge.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle mit Ausnahme der vorderen Führer, unter allmählichem Vorheben beider Arme, soweit rückwärts, bis die Fingerspitzen der gestreckten Arme den Borgereichten nicht mehr berühren. Schließlich wird befohlen: Senken der Arme in den Abhang — **senkt!**

c) Vor- und Rückschwingen der Arme.

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

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

d) Beugen und Vorstoßen der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Arme derart gebeugt, daß bei Fausthaltung der Hände die Daumenspitzen nach vorn gerichtet sind, und auf den Befehl: **stoßt!** werden die Arme schnell vorgestreckt — **beugt! — stoßt!**

e) Armschwingen und Armstoßen im Wechsel.

1. Rückschwingen der Arme; 2. Vorschwingen der Arme; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 4. Vorstoßen der Arme — **schwingt! 1, 2, 3, 4.**

Schließlich ist nach dem Haltbefehl das Senken der Arme zu befehlen.

f) Seitbeugen des Rumpfes rechts und Strecken.

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

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

g) Seitbeugen des Rumpfes in Verbindung mit der Seittrittstellung.

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

1. Seitbeugen des Rumpfes rechts und Seittrittstellung rechts; 2. Rumpfstrecken und Stand; 3. bis 4. Uebung 1—2 widergleich — **übt! 1, 2, 3, 4.**

Schließlich Senken der Arme auf Befehl.

h) Schließen der Flankenreihen vorwärts.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle, mit Ausnahme der vorderen Führer soweit vorwärts, bis der Abstand von einem zum andern eine halbe Armlänge, entsprechend dem Tiefendurchmesser eines Einzelnen, erreicht ist.

i) Schließen der Kotten seitwärts rechts.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle, mit Ausnahme der rechten Reihe, soweit nach rechts, bis der Abstand von einem zum andern eine halbe Handbreite beträgt.

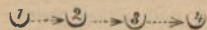
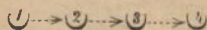
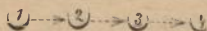
k) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **marsch!**

X.

a) 1. Antreten — **marsch!** 2. Rechts richtet — **euch!** 3. Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- etc.) Reihen — **zählt!** 4. Links nebenreihen der Reihen neben die erste Reihe — **marsch!** 5. Deffnen der Kotten seitwärts links zu einem Abstände von 2 Armlängen — **marsch!** 6. Senken der Arme — **senkt!** 7. Richtet — **euch!** 8. Links — **um!**

b) Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Armlängen.

Fig. 12.



Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle, mit Ausnahme der rechten Führer, unter allmählichem Seitheben beider Arme seitwärts links, bis sich die Fingerpiizen nicht mehr berühren (Fig. 12), worauf das Senken der Arme befohlen wird.

Nach dem Deffnen wird stets Richtung auf Befehl genommen.

c) Ausbreiten und Vorschwingen der Arme.

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

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

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

d) Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Vorjchwingen der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang — **hebt!** 1, 2, 3, 4.

e) Rückschrittstellung und Vorspreizen im Wechsel.

1. Rückschrittstellung rechts; 2. Vorspreizen rechts; 3. wie bei 1; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Beugen und Seitstrecken der Arme.

Auf den Befehl: **beugt!** werden die Arme in der Weise gebeugt, daß die Fingeripizzen die Schultern berühren und die Ellenbogen bei gehobenen Oberarmen nach außen gerichtet sind; auf den Befehl: **streckt!** werden die Arme in die Seithebbalte gestreckt, wobei die Handteller (innere Handflächen) nach oben gerichtet sind — **beugt!** — **streckt!**

g) Seit spreizen rechts und Senken.

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

Auf den Befehl: **spreizt!** wird das rechte Bein bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke bis zum stumpfen Winkel im Hüftgelenke seitgehoben (siehe Fig. 44) und auf den Befehl: **senkt!** wieder in den Stand gestellt — **spreizt!** — **senkt!**

h) Beugen und Seitstrecken der Arme in Verbindung mit Seit spreizen.

1. Beugen der Arme zum Seitstrecken und Seit spreizen rechts; 2. Seitstrecken der Arme und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

i) Vor- und Rückbewegen der Schultern.

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

Auf **Ein!** werden alsdann die Ellbogen nach vorn und auf **Zwei!** nach hinten bewegt — **übt!** 1, 2.

k) Vor- und Rückbewegen der Schultern in Verbindung mit Knieheben.

1. Vorbewegen der Schultern und Knieheben rechts; 2. Rückbewegen der Schultern und Knie senken; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

l) Vorbeugen des Rumpfes und Strecken.

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

Anmerkung. Handstüz auf den Hüften dieser Uebung zuzuordnen, ist zweckmäßig.

m) Vorbeugen des Kumpfes und Vorschrittstellung in Verbindung.

1. Vorbeugen des Kumpfes und Vorschrittstellung rechts; 2. Kumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

n) Schließen der Säule.

1. Schließen der Reihen.

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

2. Schließen der Rotten.

Nach der Drehung zur linken (rechten) Flankenstellung gehen alle auf den Befehl: Schließen der Säule seitwärts rechts (links) — marsch! mit Ausnahme der ersten (vierten) Reihe soweit rechts (links) seitwärts, bis der Abstand einer halben Handbreite hergestellt ist.

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

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

o) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

XI.

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

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts richtet — eud! Achtung! Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- etc.) Reihen — zählt! Rechts — um!

Auf den weiteren Befehl: Vorwärts gehen — marsch! zieht die Linie im Anzuge links. Nach einer beliebigen Anzahl von Schritten geht auf den Befehl: Links nebenreihen der Reihen neben die I. Reihe — marsch! die erste Reihe mit kurzen Schritten solange vorwärts, bis die anderen Reihen die Nebenreihung vollendet haben, worauf auf den Befehl: Voller Schritt! mit gewöhnlichen Schritten weitergegangen wird. Soll die Säule wieder zur Linie umgebildet werden, so gehen auf den Befehl: Vorziehen der Reihen zur Linie, I. Reihe beginnt — marsch! alle mit Ausnahme die der I. Reihe, welche mit gewöhnlichen Schritten weiterzieht, mit kurzen Schritten vorwärts. Sobald die I. Reihe an der II. vorüber ist, schließt sich diese hinten an u. s. f., bis die Flankenlinie wiederhergestellt ist.

b) Bildung einer Flankensäule durch Nebenreihen der Reihen. Siehe VII. b.

c) Oeffnen der Säule 1. der Rotten seitwärts zu einem Abstände von 2 Armlängen; 2. der Reihen rückwärts bis zu einem Abstände von einer Armlänge.

d) Rückbeugen des Rumpfes.

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

e) Rückbeugen des Rumpfes und Hochheben der Arme in Verbindung.

1. Hochheben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes; 2. Strecken des Rumpfes und Senken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2.

f) Beugen der Arme und Speichhieb.

Auf Eins! werden die Arme in der Weise gebeugt, daß die Fäuste in Speichhaltung über die Schultern nahe an den Ohren zu liegen kommen; auf Zwei werden dieselben im Bogen schwingend in den Abhang gestreckt — beugt! 1, 2. (Sieh Fig. 13.)

g) Rückspreizen rechts und Senken.

Auf den Befehl: spreizt! wird das rechte Bein bei vollkommen gestrecktem Knie- und Fußgelenke bis zum stumpfen Winkel im Hüftgelenke rückgehoben und auf den Befehl: senkt! wieder in den Stand gestellt — spreizt! — senkt!

i) Beugen der Arme und Speichhieb in Verbindung mit Rückspreizen.

Fig. 13.



Beughalte der Arme
zum Speichhieb und
Rückspriehhalte rechts.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb und Rücksprieh rechts (Fig. 13); 2. Speichhieb und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung und wieder Stand.

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

l) Vorheben der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

m) Schließen der Reihen vorwärts — **marsch!** Schließen der Rotten seitwärts rechts — **marsch!**

n) Gehen der Säule im Umzuge links — **marsch!** Dann laufen — **lauft!** Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — **lauft!** Achtung!

XII.

a) Widergleiche Umzüge der Reihen.

Vorbereitung: Antreten — **marsch!** Vorwärtsgen bis zur Mitte des Übungsplatzes — **marsch!** Theilung der Reihe zu einer Stirnlinie von zwei Reihen. Rechts richtet — **euch!** Achtung! Rechts — **um!** Links nebenreihen der zweiten Reihe neben die erste Reihe — **marsch!**

Auf den weiteren Befehl: **marsch!** zieht alsdann a) die erste Reihe rechts im Umzuge, während gleichzeitig die zweite Reihe an Ort geht. Hat der Führer der ziehenden Reihe die Hälfte der Umzugsbahn umzogen, so führt er die Reihe wieder rechts neben die an Ort gehende Reihe, worauf die zweite Reihe in gleicher Weise aber im Umzuge links zieht und sich wieder links nebenreihet. b) Es zieht die erste Reihe rechts und gleichzeitig die zweite Reihe links

im Umzuge, und beim Begegnen in der Umzugsbahn ziehen sie wieder als Säule durch die Mitte des Übungsraumes. (Fig. 14.)

b) Öffnen der Rotten aus der Mitte zu einem Abstände von zwei Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** geht die rechte Reihe einen Nachstellschritt seitwärts rechts und gleichzeitig die linke Reihe einen Nachstellschritt seitwärts links, dann folgt eine $\frac{1}{4}$ Drehung auf Befehl.



c) Schrägvorschrittstellung rechts und Stand.

Auf Eins! wird das vollkommen gestreckte rechte Bein auf Schrittlänge schrägvornwärts so auf den Ballen gestellt, daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht; auf Zwei! ist das rechte Bein wieder in den Stand zu stellen — **stellt!** 1, 2.

d) Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts und Strecken. Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuz!**

Auf den Befehl: **beugt!** wird der Rumpf bei gestreckten Beinen schrägvornwärts rechts bis zum stumpfen Winkel geneigt und auf den Befehl: **streck!** wieder in die gerade Haltung gebracht — **beugt!** — **streck!**

e) Schrägvorbeugen des Rumpfes in der Schrägvorschrittstellung.

1. Schrägvorschrittstellung rechts; 2. Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts; 3. Rumpfstrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1 bis 4 widergleich — **übt!** (8 Zeiten.)

f) Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Fußwippen.

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

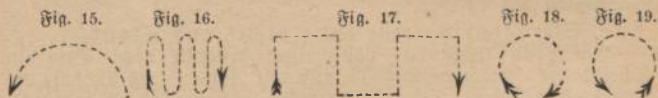
1. Vorstoßen der Arme und einmal Fußwippen; 2. Beugen der Arme und wieder einmal Fußwippen — **übt!** 1, 2. Schließlich werden die Arme auf Befehl in den Abhang gestreckt und Rechts — **um!** befohlen.

g) Erste Reihe im Umzuge und zweite Reihe hinter die erste Reihe — **marsch!** Hände auf die Hüften stützen — **stüht!**

h) Dauerlauf.

Der Vorturner stellt sich anfänglich selbst an die Spitze der Flankenreihe (Flankenlinie) und führt auf den Befehl: Dauerlauf — lauft! die Uebenden auf beliebige Lauflinien bei Handstüz auf den Hüften, Kreuzhalte der Arme rücklings

1. im Umzuge, d. h. längs der Grenze des Uebungsplatzes,
2. in Bogenlinien (Fig. 15),
3. in der Schlangenlinie (Fig. 16),
4. in gebrochenen Linien (Fig. 17),
5. im Kreise rechts (Fig. 18) oder links (Fig. 19) eine bestimmte Zeit herum.



Zweck dieser Uebungen ist, den Turnenden das genaue Nachfolgen zu lernen. Der Vorturner hat darauf zu achten, daß die vorgezeigten Lauflinien strenge eingehalten werden und daß der Abstand von einem zum andern nicht mehr und nicht weniger als eine Schrittlänge beträgt.

Währt anfänglich dieser Lauf etwa 5 Minuten, so wird er nach öfterer Uebung allmählich auf längere Zeit ausgedehnt.

Als allgemeine Regeln gelten, daß 1. während des Laufens nicht gesprochen werde, 2. nach dem Laufen keine plötzliche Ruhe in der Bewegung eintreten darf, sondern gleich Uebungen folgen sollen — am besten Freiübungen, — welche nur eine langsame Abkühlung zulassen, 3. im Freien bei kaltem oder windigem Wetter nicht gelaufen werden darf, endlich 4. der Lauf gleichmäßig zu erfolgen hat, nicht einmal langsam, dann wieder schnell.

XIII.

a) Bildung einer 3—4gliedrigen Stirnsäule aus der Stirnlinie durch Hinterreihen der Reihen.

Vorbereitung: 1. Antreten — marsch! 2. Vier Schritte vorwärts — marsch! 3. Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- etc.) Reihen — zählt! 4. Rechts richtet — euch! 5. Achtung!

Auf den weiteren Befehl: **Hinterreihen** der Reihen hinter die I. Reihe — **marsch!** drehen sich die Einzelnen der II., III. und IV. Reihe rechts in die Flankenstellung; dann zieht sofort die II. Reihe hinter die I. Reihe, die III. hinter die II. Reihe u. s. f. (Fig. 20.) Nach erfolgter Reihung drehen sich die Einzelnen zur Stirnstellung und nehmen Richtung nach den Gleichzähligen der vorgestellten Reihe.

Fig. 20.



b) **Deffnen** der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von zwei Armlängen.

Siehe X. b, dann: **Richtet** — **cuch!**

c) **Deffnen** der Rotten rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge.

Siehe **Deffnen** der Reihen IX. b.

d) **Schrägrückbeugen** rechts des Rumpfes und **Strecken**. Vorbereitung: **Kreuzen** der Arme vorlings — **kreuzt!**

Auf den weiteren Befehl: **beugt!** ist der Oberkörper bei gestreckten Beinen schrägrückwärts rechts zu neigen und auf den Befehl: **streckt!** in die gerade Haltung zu bringen — **beugt!** — **streckt!** Schließlich **Strecken** der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) **Kreuzen** der Arme, **Schrägrückbeugen** des Rumpfes und **Schrägvorschrittstellung** in Verbindung.

1. **Kreuzen** der Arme vorlings, **Schrägvorschrittstellung** links und **Schrägrückbeugen** des Rumpfes rechts; 2. **Strecken** der Arme in den Abhang, **Rumpfstrecken** und **Stand**; 3. und 4. **Übung** 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) **Schrägrückschrittstellung** rechts und **Stand**.

Auf **Ein!** wird das vollkommen gestreckte rechte Bein auf Schrittlänge schrägrückwärts rechts so auf den Ballen gestellt, daß die Körperlast auf dem linken Beine ruht; auf **Zwei!** ist das rechte Bein wieder in den **Stand** zu stellen — **stellt!** 1, 2.

g) **Schrägvorheben** der Arme links und **Senken**.

Auf den Befehl: **hebt!** werden die Arme aus dem Abhange gestreckt schrägvorwärts bis zur gleichen Höhe mit den Schultern bewegt.

Die Arme sind in der Schrägvorhebbehalte in der Art gedreht, daß die Daumen bei gestreckten und geschlossenen Fingern nach oben gerichtet sind.

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

h) Schrägvorheben der Arme und Schrägrückschrittstellung in Verbindung.

1. Schrägvorheben der Arme links und Schrägrückschrittstellung rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Unterarmkreisen (Haspeln) und Armstrecken.

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

k) Unterarmkreisen und Vorstoßen im Wechsel.

1. Unterarmkreisen vorlings; 2. Vorstoßen der Arme; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang — kreist! 1, 2, 3, 4.

l) Kniebeugen in der Schrägrückschrittstellung.

1. Schrägrückschrittstellung rechts; 2. Kniebeugen links; 3. Kniestrecken; 4. Staud; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich.

m) Schließen der Säule.

Sieh X. n. Alsdann Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

XIV.

a) Bildung einer 3—4gliedrigen Stirnsäule aus der Stirnlinie durch Vorreihen der Reihen.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- etc.) Reihen — zählt! Rechts richtet — euch! Achtung! Bildung einer Stirnlinie.

Auf den weiteren Befehl: Vorreihen der Reihen vor die I. Reihe — marsch! machen die Einzelnen der II., III. und IV. Reihe eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts; dann zieht sofort die II. Reihe vor die I. Reihe, die III. vor die II. Reihe u. j. f. Nach erfolgter Reihung drehen sich die Einzelnen zur Stirnstellung und nehmen Richtung.

b) Deffnen der Rotten vorwärts zu einem Abstände von zwei Schritten.

Auf den Befehl: **marsch!** gehen alle Reihen, mit Ausnahme der hinteren, soweit vorwärts, bis der Abstand von Reihe zu Reihe zwei Schritte beträgt — **marsch!**

Anmerkung. Um den richtigen Abstand hierbei zu erzielen und auch zur Einübung ist es zweckmäßig, vorerst das Vorwärtsgehen immer nur von einer Reihe ausführen zu lassen. Später achte man darauf, daß die vorne stehende Reihe zuerst mit der Schreitung beginne und jede folgende Reihe um zwei Zeiten später dieselbe fortsetze; schließlich lasse man alle Reihen zu gleicher Zeit aus-schreiten und bestimme man, daß die vorletzte Reihe 2 Schritte und jede folgende um zwei Schritte mehr zu machen hat als die vorhergehende.

Nach dem Deffnen wird eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts befohlen.

c) Deffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — **marsch!**

d) Meßstellung rechts.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen und Beindrehen in die Schlussstellung — **übt!** Dann wird auf **Ein!** der rechte Fuß aus der Schlussstellung in gerader Richtung so vor den linken gestellt, daß die Ferse des rechten Fußes die Fußspitze des linken Fußes berührt; auf **Zwei!** ist der rechte Fuß wieder in die Schlussstellung zu stellen — **stellt!** 1, 2.

e) Meßstellung und Hochstoßen der Arme in Verbindung.

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

1. Meßstellung rechts und Hochstoßen der Arme; 2. Schlussstellung und Beugen der Arme; 3. und 4. Übung 1 und 2 wider-gleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

Schließlich wird befohlen: Strecken der Arme in den Abhang — **streckt!** Beindrehen in den Stand — **dreht!**

f) Kumpfdrehen rechts und wieder zurückdrehen.

Auf **Ein!** wird der Oberkörper bei aufrechter Haltung um seine Längsachse so weit als möglich nach rechts bewegt und auf **Zwei!** wieder nach vorn gedreht. Bei der Drehung des Kumpfes bleibt der Blick stets nach vorn gerichtet — **dreht!** 1, 2.

g) Kumpfdrehen und Heben in den Behenstand in Verbindung.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — **kreuzt!**

Fig. 21.



Armbenghalte zum
Hochristhieb rechts und
Kreuzschrittstellung
rechts vor dem Stand-
beine.

Fig. 22.



Seitgrätschstellung und
Handstütz auf den Hüften.

1. Kumpfdrehen rechts und Heben in den Behenstand; 2. Zurükdrehen des Kumpfes und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Biegen des rechten Armes und Hochristhieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm bei Fausthaltung der Hand in der Weise gebeugt, daß die rechte Faust zum linken Ohre aufgeschwungen wird; auf Zwei! erfolgt alsdann der Hieb von oben im Bogen schräg nach unten in den Abhang — übt! 1, 2.

i) Hochristhieb und Kreuzschrittstellung in Verbindung.

1. Biegen des rechten Armes zum Hochristhieb und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine (Fig. 21); 2. Hochristhieb rechts und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Seitgrätschstellung durch Seittritt links und wieder Stand.

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

l) Kniebeugen im Wechsel links und rechts in der Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittritt links in die Seitgrätschstellung (Fig. 22); 2. Kniebeugen links; 3. Kniebeugwechsel; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

m) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Rechts — um! Schließen der Rotten — marsch!

n) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

XV.

a) 1. Antreten — marsch! 2. 4 Schritte vorwärts — marsch! 3. Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- u.) Reihen — zählt! 4. Rechts richtet — euch! 5. Achtung! 6. Rechts — um! 7. Hinterreihen der Reihen hinter die erste Reihe — marsch!

b) Deffnen der Rotten vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

Sieh XIV. b.

c) Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf Befehl: marsch! gehen alle, mit Ausnahme des rechten Führers, soweit seitwärts links, bis der Abstand von einem zum andern 2 Schrittlängen beträgt.

Um diese bestimmte Entfernung von allen gleichmäßig zu erzielen und diese Uebung gleichzeitig zu beendigen, ist es nothwendig, daß z. B. beim Deffnen einer Stirn-Viererreihe seitwärts links der Vierte 6, der Dritte 4, der Zweite 2 Schritte in der Weise ausführt, daß der Vierte beginnt und jeder folgende mit Ausnahme des Ersten, der an Ort bleibt, die Schreitung nach je 2 Schritten später macht.

d) Quergrätschstellung durch Vortritt links und Stand.

Auf Eins! wird das linke Bein auf eine Schrittlänge vorgestellt und sofort zum Unterschiede der Vorschrittstellung die Körperlast auf beide Beine verlegt (sieh Fig. 40); auf Zwei! wieder Stand genommen — stellt! 1, 2.

e) Kniebeugen und Hochheben der Arme in der Quergrätschstellung.

1. Vortritt links in die Quergrätschstellung; 2. Vorhochheben der Arme und Kniebeugen links; 3. Armsenken und Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Seitstoßen der Arme und Seitjpreizen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — bengt!

1. Seitstoßen der Arme und Seitspitzen rechts; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Auslagetritt (Auslagestellung) rechts vorwärts.

Auf Eins! wird das rechte Bein in die Vorschrittstellung bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies so gestellt, daß die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht (siehe Fig. 47), und auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — stellt! 1, 2.

h) Beugen und Hochstoßen der Arme und Auslagetritt vorwärts in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Auslagetritt rechts vorwärts; 2. Hochstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Schließlich Senken der Arme in den Abhang auf Befehl.

i) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Schließen der Rotten vorwärts — marsch! Auflösen der Säule und Antreten zum Geräthturnen — marsch!

XVI.

a) Eine $\frac{1}{4}$ Windung links (rechts).

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um!

Auf den weiteren Befehl: marsch! macht der Führer der Flankenreihe eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) und geht vorwärts. Alle Uebrigen gehen bis zur Stelle, wo der Führer die Drehung gemacht hat, führen daselbst die nämliche Drehung aus und folgen dem Führer in der neuen Richtung, welche mit ihrer früheren einen rechten Winkel bildet. (Fig. 23.)

Nach der Einübung im Gehen werden die $\frac{1}{4}$ Windungen im Laufen dargestellt.

b) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

c) Rückspreizen und Beinstoßen im Wechsel.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — kreuz!

1. Rückspreizen rechts; 2. Knieheben rechts; 3. Beinstoßen rückwärts, d. i. ein schwunghaftes Senken in die Rückspreiz-

halte; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt!
(8 Zeiten.)

d) Auslagetritt rechts rückwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies auf Schrittlänge so in die Rückschrittstellung gestellt, daß die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt. — stellt! 1, 2.

e) Vorheben der Arme und Auslagetritt rückwärts in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts (Fig. 24); 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich. — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Seitshenken des Rumpfes und Seithochheben der Arme im Wechsel rechts und links.

Vorbereitung: Rechts — um!

1. Seithochheben des rechten Armes und Seitbeugen des Rumpfes links; 2. Senken des rechten Armes, Seithochheben des linken Armes und Seitbeugen des Rumpfes rechts; 3. Senken des linken Armes sonst wie bei 1; 4. Senken des rechten Armes in den Abhang und Rumpfstrecken; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich. — übt! (8 Zeiten.)

g) Ausfall rechts seitwärts und Stand.

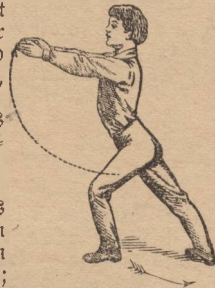
Auf Eins! wird das rechte Bein eine große Schrittlänge seitwärts gestellt und gleichzeitig das rechte Knie so gebeugt, daß das Knie senkrecht über die Fußspitze zu stehen kommt und die Körperlast auf beiden Beinen ruht (siehe Fig. 46); auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt. — übt! 1, 2.

h) Seitstrecken der Arme und Ausfall seitwärts in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken — beugt!

1. Seitstrecken der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Beugen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 24.



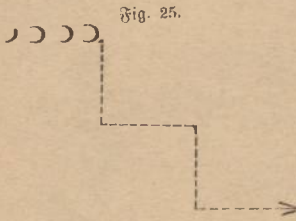
Vorheben der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts.

i) Seitgrätschstellung durch Seittritt im Wechsel rechts und links und Stand.

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

1. Seittritt rechts; 2. Seittritt links in die Seitgrätschstellung; 3. Seittritt rechts nach innen; 4. Schlusstritt links in den Stand. — **stellt!** 1, 2, 3, 4.

XVII.



a) Untreten — marsch!
Rechts — um!

b) $\frac{1}{4}$ Windungen im Wechsel rechts und links. (Fig. 25.)

Jede Windung ist nach einer beliebigen Anzahl von Schritten besonders zu befehlen. Die Befehle haben zu lauten: Eine $\frac{1}{4}$ Windung rechts — marsch! Eine $\frac{1}{4}$ Windung links — marsch! u. i. f.

c) Übungen b im Laufen.

d) Auseinander und Untreten zur Stirnreihe — lauft!
Rechts richtet — **ech!** Achtung!

e) Abzählen zu Paaren — **zählt!**

f) Die Zweiten 2 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — **ech!** Achtung!

g) Armkreisen rechts von unten nach vorn.

Auf Eins! erfolgt Vorhochheben des rechten Armes; auf Zwei! wird der Arm in der Art gedreht, dass die innere Handfläche nach außen gerichtet ist, worauf der Arm gestreckt nach hinten in den Abhang gesenkt wird — **kreist!** 1, 2.

h) Auslagetritt rechts seitwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, bei gleichzeitigem Beugen des linken Knies so in die Seitschrittstellung gestellt, dass die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — **stellt!** 1, 2.

i) Armkreisen von unten nach vorn und Auslagetritt seitwärts in Verbindung.

1. Vorhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts seitwärts; 2. Senken des rechten Armes nach entsprechender Drehung

nach hinten in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

k) Ausfall rechts vorwärts und Stand.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt!

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, eine große Schrittlänge vorwärts gestellt und gleichzeitig das rechte Knie so gebeugt, daß das Knie senkrecht über die Fußspitze zu stehen kommt und die Körperlast auf beiden Beinen ruht (siehe Fig. 51); auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — übt! 1, 2.

l) Speichhie und Ausfall vorwärts in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhie — beugt!

1. Speichhie und Ausfall rechts vorwärts; 2. Beugen der Arme zum Speichhie und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

XVIII.

a) Zwei $\frac{1}{4}$ Windungen links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts. (Fig. 26.)

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um!

Jede Windung ist nach einer beliebigen Anzahl von Schritten besonders zu befehlen und haben die Befehle zu lauten: Eine $\frac{1}{4}$ Windung links — marsch! Eine $\frac{1}{4}$ Windung links — marsch! Eine $\frac{1}{4}$ Windung rechts — marsch! u. s. f.

b) Übung a im Laufen. Befehle: Vorwärtslaufen — lauft! Eine $\frac{1}{4}$ Windung links (rechts) — lauft! u. s. f.

c) Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — lauft! Rechts richtet — euch! Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um! Die Ersten 2 Schritte links seitwärts — marsch! 1, 2.

d) Auslagetritt rechts schrägvorwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein, vollkommen gestreckt, bei gleichzeitigem Kniebeugen links auf Schrittlänge so in die Schrägvorschrittstellung gestellt, daß die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — stellt! 1, 2.

Fig. 26.



e) Auslagetritt rechts schrägvorwärts und Kniebeugwechsel in Verbindung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Auslagetritt rechts schrägvorwärts; 2. Kniebeugwechsel, d. i. Kniestrecken links und Kniebeugen rechts; 3. Kniebeugwechsel; 4. in den Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.) Schließlich Strecken der Arme in den Abhang — streckt!

f) Hochstoßen und Strecken der Arme in den Abhang.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen der Arme; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang — beugt! 1, 2, 3, 4.

g) Hüpfen in die Seitschrittstellung und in den Stand.

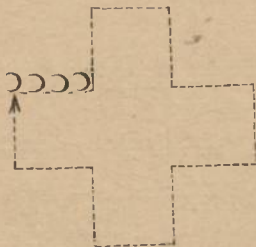
Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

Auf Eins! Aufhüpfen, Seitspreizen links und Niederhüpfen in die Seitschrittstellung links; auf Zwei! Hüpfen in den Stand; auf Drei! und Vier! Übung 1 und 2 widergleich — hüpfst! 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme in den Abhang — streckt!

h) Die Ersten 2 Schritte rechts seitwärts — marsch! Links — um!

XIX.

Fig. 27.



a) Eine $\frac{1}{4}$ Windung links im Wechsel mit zwei $\frac{1}{4}$ Windungen rechts. (Fig. 27.)

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um!

Jede Windung erfolgt auf Befehl im Gehen.

b) Übung a im Laufen bei Handstüb auf den Hüften. Alsdann Laufen im Umzuge — lauft! Marschieren — marsch! Halt!

c) Kniehebgang.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Knieheben derart vorwärts, daß mit Linksantreten und Knieheben rechts begonnen wird.

d) Übung c im Laufen (Knieheblauf).

e) Nuseinander- und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

f) Armkreisen rechts von unten nach hinten.

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

g) Ausfall rechts rückwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein eine große Schrittlänge bei gleichzeitigem Kniebeugen so rückwärts gestellt, daß die Körperlast auf beiden Beinen ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — übt! 1, 2.

h) Armkreisen von unten nach hinten und Ausfall rückwärts in Verbindung.

1. Rückhochheben des rechten Armes mit entsprechender Armdrehung und Ausfall rechts rückwärts; 2. Senken des rechten Armes vornab und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

i) $\frac{1}{4}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Auf Eins! Heben in den Beihenstand, eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und Senken in die Vorschrittstellung links; auf Zwei! in gleicher Weise eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Stand — dreht! 1, 2.

k) $\frac{1}{4}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen und Seitheben der Arme in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Vorschrittstellung links und Seitheben der Arme; 2. eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

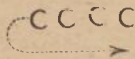
XX.

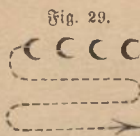
a) Eine $\frac{1}{2}$ Windung (Gegenzug) links.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts richtet — auch! Rechts — um!

Auf den Befehl: marsch! macht der Führer eine $\frac{1}{2}$ Drehung links in einem kleinen Bogen und geht längs der Reihe in entgegengesetzter Richtung vorwärts, alle übrigen der Reihe gehen bis zur Stelle, wo der Führer die Drehung gemacht hat, führen daselbst die nämliche Drehung aus und folgen dem Führer in der neuen Richtung, welche mit ihrer früheren entgegengesetzt ist. (Fig. 28.)

Fig. 28.





Ist die nöthige Sicherheit in der Ausführung erzielt, so werden beliebig auf Befehl $\frac{1}{2}$ Windungen links und rechts im Wechsel geübt. (Fig. 29.)

b) Uebungen a im Laufen.

c) Spreizgang.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

Auf den Befehl: marsch! gehen alle mit Linksantreten in der Weise im Umzuge, daß vor dem Niederstellen des schreitenden Beines ein Vorspreizen erfolgt.

d) Uebung c im Laufen. Alsdann Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — lauft! Rechts richtet — auch! Achtung! Rechts — um!

e) Armkreisen von unten nach innen.

Auf Eins! werden beide Arme nach innen vorlings hochgehoben und auf Zwei! nach außen in den Abhang gesenkt — freist! 1, 2.

f) Armkreisen von unten nach innen und Ausfall seitwärts in Verbindung.

1. Hochheben der Arme von unten nach innen und Ausfall rechts seitwärts; 2. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Stand; 3. und 4. Uebung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Quergrätschstellung durch Rücktritt links.

Vorbereitung: Links — um!

Auf Eins! wird das linke Bein auf eine große Schrittflänge rückwärts gestellt und sofort zum Unterschiede der Rückschrittstellung die Körperlast auf beide Beine verlegt und auf Zwei! wieder Stand genommen — stellt! 1, 2.

h) Armschwingen und Kniebeugen in der Quergrätschstellung.

1. Rücktritt links in die Quergrätschstellung und Vorschwingen der Arme; 2. Rückschwingen der Arme und Kniebeugen rechts; 3. Vorschwingen der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

XXI.

a) $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Windungen im Wechsel auf Befehl, erst im Gehen, dann im Laufen.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um! Hierauf nachstehende Befehle:

1. Marschieren — marsch! 2. Eine $\frac{1}{4}$ Windung links — marsch! 3. Eine $\frac{1}{2}$ Windung links — marsch! 4. Eine $\frac{1}{2}$ Windung rechts — marsch! 5. Eine $\frac{1}{4}$ Windung links — marsch! u. s. f. Alsdann dasselbe im Laufen.

Schließlich: Laufen im Umzuge — lauft! Marschieren — marsch! Halt!

b) Gehen vorwärts im Umzuge mit Seitstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt!

Auf den Befehl: marsch! erfolgt mit dem Niedertritte links das Seitstoßen der Arme und mit dem Niedertritte rechts das Beugen der Arme.

c) Übung b mit Hochstoßen der Arme.

Nach der Übung Auflösen der Reihe und Antreten zur Stirnreihe — marsch!

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt!

Die Ersten 1 Schritt vorwärts und gleichzeitig die Zweiten 1 Schritt rückwärts — marsch!

e) Vor- und Rückschwingen des rechten Beines und Stand.

Auf Eins! schwinghaftes Vorspreizen rechts; auf Zwei! schwinghaftes Rückspreizen rechts; auf Drei! wieder Vorspreizen rechts; auf Vier! Stand — schwingt! 1, 2, 3, 4.

f) Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Hüpfen in den Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) $\frac{1}{2}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Auf Eins! Heben in den Behenstand und $\frac{1}{2}$ Drehung links in die Kreuzschrittstellung; auf Zwei! $\frac{1}{2}$ Drehung rechts in gleicher Weise in den Stand — dreht! 1, 2.

h) Vorstoßen der Arme in Verbindung mit $\frac{1}{2}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Vorstoßen der Arme; 2. Biegen der Arme zum Vorstoßen und $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

XXII.

a) Eine ganze Windung rechts.

Bereitigung: Antreten — marsch! Rechts — um! Richtet — euch!

Auf den weiteren Befehl: marsch! zieht die Flankenreihe einmal rechts in einem Kreise, dessen Halbmesser gleich einem Viertel der Tiefenausdehnung der Reihe ist, herum, worauf von dem Führer der Flankenreihe die ursprüngliche gerade Flankenreihe wieder hergestellt wird. (Sich Fig. 18 und 19.)

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

b) Übung a im Laufen. Nach dem Haltbefehl: Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts — um!

c) Nachstellgang vorwärts.

Auf Eins! Vortritt links; auf Zwei! Schlussritt rechts — marsch! 1, 2.

d) Übung c rückwärts. Dann Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

e) Seitspitzen rechts nach innen.

Bereitigung: Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt!

Auf Eins! wird das rechte Bein vollkommen gestreckt nach innen vor das Standbein gehoben; auf Zwei! wieder in den Stand gesenkt. — spreizt! 1, 2.

f) Vorheben der Arme und Spreizen nach innen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Spreizen rechts nach innen; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

XXIII.

a) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ und ganze Windungen im Wechsel erst im Gehen, dann im Laufen.

Vorbereitung: Antreten — marsch! Rechts — um!

Sieh XVI a, XX a und XXII a.

Die Übungen im Laufen werden bei Handstüz auf den Hüften oder bei gekreuzten Armen rücklings ausgeführt. Schließlich wird befohlen: Auseinander und Antreten zur Stirnreihe — marsch!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — zählt!

Auf den Befehl: marsch! gehen die Zweiten 2 und die Dritten 4 Schritte vorwärts.

c) Beindrehen in die Seitgrätschstellung und wieder in den Stand.

Auf Eins! werden die Beine auf den Fußspitzen so nach innen gedreht, daß die Fersen nach außen gerichtet sind; auf Zwei! werden die Beine auf den Fersen nach außen gedreht in die Seitgrätschstellung; auf Drei! werden die Beine auf den Fersen nach innen gedreht; auf Vier! Drehung der Beine auf den Fußspitzen in den Stand — dreht! 1, 2, 3, 4.

d) Beugen, Vorstoßen und Strecken der Arme in den Abhang in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 2. Vorstoßen der Arme; 3. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 4. Strecken der Arme in den Abhang — beugt! 1, 2, 3, 4.

e) Kumpfübung im Bogen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Vorbeugen des Kumpfes; 2. Seitbeugen des Kumpfes rechts; 3. Strecken des Kumpfes; 4. bis 6. Übung 1—3 widergleich. — beugt! 1, 2, 3, 4, 5, 6.

f) Beugen, Hochstoßen und Senken der Arme in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen der Arme; 3. Senken der Arme nach außen in den Abhang — beugt! 1, 2, 3.

g) Einreihen zur Linie — marsch!

XXIV.

a) Schneckenwindung rechts (links).

Vorbereitung: Bildung einer Flankenreihe.

Auf den Befehl: marsch! zieht die Flankenreihe vorerst unter Führung des Vorturners in immer kleiner werdenden Kreisbögen nach

Fig. 30.



innen und dann auf den Befehl: Eine $\frac{1}{2}$ Windung rechts (links) — marsch! wieder nach außen. (Fig. 30.)

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

b) Übung a im Laufen. Schließlich Gehen im Umzuge — marsch!

c) Galoppgehen vorwärts.

Ausführung wie der Nachstellgang mit dem Unterschiede, daß der Nachstelltritt schnell erfolgt.

d) Übung c rückwärts. Nach dem Haltbefehl: Links — um!

e) Übung c seitwärts. Schließlich Bildung der geraden Stirnreihe.

f) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — zählt!

Die Zweiten 2 und die Dritten 4 Schritte rückwärts — marsch!

g) Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine.

Auf Eins! wird das rechte Bein bei gleichzeitigem Beugen des linken Beines im Kniegelenke so in die Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine gestellt, daß die Körperlast hauptsächlich auf dem gebeugten Beine ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein in den Stand gestellt — stellt! 1, 2.

h) Armkreisen von unten nach außen.

Auf Eins! Seithochheben der Arme; auf Zwei! Senken der Arme nach innen vorlings in den Abhang — freist! 1, 2.

i) Armkreisen von unten nach außen und Auslagetritt hinter dem Standbeine.

1. Seithochheben der Arme und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; 2. Senken der Arme nach innen vorlings und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Einreihen zur Linie.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Zweiten 2 und die Dritten 4 Schritte vorwärts.

XXV.

a) $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, ganze und Schneckenwindung im Wechsel auf Befehl, erst im Gehen, dann im Laufen.

Sieh XVII b, XX a, XXII a und XXIV a.

Dann Gehen im Umzug — marsch! Halt!

b) Galoppgehen vorwärts im Wechsel links und rechts.

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

Anmerkung. Zur leichteren Einübung der folgenden Schrittart (Schrittwechselgang) übe man später Uebung b so, daß beim Wechsel in der dritten Zeit der Fuß nicht nachgestellt wird.

c) Schrittwechselgang vorwärts.

Auf den Befehl: marsch! wird auf Eins! das linke Bein vorgestellt, das rechte Bein schnell nachgestellt (Galoppsschritt), und auf Zwei! das linke Bein wieder vorgestellt.

Die folgende Schreitung beginnt alsdann mit dem rechten Beine. Diese Uebung leitet sich aus Uebung b dadurch ab, daß statt 3 Galoppsschritten nur je 2 im Wechsel links und rechts gemacht werden.

Nach dem Haltbefehl: Anseinander und Ausreten zur Stirnreihe — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — zählt!

Die Ersten 2 Schritte vorwärts und gleichzeitig die Dritten 2 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2.

e) Vorstoßen der Arme und Kniebeuge in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen der Arme und Kniebeuge bis zur tiefen Hochstellung (Fig. 31); 2. Beugen der Arme und Stand — übt! 1, 2.

f) Hüpfen in die Seitgrätschstellung und in den Stand.

Auf Eins! erfolgt nach dem Aufhüpfen das Seitspitzen beider Beine nach außen und das Niederhüpfen in die Seitgrätschstellung; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — hüpfst! 1, 2.

g) Hochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung in Verbindung.

Fig. 31.



Tiefe Hochstellung
mit Vorstoßen der
Arme.

1. Vorhochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — hüpf! 1, 2.

h) Einreihen zur Linie.

Die Ersten gehen 2 Schritte rückwärts und die Dritten 2 Schritte vorwärts — marsch!

XXVI.

Fig. 32.



Tragen des Stabes.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Tragen des Stabes.

Auf den Befehl: Stäbe holen — marsch! machen alle eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und ziehen dann als Flankenreihe zum Aufbewahrungsorte der Stäbe. Dasselbst nimmt sich jeder nach der Reihe einen Stab, trägt denselben, mit der rechten Hand in der Mitte fassend, seitlings schräg rechts (Fig. 32), geht hierauf wieder zum früheren Aufstellungsorte und stellt sich zur Stirnstellung auf. Nach Schluß der Uebungen werden die Stäbe auf den Befehl: Stäbe ablegen — marsch! wieder in gleicher Weise zum Aufbewahrungsorte gebracht.

c) Stab rechts*) beim Fuß.

Auf Eins! wird das untere Stabende seitlings neben die äußere rechte Fußkaute so gestellt, daß der senkrecht stehende Stab zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten wird (Fig. 33); auf Zwei! erfolgt wieder das Heben zum Tragen. — übt! 1, 2.

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!

Auf den Befehl: marsch! heben alle den Stab zum Tragen, mit Ausnahme der Ersten, und gehen die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts, worauf sie den Stab wieder neben den rechten Fuß stellen. Dann wird befohlen: Rechts richtet — euch! Achtung!

Fig. 33.



Stab beim Fuß.

*) Sieh Fußnote Seite 7.

e) Stab rechts auf.

Auf Eins! wird der Stab mit der rechten Hand bis zur Schulterhöhe bei gleichzeitiger Fassung mit der linken Hand in Achselhöhe gehoben; auf Zwei! erfäßt die rechte Hand den Stab mit Speichgriff am unteren Ende; auf Drei! wird der linke Arm rasch mit Loslassen des Stabes in den Abhang gesenkt — übt! 1, 2, 3.

f) Stab rechts ab.

Auf Eins! erfäßt die linke Hand den Stab in Achselhöhe; auf Zwei! die rechte denselben in Schulterhöhe; auf Drei! wird der Stab neben den rechten Fuß gestellt und zugleich der linke Arm in den Abhang gesenkt — übt! 1, 2, 3.

g) Stab vornher (aus der Haltung: Stab beim Fuß).

Auf Eins! erfäßt die linke Hand mit Ugriff das obere Stabende des neben dem Fuße stehenden Stabes; auf Zwei! wird der Stab durch die rechte Hand durchgezogen, bis dieselbe ihn am anderen Stabende festhält und so der Stab sich in wagerechter Haltung vorlings bei gesenkten und gestreckten Armen befindet (Fig. 34) — übt! 1, 2.

Anmerkung. Aus dieser Haltung beginnt und endet jede Übung. Zu dieser Haltung kommt man auch ganz in ähnlicher Weise aus den Stabhaltungen: Stab tragen und Stab rechts (links) auf.

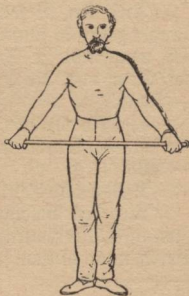
Soll aus der Haltung Stab vornher der Stab neben den rechten Fuß gestellt werden, so schiebt in der ersten Zeit die linke Hand den Stab durch die rechte zur Haltung neben den rechten Fuß; in der zweiten Zeit werden beide Arme schnell in den Abhang gesenkt.

Befehl: „Stab neben den rechten Fuß stellen — stellt!“

h) Umbilden der Säule zur Linie.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 6, die Zweiten 4 und die Dritten 2 Schritte vorwärts mit Heben des Stabes zum Tragen. Nach der Reihung stellen alle den Stab wieder neben den rechten Fuß.

Fig. 34.



Stab vornher.

i) Ablegen der Stäbe.

Auf den Befehl: marsch! heben alle den Stab zum Tragen, machen eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts, ziehen im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Stäbe.

XXVII.

a) 1. Antreten zur Stirnreihe — marsch! 2. Rechts — um! 3. Keulen holen — marsch! Auf diesen Befehl hin ziehen alle im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen, versehen sich mit 2 Keulen und stellen sich wieder zur Stirnreihe her. Das Tragen der Keulen erfolgt im Abhange der Arme oder man läßt sie auf die Schultern in der Weise legen, daß der Unter- und Oberarm einen rechten Winkel bilden und das Ende der Keule nach hinten schräg oben gerichtet ist. *)

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen. **)

Sieh XXI d oder XXIII b oder auch XXXIX b.

c) Armheben und Senken.

1. Vorheben. ***)

Auf den Befehl: hebt! wird der rechte Arm aus dem Abhange gestreckt soweit nach vorn bewegt, bis der Arm und die Keule sich wagerecht in Schulterhöhe befinden; auf den Befehl: senkt! ist der Arm und die Keule wieder in den Abhang zu bringen — hebt! — senkt!

a) Vorheben des rechten Armes und Rückspreizen links; b) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

2. Rückheben.

Auf den Befehl: hebt! wird der rechte Arm nach außen in die Zwang-Geldrehhaltung (kleiner Finger nach vorn) gedreht und gestreckt nach hinten so weit bewegt, bis sich derselbe mit der Keule

*) Diese Übung wird nun jedesmal bei allen folgenden Übungen zum Beginne derselben vorgenommen.

**) Der Einfachheit wegen wird auch bei den folgenden Übungen immer nur eine Säule von Schrägreihen gebildet und die Hinweisung auf die Bildung derselben nicht mehr erwähnt.

***) Diese Übung und alle folgenden Übungen sind der Deutlichkeit wegen nur rechts beschrieben. Sie sollen aber auch links und im Wechsel rechts und links geübt werden. Ferner ist bei dieser Übung und bei allen folgenden Übungen die Keule stets in der Weise zu halten, daß dieselbe mit ihrer Längsachse in gerader Richtung mit dem Arme bleibt.

wagerecht in Schulterhöhe befindet; auf den Befehl: senkt! wird der Arm in den Abhang gesenkt — hebt! — senkt!

a) Rückheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; b) Senken des Armes und Stand — übt! 1, 2.

3. Seitheben.

Auf den Befehl: hebt! ist der rechte Arm aus dem Abhange gestreckt soweit nach außen zu bewegen, bis sich derselbe mit der Keule wagerecht in Schulterhöhe befindet; auf den Befehl: senkt! ist der Arm in den Abhang zu senken — hebt! — senkt!

a) Seitheben des rechten Armes und Seit spreizen links; b) Senken des Armes und Stand — übt! 1, 2.

4. Seitheben nach innen vorlings.

Auf den Befehl: hebt! ist der rechte Arm nach innen vorlings soweit zu bewegen, bis sich derselbe mit der Keule wagerecht in Schulterhöhe befindet; auf den Befehl: senkt! wird der Arm wieder in den Abhang gesenkt — hebt! — senkt!

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

d) 1. Rechts — um! 2. Bildung einer Flankenlinie. Auf den Befehl: Hinterreihen rechts hinter den Ersten: marsch! machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts, ziehen hinter den Ersten und machen mit dem letzten Tritte eine $\frac{1}{4}$ Drehung links in die Flankenstellung. 3. Ablegen der Keulen! Auf den Befehl: marsch! zieht die Flankenlinie im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Keulen; daselbst legt jeder ruhig die Keulen ab, zieht im Umzuge weiter, stellt sich zur Stirnlinie wieder auf*) und harret auf die weiteren Befehle.

XXVIII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — end! Achtung! Abzählen zu Vierer- (Sechser-, Achter- etc) Reihen — zählt! Rechts — um! Hände auf die Schultern der Vorgereichten legen — legt! Der Erste von jeder Reihe die Arme senken

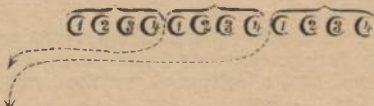
*) Mit diesen Übungen unter d) schließt für die I. Stufe auch meist jede folgende Übung ab.

— senkt! Eintheilung der Reihen als erste, zweite zc. Reihe. Senken der Arme — senkt!

b) Vorreihen der Reihen links (rechts) aus der Flankenlinie zur Flankenlinie.

Ist z. B. eine dreigliedrige Flankenlinie vorhanden, so geht auf den Befehl: Vorreihen der Reihen links (rechts) vor die I. Reihe — marsch! die II. und III. Reihe an der linken (rechten) Seite der an Ort bleibenden I. Reihe vorbei. Kommt der Führer der II. Reihe bei dem Führer der I. Reihe an, so geht er noch so viele Schritte vorwärts, als Turnende in der Reihe sind. In ganz

Fig. 35.



ähnlicher Weise macht es der Führer der III. Reihe. Die übrigen Reihenglieder folgen ihrem Führer und reihen sich zur Flankenlinie ein. (Fig. 35.) Soll die ur-

sprüngliche Einreihung wieder hergestellt werden, so zieht die II. Reihe vor die III. und die I. Reihe vor die II. Reihe.

c) Auflösen der Flankenlinie und Antreten zur geraden Stirnlinie — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Die geradzähligen Reihen 2—4 Schritte vorwärts — marsch!

d) Deffnen der Reihen seitwärts widergleich zu einem Abstände von einer Armlänge und zwar Deffnen der ungeradzähligen Reihen seitwärts links und der geradzähligen seitwärts rechts.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle, mit Ausnahme des rechten Führers der ungeradzähligen Reihen und des linken Führers der geradzähligen Reihen mit allmählichem Seitheben des rechten oder linken Armes soweit links oder rechts seitwärts, bis die Fingerspitzen des gestreckten Armes die Schulter des Nebengereichten nicht mehr berühren, worauf befohlen wird: Senken des Armes in den Abhang — senkt!

e) Beugen und Hochstoßen der Arme und Quergrätschstellung in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Rück- und Vorschwingen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung.

1. Rückschwingen der Arme und Hüpfen in die Vorschrittstellung rechts; 2. Vorschwingen der Arme und Hüpfen in den Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Schließen der Reihen seitwärts widergleich.

Auf den Befehl: marsch! schließen sich die ungeradzähligen Reihen seitwärts rechts und die andern seitwärts links.

h) Einreihen zur Linie.

Auf den Befehl: marsch! gehen die geradzähligen Reihen 2—4 Schritte rückwärts in die gerade Stirnlinie.

XXIX.

a) Antreten — marsch! Rechts — um!

b) Hantel holen.

Auf den Befehl: marsch! zieht die Flankenreihe im Umzuge zu dem Aufbewahrungsorte der Hantel, jeder nimmt sich in der Reihenfolge ein Paar Hantel und geht auf den Sammelplatz, wo die Stirnreihe wieder herzustellen ist. Dann wird befohlen: Rechts richtet — euch! Achtung!

c) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!

Die Ersten gehen 6, die Zweiten 4 und die Dritten 2 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2, 3, 4, 5, 6. Rechts richtet — euch! Achtung!

d) Vorheben der Arme und Seitspitzen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Seitspitzen rechts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Knieheben und Senken.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Knieesenken; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Seithochheben der Arme in Verbindung mit Ausfall.

1. Seithochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Seithochheben und Vorseuken der Arme in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme; 2. Vorseuken der Arme, d. i. in die Vorhehalte; 3. Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme nach außen in den Abhang — hebt! 1, 2, 3, 4.

h) Einreihen zur Linie.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts.

i) Mantel ablegen.

Auf den Befehl: marsch! machen alle eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts, ziehen im Umzuge zum Aufbewahrungsorte der Mantel, jeder gibt die Mantel dorthin, wo er sie hergenommen hat, und geht weiter bis zum Ausgangsorte und stellt sich in Stirnstellung her.

XXX.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — end!

b) Bildung einer zweigliedrigen Flanken säule.

Vorbereitung: Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Eintheilung der Reihe zur Linie von 2 Stirnreihen. Rechts — um! Die zweite links nebenreihen neben die erste Reihe — marsch!

c) Halbe Bindungen nach außen und innen.

Fig. 36.



Fig. 37.



Auf den Befehl: Eine $\frac{1}{2}$ Bindung der Reihen nach außen — marsch! macht die rechte Reihe eine $\frac{1}{2}$ Bindung rechts und gleichzeitig die linke Reihe eine $\frac{1}{2}$ Bindung links. (Fig. 36.) Auf den weiteren Befehl: Eine $\frac{1}{2}$ Bindung der Reihen nach innen — marsch! führt die jetzt rechte Reihe eine $\frac{1}{2}$ Bindung links und die andere Reihe eine $\frac{1}{2}$ Bindung rechts aus. (Fig. 37.)

d) Übung c im Laufen. Schließlich ist, sobald die Säule eine geschlossene ist, der Haltbefehl zu geben.

e) Deffnen der Säule aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! geht die erste Reihe 1 Schritt seitwärts rechts und gleichzeitig die zweite Reihe 1 Schritt seitwärts links.

f) $\frac{1}{2}$ Drehung.

Auf den Befehl: Links kehrt — auch! erfolgt die Drehung auf der Ferse des linken Fußes einerseits, der Fußspitze des rechten Fußes andererseits soweit, bis das Gesicht dahin kommt, wo früher die Rückseite des Körpers hinzeigte. Nach beendigter Drehung wird das rechte Bein rasch in den Stand mit oder ohne Stampfen angezogen.

g) Wechsel von $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen auf Befehl.

h) $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehungen im Hüpfen.

Auf den Befehl: hüpf! erfolgt die angegebene Drehung während des Fliegens.

i) Schließen der Säule.

Auf den Befehl: marsch! geht die erste Reihe 1 Schritt seitwärts links und die zweite Reihe 1 Schritt seitwärts rechts.

k) Auflösen der Säule und Antreten zur geraden Stirnlinie — marsch!

XXXI.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — zählt!

Die Ersten gehen 2 Schritte rückwärts und die Dritten 2 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2. Dann: Rechts richtet — auch! Achtung! Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab vor und vornher.

Auf Eins! werden die Arme aus der Haltung „Stab vornher“ gestreckt vorgehoben, so daß sich der Stab in wagerechter Haltung vorlings in Schulterhöhe befindet; auf Zwei! Senken der Arme in die Haltung „Stab vornher“ — übt! 1, 2.

d) Stab vor in Verbindung mit Rückspitzen.

1. Stab vor und Rückspitzen links (Fig. 38); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

Fig. 38.



Stab vor und Rückspitzen links.)

e) Stab links über rechts und vornher.

Auf Eins! werden die Arme links über rechts wie beim Armkreuzen vorgehoben und gebeugt, so daß der Stab sich in wagerechter Haltung vorlings in Schulterhöhe befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

Fig. 39.



Stab links über rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung.

Fig. 40.



Stab hoch und Quergrätschstellung.

f) Stab links über rechts und Kniebeugen in Verbindung.

1. Stab links über rechts und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung (Fig. 39); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

g) Stab hoch und vornher.

Auf Eins! werden die Arme gestreckt hochgehoben, so daß der Stab sich wagerecht über dem Kopfe befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

h) Stab hoch in Verbindung mit der Quergrätschstellung.

1. Stab hoch und Vortritt rechts in die Quergrätschstellung (Fig. 40); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Stab beim Fuß — übt! 1, 2. Einreihen zur Linie — marsch! 1, 2. Stäbe ablegen — marsch!

XXXII.

a) Übung a und b von XXVII. (Übungen mit Keulen.)

b) Schrägvorheben des Armes.

1. Nach unten.

Auf den Befehl: hebt! wird der rechte Arm gestreckt aus dem Abhange soweit nach vorn bewegt, bis daß derselbe mit der Keule in schräger Haltung nach vorn und unten gerichtet ist; auf den Befehl: senkt! ist der Arm in den Abhang zu senken — hebt! — senkt!

a) Schrägvorheben des rechten Armes nach unten und Fersenheben rechts; b) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

c) Schrägseitheben des Armes.

1. Nach außen und unten.

Auf den Befehl: hebt! wird der rechte Arm gestreckt soweit seitwärts bewegt, bis daß derselbe mit der Keule schräg nach außen und unten gerichtet ist; auf den Befehl: senkt! ist derselbe wieder in den Abhang zu senken — hebt! — senkt!

a) Schrägseitheben des rechten Armes nach außen und unten und gekreuzte Winkelstellung rechts; b) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

2. Nach innen vorlings und unten.

3. Nach innen rücklings und unten.

a) Schrägseitheben des rechten Armes nach innen vorlings und unten und Seitspitzen links nach innen vorlings; b) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

a) Schrägseitheben des rechten Armes nach innen rücklings und unten und Messstellung rechts vorwärts; b) Stand — übt! 1, 2.

d) Uebung d von XXVII.

XXXIII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Achter- (Sechser-, Zehner- u.) Reihen — zählt! Rechts — um!

b) $\frac{1}{2}$ Windungen der Reihen aus der Linie zur Linie.

Auf den Befehl: marsch! zieht die Linie im Umzuge links. Auf den weiteren Befehl: Jede Reihe eine $\frac{1}{2}$ Windung links — marsch! zieht die Linie nach der Windung im Umzuge rechts weiter.

c) Uebung b im Laufen. Dann: Auseinander und Antreten zur Stirnlinie — lauft! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um! Nebenreihen links der Reihen neben die erste Reihe — marsch! Oeffnen der Kotte seitwärts links zu einem Abstände von zwei Armlängen — marsch! Senken der Arme — senkt! Links — um!

d) Quergrätschstellung durch Vor- und Rücktritt im Wechsel.

1. Vortritt links; 2. Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; 3. Tritt links nach innen; 4. Schlußtritt rechts in den Stand — stellt! 1, 2, 3, 4.

e) Vorheben der Arme in Verbindung mit Auslagetritt schrägrückwärts.

1. Vorheben der Arme und Auslagetritt rechts schrägrückwärts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Ausfall rechts schrägvorwärts und Stand.

Auf Eins! wird das rechte Bein eine Schrittlänge schrägvorwärts mit Kniebeugen so von Ort gestellt, daß die Last des Körpers auf beiden Beinen ruht; auf Zwei! wird das rechte Bein wieder in den Stand gestellt — übt! 1, 2.

g) Biegen des einen Armes über den Kopf des andern rücklings in Verbindung mit dem Ausfall schrägvorwärts.

1. Biegen des rechten Armes bei Fausthaltung über den Kopf, Biegen des linken Armes rücklings in Hüfthöhe und Ausfall rechts schrägvorwärts; 2. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Biegen und Vorstoßen der Arme und Fersehheben in Verbindung.

1. Biegen der Arme zum Vorstoßen und Fersehheben links (Fig. 41); 2. Vorstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Beughalte der Arme zum Vorstoßen und Fersehhehalte links.



XXXIV.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — end!

b) Eine $\frac{1}{4}$ Windung der Flankenreihen aus der Linie zur Säule.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

Auf den Befehl: Jede Reihe eine $\frac{1}{4}$ Windung links — marsch! macht der Erste eine $\frac{1}{4}$ Drehung links und geht 4 Schritte vorwärts; der Zweite geht 1 Schritt vorwärts, macht die Drehung und geht noch 3 Schritte vorwärts, der Dritte geht 2 Schritte vorwärts, macht die Drehung und geht noch 2 Schritte vorwärts und der Vierte geht 3 Schritte vorwärts und macht in der vierten Zeit die $\frac{1}{4}$ Drehung links in den Stand — marsch! 1, 2, 3, 4.

c) Oeffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — marsch! Senken der Arme in den Abhang — senkt! Rechts — um!

d) Nachstellgang vor- und rückwärts im Wechsel.

Auf den Befehl: marsch! gehen alle 1 Nachstellschritt links vorwärts, dann 1 Nachstellschritt links rückwärts — marsch! 1, 2, 3, 4.

e) Vor- und Hochstoßen der Arme im Wechsel.

• Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!
1. Vorstoßen der Arme; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen;
3. Hochstoßen der Arme; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen — stoßt! 1, 2, 3, 4.

f) Nachstellgang vor- und rückwärts und Vor- und Hochstoßen der Arme in Verbindung.

1. Vorstoßen der Arme und Vortritt links; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Nachstelttritt rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Rücktritt links; 4. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Nachstelttritt rechts — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Hüpfen in die Kreuzschrittstellung und wieder in den Stand.

Auf Eins! Anshüpfen und Kreuzen der Beine rechts über links vor dem Niederhüpfen; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — hüpf! 1, 2.

h) Hochheben der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Hüpfen in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) $\frac{1}{4}$ Drehungen aus der Vorschrittstellung und Seitheben der Arme in Verbindung.

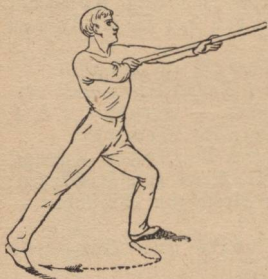
1. Vorschrittstellung rechts; 2. eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen und Seitheben der Arme; 3. Senken der Arme

in den Abhang und eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen;
4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

k) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie
— marsch!

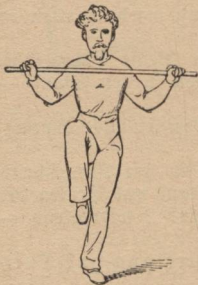
XXXV.

Fig. 42.



Stab links vor und Auslagetritt
rechts rückwärts.

Fig. 43.



Stab vor den Schultern
und Knieheben rechts.

a) Antreten — marsch! Stäbe
holen — marsch!

b) Bildung einer Säule von
Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Vierer-
reihen — zählt!

Die Ersten 3 und die Zweiten
1 Schritt rückwärts, die Dritten 1 und
die Vierten 3 Schritte vorwärts — marsch!
1, 2, 3. Rechts richtet — end! Achtung!
Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab links vor und vornher.

Auf Eins! wird der linke Arm
vorgehoben und der rechte Arm in der
Art gebeugt, daß die rechte Hand an
der linken Schulter liegt; auf Zwei!
Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab links und rechts vor in Ver-
bindung mit Auslagetritt rückwärts.

1. Stab links vor und Auslagetritt rechts
rückwärts (Fig. 42); 2. Stab vornher und
Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 wider-
gleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Stab vor den Schultern und
vornher.

Auf Eins! werden die Arme gebeugt,
so daß sich der Stab in wagerechter Haltung
vorlings in Schulterhöhe befindet; auf Zwei!
Stab vornher — übt! 1, 2, 3.

f) Stab vor den Schultern und
Knieheben in Verbindung.

1. Stab vor den Schultern und Knie-
heben rechts (Fig. 43); 2. Stab vornher

und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt!
1, 2, 3, 4.

g) Stab nach links vorlings und vornher.

Auf Eins! Seitheben des linken Armes und Beugen des rechten Armes in der Weise, daß die rechte Hand an der linken Schulter liegt und der Stab sich in wagerechter Haltung in Schulterhöhe befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

Fig. 44.



h) Stab nach links und rechts und Seitspitzen in Verbindung.

1. Stab nach links und Seitspitzen rechts (Fig. 44); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Stab zum Tragen — übt!
1, 2. Einreihen zur Linie — marsch!
Stäbe ablegen — marsch!

Stab nach links vorlings und Seitspitzen rechts.

XXXVI.

a) Übung a und b von XXVII. (Übungen mit Keulen.)

b) Schräghochheben des Armes.

1. Nach vorne.

Auf den Befehl: hebt! wird der rechte Arm vor und schräg nach oben bewegt und auf den Befehl: senkt! wieder in den Abhang gebracht — hebt! — senkt!

a) Schräghochheben des rechten Armes nach vorn und Ausfall rechts vorwärts; b) Senken des Armes und Stand — übt! 1, 2.

2. Nach außen und seitwärts.

a) Schräghochheben des rechten Armes nach außen und seitwärts und Auslagetritt links seitwärts; b) Senken des Armes und Stand — übt! 1, 2.

3. Nach innen vorlings.

a) Schräghochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; b) Senken des Armes und Stand — übt! 1, 2.

c) Hochheben des Armes.

1. Nach vorne.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der rechte Arm aus dem Abhange gestreckt nach vorn und oben soweit bewegt, bis daß der Arm lothrecht an der rechten Seite des Kopfes sich befindet; auf den Befehl: **senkt!** wird der Arm vornab in den Abhang gesenkt — **hebt!** — **senkt!**

a) Hochheben des rechten Armes nach vorne und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

2. Nach außen seitwärts.

a) Hochheben des rechten Armes nach außen seitwärts und Seitbeugen des Rumpfes links; b) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

3. Nach hinten.

Auf den Befehl: **hebt!** wird der Arm nach außen in die Zwangell Drehhaltung gedreht und gestreckt nach hinten und oben zur Speichhaltung soweit bewegt, bis daß der Arm lothrecht an der rechten Seite des Kopfes sich befindet; auf den Befehl: **senkt!** wird der Arm in gleicher Weise nach hinten in den Abhang gesenkt — **hebt!** — **senkt!**

a) Hochheben des rechten Armes nach hinten und Ausfall rechts rückwärts; b) Senken des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

4. Nach innen vorlings.

a) Hochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; b) Senken des Armes in den Abhang und Stand — **übt!** 1, 2.

Numerkung. Das Armsenken braucht nicht immer in den Abhang zu erfolgen, sondern kann aus jeder Armhaltung in eine beliebige andere zur Darstellung kommen.

Vorbereitung: Hochheben des Armes nach vorne — **hebt!**

a) Vorssenken des Armes und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; b) Hochheben des Armes und Stand — **übt!** 1, 2.

Vorbereitung: Wie bei der vorhergehenden Übung.

a) Rückssenken des rechten Armes und Ausfall links vorwärts; b) Hochheben des Armes und Stand — **übt!** 1, 2

Vorbereitung: Wie bei der vorhergehenden Übung.

a) Seitwärts des rechten Armes nach innen vorwärts und Ausfall rechts seitwärts; b) Hochheben des Armes und Stand — übt! 1, 2.

Vorbereitung: Wie bei der vorhergehenden Übung.

a) Seitwärts des rechten Armes nach außen und Seittritt links in die Grätschstellung; b) Hochheben des Armes und Schlusstritt links in den Stand — übt! 1, 2.

d) Übung d von XXVII.

XXXVII.

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Vierer- (bis Zwanziger-) Reihen — zählt! Rechts — um! Nebenreihen links der Reihen neben die erste Reihe — marsch! Links — um!

b) Vorziehen der Rotten zur Linie und wieder nebenreihen zur Säule.

Auf den weiteren Befehl: marsch! zieht alsdann die I. Rote im Umzuge, und sobald die I. Rote bei der II. vorbei ist, so schließt sich diese an u. s. f. (Fig. 45.) Hat die Linie die Umzugsbahn einmal umzogen, dann bleibt auf den Befehl: Zur Säule links nebenreihen — marsch! die I. Rote stehen oder geht an Ort, bis die anderen Rotten die Nebenreihung vollzogen haben. (Fig. 46.)

c) Deffnen der Rotten rückwärts zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! geht jeder mit Ausnahme des vorderen Führers um 2 Schritte weiter rückwärts als der Vorgereichte. Dann: Rechts — um! und Deffnen der Reihen rückwärts bis zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

d) Vorheben der Arme, Vorspreizen und Kniebeugen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme, Vorspreizen rechts und Kniebeugen bis zur kleinen Hockstellung links; 2. Senken der Arme in den Abhang

Fig. 45.

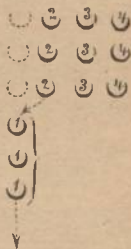
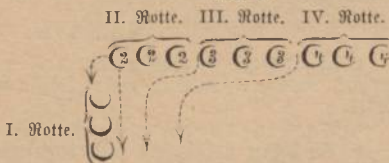


Fig. 46.



und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt!
1, 2, 3, 4.

e) Seit- und Rückbeugen des Rumpfes im Wechsel.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seitbeugen des Rumpfes rechts; 2. Rückbeugen des Rumpfes;
3. Seitbeugen des Rumpfes links; 4. Strecken des Rumpfes; 5. bis
8. Übung 1—4 widergleich — beugt! (8 Zeiten.)

f) Hüpfen auf einem Fuße.

1. Rückspitzen links; 2. einmal Hüpfen auf dem rechten Fuße;
3. Stand; 4. bis 6. Übung 1—3 widergleich — übt! (6 Zeiten.)

g) $\frac{1}{2}$ Drehungen in der Vorschrittstellung bei Hoch-
hehalte der Arme.

1. Vorschrittstellung rechts und Hochheben der Arme; 2. eine
 $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen; 3. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts
auf beiden Fußspitzen; 4. Senken der Arme in den Abhang und
Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes
und Rückspitzen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Tiefstoßen — beugt!

1. Tiefstoßen der Arme, Vorbeugen des Rumpfes und Rück-
spitzen rechts; 2. Beugen der Arme zum Tiefstoßen, Rumpfstrecken
und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2,
3, 4. Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

i) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie
— marsch!

XXXVIII.

a) Antreten — marsch! Rechts — um! Hantel holen —
marsch! Alsdann Bildung einer Säule von Schrägreihen wie bei
XXIII b.

b) Vorheben der Arme und Kniebeugen in Verbindung.

1. Vorheben der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hoch-
stellung; 2. Senken der Arme in den Abhang und Kniestrecken —
übt! 1, 2.

c) Rück- und Vorschwingen der Arme und Ausfall in
Verbindung.

1. Rückschwingen der Arme und Ausfall rechts vorwärts;
2. Vorschwingen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2
widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit Seitspitzen.

1. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Seitspitzen rechts;
2. Seitstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2
widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Beugen der Arme und Speichhieb in Verbindung mit der Rückschrittstellung.

1. Beugen der Arme zum Speichhieb und Rückschrittstellung
rechts; 2. Speichhieb und Stand; 3. und 4. widergleich — übt! 1,
2, 3, 4.

f) Beugen und Vorstoßen der Arme und Knieheben in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben rechts;
2. Vorstoßen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2
widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Seithochheben der Arme in Verbindung mit Ausfall seitwärts.

1. Seithochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Senken
der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1
und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Ausbreiten der Arme in Verbindung mit Auslagetritt rückwärts.

Vorbereitung: Vorheben der Arme — hebt!

1. Ausbreiten der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts;
2. Vorschwingen der Arme und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2
widergleich — übt! 1, 2, 3, 4. Schließlich werden die Arme auf
Befehl gesenkt.

i) Einreihen zur Linie — marsch! Mantel ablegen —
marsch!

XXXIX.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch!

b) Reihungen im Paar.

1. Links nebeneinander neben die Ersten.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts
— um!

Auf den Befehl: marsch! machen die Zweiten eine $\frac{1}{8}$ Drehung
links, gehen mit 2 Schritten links neben die Ersten und führen mit
dem zweiten Schritte eine $\frac{1}{8}$ Drehung rechts aus.

2. Hinterreihen hinter die Ersten.

Auf den Befehl: marsch! machen die Zweiten eine $\frac{3}{8}$ Drehung rechts, gehen mit 2 Schritten hinter die Ersten und machen mit dem zweiten Tritte eine $\frac{3}{8}$ Drehung links.

3. Rechts nebenreihen neben die Ersten — marsch!

4. Hinterreihen hinter die Ersten — marsch!

5. Links kehrt — auch!

6. Links (rechts) nebenreihen neben die Zweiten — marsch!

7. Hinterreihen hinter die Zweiten — marsch!

8. Rechts kehrt — auch!

9. Links nebenreihen neben die Ersten — marsch!

c) Definieren der Paare seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Zweiten 2 Galoppsschritte links seitwärts — marsch! 1, 2.

d) Ausfall schrägvorwärts in Verbindung mit Rumpfbiegen schrägvorwärts bei gleichzeitigem Umfassen des Oberschenkels mit den Armen.

1. Hochheben der Arme und Ausfall rechts schrägvorwärts; 2. Schrägvorbiegen des Rumpfes und Umfassen des rechten Oberschenkels mit den Armen; 3. Hochheben der Arme und Rumpfstrecken; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Kreuzschrittstellung und Ausfall schrägrückwärts in Verbindung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Ausfall rechts schrägrückwärts; 3. wie 1; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Hüpfen in die Kreuz- und Seitenschrittstellung im Wechsel.

1. Hüpfen in die Kreuzschrittstellung rechts über links; 2. Hüpfen in die Seitenschrittstellung rechts; 3. wie 1; 4. Hüpfen in den Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — hüpf! 1, 2, 3, 4.

g) Schließen der Paare seitwärts rechts.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Zweiten 2 Galoppsschritte seitwärts rechts — marsch! 1, 2.

h) Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

XL.

a) Antreten — marsch! Rechts — um! Stäbe holen — marsch! Alsdann Bildung einer Säule von Schrägreihen wie bei XXIII.

b) Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab hinter den Schultern und vornher.

Auf Eins! werden die Arme hochgehoben, dann gebeugt, so daß der Stab sich in wagerechter Haltung rücklings in gleicher Höhe mit den Schultern befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab hinter den Schultern in Verbindung mit Auslagetritt vorwärts.

1. Stab hinter den Schultern und Auslagetritt rechts vorwärts (Fig. 47); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

e) Stab nach rechts (links) rücklings und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm seitgehoben und der linke (rechte) Arm erst hochgehoben, dann gebeugt, so daß die linke (rechte) Hand am Genick liegt und der Stab sich wagerecht rücklings in gleicher Höhe mit den Schultern befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

f) Stab nach links und rechts rücklings in Verbindung mit Ausfall seitwärts.

1. Stab nach links rücklings und Ausfall rechts seitwärts (Fig. 48); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2.

g) Stab hintenher und vornher.

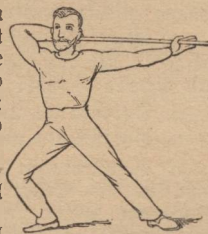
Auf Eins! werden beide Arme hochgehoben, dann nach hinten in den Abhang gesenkt, so daß der Stab bei gesenkten und ge-

Fig. 47.



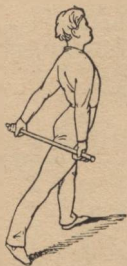
Stab hinter den Schultern und Auslagetritt rechts vorwärts.

Fig. 48.



Stab nach links rücklings und Ausfall rechts seitwärts.

Fig. 49.



Stab hinterher
und Rückschritt-
stellung rechts.

streckten Armen sich wagerecht rücklings befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

h) Stab hintenher in Verbindung mit Rückschrittstellung.

1. Stab hintenher und Rückschrittstellung rechts (Fig. 49); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Stab zum Tragen — übt! 1, 2. Einreihen zur Linie — marsch! Stab ablegen — marsch!

XII.

a) Übung a und b von XXVII. (Übungen mit Keulen.)

b) Armschwingen.

1. Vor- und rückwärts.

Auf den Befehl: **schwingt!** wird auf Eins! der rechte Arm schwinghaft wagerecht bis zur Schulterhöhe vorgehoben und auf Zwei! ebenso schwinghaft rückwärts bewegt — 1, 2.

Anmerkung. Bei allen Übungen, welche nach dem Haltbefehle mit einer Armhebehalte schließen, muß der Arm auf Befehl in den Abhang gesenkt werden.

a) Vorschwingen des rechten Armes und Rücktritt rechts in die Quergrätschstellung; b) Rückwärtschwingen und Stand — übt! 1, 2.

2. Seitwärts nach außen und innen vorlings.

3. Seitwärts nach außen und innen rücklings.

a) Seitlichschwingen des rechten Armes nach außen und Seittritt rechts in die Seitgrätschstellung; b) Seitlichschwingen des rechten Armes nach unten und innen vorlings oder rücklings und Kniebeugen rechts; c) Schwingen des rechten Armes nach außen und Kniestrecken; d) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4. Vorhoch und rückwärts.

a) Vorhochschwingen des rechten Armes und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Schwingen des rechten Armes von oben nach unten und hinten und Heben in den Behen-

stand; c) Vorhochschwingen des Armes und Senken in den Sohlenstand; d) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Armschwingen aus der Seithebbhalte (Vorhebbhalte).

Vorbereitung: Seitheben des rechten Armes nach außen — hebt!

a) Schwingen des rechten Armes nach oben und innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; b) Schwingen des Armes nach oben und außen, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) wie bei a; d) Schwingen des Armes nach oben und außen und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Schwingen des Armes nach vorn und innen und Seitspitzen rechts; c) Schwingen des Armes nach vorn und außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine — übt! 1, 2, 3, 4.

a) Vorheben des rechten Armes und Auslagetritt links rückwärts; b) Schwingen des rechten Armes nach außen und hinten und Ausfall links vorwärts; c) Schwingen des rechten Armes nach außen und vorn und Auslagetritt links rückwärts; d) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Seitspitzen rechts; b) Schwingen des Armes nach unten, außen und oben und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; c) Schwingen des Armes nach außen, unten und innen vorlings und Seitspitzen rechts; d) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; b) Schwingen des Armes nach vorn, außen und hinten und Ausfall links vorwärts; c) Schwingen des Armes von hinten nach außen, vorn und innen vorlings und Auslagetritt links seitwärts; d) Senken des Armes in den Abhang und Schlußtritt rechts — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Übung d von XXVII.

XLII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch!

b) Reihungen im Paar.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt!

c) 1. Hinterreihen der Zweiten (Ersten) hinter die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2.

2. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2.

3. Vorreihen der Zweiten (Ersten) vor die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2.

4. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2.

5. Vorreihen der Zweiten vor die Ersten — marsch! 1, 2.

d) Deffnen der Flankenpaare rückwärts zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 2 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2.

e) Hüpfen in die tiefe Hochstellung und in den Stand.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

Auf Eins! Aufhüpfen und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung zum Niederhüpfen; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — hüpf! 1, 2. Schließlich werden die Arme auf Befehl in den Abhang gestreckt.

f) Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die tiefe Hochstellung.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die tiefe Hochstellung; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. Vorstoßen der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Kumpfdrehen in der Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Kumpfdrehen rechts; 3. Zurükdrehen des Kumpfes; 4. Hüpfen in den Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.) Schließlich Senken der Arme auf Befehl.

h) $\frac{1}{4}$ Drehungen im Hüpfen und Seitheben der Arme in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts im Hüpfen und Seitheben der Arme; 2. eine $\frac{1}{4}$ Drehung links im Hüpfen und Senken der Arme; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Schließen der Flankenreihen vorwärts.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 2 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2.

k) Rechts — um! Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! 1, 2. Links — um!

XLIII.

a) Antreten — marsch! Hantel holen — marsch!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

Die Ersten 3, die Zweiten 1 Schritt seitwärts rechts und gleichzeitig die Dritten 1 und die Vierten 3 Schritte seitwärts links — marsch! 1, 2, 3.

Links — um!

c) Beugen, Vorstoßen und Strecken der Arme in Verbindung mit der Seitschrittstellung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Seitschrittstellung rechts; 2. Vorstoßen der Arme und Stand; 3. Beugen der Arme und Seitschrittstellung links; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Hochstoßen, Rückbeugen des Rumpfes in Verbindung mit der Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme, Rückbeugen des Rumpfes und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen, Rumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

e) Zehenstand in der Kreuzschrittstellung in Verbindung mit Tiefstoßen der Arme.

1. Beugen der Arme zum Tiefstoßen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; 2. Tiefstoßen der Arme und Heben

Fig. 50.



Seitgrätschstellung, Rumpfvorbeugen und Arme durchschwingen durch die gegrätschten Beine.

in den Beihenstand; 3. Beugen der Arme zum Tieffstoßen und Senken in den Sohlenstand; 4. Tiefstoßen der Arme und Stand! 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Schwingen der Arme durch die gegrätschten Beine.

1. Hochheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die gegrätschten Beine (Fig. 50); 3. Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Einreihen zur Linie — marsch! Hantel ablegen — marsch!

XLIV.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Reihungen im Paar während des Gehens an Ort. Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt!

Auf den Befehl: marsch! gehen alle an Ort, worauf folgende Reihungen zur Darstellung kommen in der Weise, daß nach jeder Reihung wieder alle an Ort gehen.

1. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2. 2. Rechts — um! 3. Wieder links (rechts) nebenreihen der Zweiten (Ersten) neben die Ersten (Zweiten) — marsch! 4. Rechts — um! 5. Vorreihen der Zweiten (Ersten) vor die Ersten (Zweiten) — marsch! 1, 2.

c) Dessnen der Stirupaare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten.

Vorbereitung: Bildung einer Säule von Stirnpaaren.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 1 Schritt seitwärts rechts und gleichzeitig die Zweiten 1 Schritt seitwärts links — marsch! 1, 2.

d) $\frac{1}{2}$ Drehungen im Hüpfen in Verbindung mit Hochheben der Arme.

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links im Hüpfen und Hochheben der Arme; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts im Hüpfen und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) $\frac{1}{2}$ Drehungen auf beiden Fußspitzen in Verbindung mit Vorstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung und Vorstoßen der Arme; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand und Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Schließen der Paare zur Mitte.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 1 Schritt seitwärts links und gleichzeitig die Zweiten 1 Schritt seitwärts rechts — marsch! 1, 2.

g) Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! 1, 2.

h) Dauerlauf.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt! oder Armkreuzen rücklings — kreuzt!

Der Vorturner stellt sich an die Spitze der Reihe und befiehlt: Dauerlauf — lauft! und führt die Linie auf beliebige Bahnen. Schließlich wird befohlen: Auflösen der Linie und Antreten zur Stirnlinie — lauft!

XLV.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen wie bei XXIII b. Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab rechts (links) hinter der Hüfte und vornher.

Auf Eins! werden beide Arme nach rechts (links) herum geschwungen, so daß der rechte (linke) Unterarm auf dem Kreuze, die linke (rechte) Hand an der rechten (linken) Hüfte liegt und der Stab sich wagerecht rücklings befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

d) Stab hinter der Hüfte in Verbindung mit Auslagetritt rückwärts.

1. Stab rechts hinter der Hüfte und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 51.



Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts.

Fig. 52.



Stab schräg rechts und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine.

e) Stab nach rechts (links) hinten und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm rückgehoben und der linke (rechte) Arm in der Weise gebeugt, daß die linke (rechte) Hand an der rechten (linken) Schulter anliegt und der Stab sich wagerecht in gleicher Höhe mit den Schultern befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

f) Stab nach links in Verbindung mit Ausfall vorwärts.

1. Stab nach links hinten und Ausfall rechts vorwärts (Fig. 51); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Stab schräg rechts (links) und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm seitgehoben und der linke (rechte) Arm hochgehoben, so daß der Stab sich in schräger Haltung über dem Kopfe befindet, auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

h) Stab schräg rechts in Verbindung mit Kreuzschrittstellung.

1. Stab schräg rechts und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine (Fig. 52); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

i) Stab hinter der rechten (linken) Schulter und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm hochgehoben, dann gebeugt, so daß der Stab bei gesenktem und gestrecktem linken (rechten) Arme schräg

rücklings an der rechten (linken) Schulter anliegt; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

k) Stab hinter der rechten Schulter in Verbindung mit Ausfall rückwärts.

1. Stab hinter der rechten Schulter und Ausfall links rückwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

1) Stab zum Tragen — übt! 1, 2. Einreihen zur Linie — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

XLVI.

a) Übung a und b von XXVII. (Übungen mit Keulen.)

b) **Armfreisen.**

1. Von unten nach vorn.

Auf Eins! wird der rechte Arm vorhochgehoben, auf Zwei! der Arm nach außen gedreht und nach hinten in den Abhang gesenkt — freist! 1, 2.

Anmerkung. Das Kreisschwingen des Armes kann in allen Arten auch in einer Zeit auf den Befehl: freist! stattfinden.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Ausfall links vorwärts; b) Senken des Armes nach hinten in den Abhang und Schlußtritt links — übt! 1, 2.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Ausfall links vorwärts; b) Freisen des rechten Armes von oben nach hinten und Kniebeugwechsel; c) Senken des Armes nach hinten in den Abhang und Schlußtritt in den Stand — übt! 1, 2, 3.

2. Von unten nach hinten.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach außen gedreht und nach hinten hochgehoben; auf Zwei! ist der Arm in die Speichhalte zu drehen und vornab in den Abhang zu senken — freist! 1, 2.

a) Rückhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; b) Senken des Armes vornab und Stand — übt! 1, 2.

a) Rückhochheben des rechten Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; b) Seitensenken des Armes, Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; c) Hochheben des Armes und Auslagetritt rechts rückwärts; d) Senken des Armes vornab in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Übung d von XXVII.

XLVII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Reihungen im Paar während des Gehens von Ort.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt! Rechts — um!
Auf den Befehl: marsch! geht die Linie im Umzuge vorwärts, worauf sich im Weiterzuge auf Befehl folgende Uebungen anschließen: 1. Links nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — marsch! 2. Hinterreihen der Zweiten hinter die Ersten — marsch! 3. Rechts nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — marsch! 4. Vorreihen der Zweiten vor die Ersten — marsch! 5. Links nebenreihen der Ersten neben die Zweiten — marsch! 6. Hinterreihen der Ersten hinter die Zweiten — marsch! 7. Rechts nebenreihen der Ersten neben die Zweiten — marsch! 8. Vorreihen der Ersten vor die Zweiten — marsch!

c) Auflösen der Flankenlinie und Antreten zur geraden Stirnlinie — marsch! Rechts richtet — euch!

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Die Zweiten gehen 3 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2, 3.

Fig. 53.



Liegestütz vorlings.

e) Kniebeugen mit Stütz der Hände auf den Boden.

1. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände auf den Boden; 2. Stand — übt! 1, 2.

f) Liegestütz vorlings. (Zwei Zeiten.)

1. Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung und Stütz der Hände auf den Boden; 2. Rückwärtsstrecken beider Beine in den Liegestütz (Fig. 53); 3. Anziehen der Beine in die tiefe Hockstellung; 4. Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Liegestütz vorlings und Stand. (Zwei Zeiten.)

1. Kniebeugen, Stütz der Hände auf den Boden und Rückwärtsstrecken der Beine in den Liegestütz; 2. Anziehen der Beine in den Hockstand und Stand — übt! 1, 2.

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

Auf Eins! erfolgt die Drehung auf der rechten Fußspitze, dann 1 Tritt links an Ort; auf Zwei! erfolgt 1 Tritt rechts in den Stand — dreht! 1, 2.

i) $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort.

Auf den Befehl: dreht! gehen alle mit Linksanreten 4 Tritte in der Weise an Ort, daß jeder zu einer $\frac{1}{8}$ Drehung 2 Tritte gebraucht — dreht! 1, 2, 3, 4.

k) $\frac{1}{4}$ Drehungen, Seithochheben der Arme und Behenstand in Verbindung.

1. und 2. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links mit 2 Tritten an Ort; 3. Seithochheben der Arme und Beben in den Behenstand; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. und 6. eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts mit 2 Tritten an Ort; 7. bis 12. Übung 1—6 widergleich — dreht! (12 Zeiten.)

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

Sieh Übung i.

m) $\frac{1}{2}$ Drehungen, Vorheben der Arme und Ausfall in Verbindung.

1. bis 4. $\frac{1}{2}$ Drehung links mit 4 Tritten an Ort; 5. Vorheben der Arme und Ausfall links vorwärts; 6. Senken der Arme und Stand; 7. Vorheben der Arme und Ausfall rechts vorwärts; 8. wie 6; 9. bis 12. $\frac{1}{2}$ Drehung rechts mit 4 Tritten an Ort — dreht! (12 Zeiten.)

n) Einreihen zur Stirnlinie — marsch!

XLVIII.

a) Antreten — marsch!

b) Reihungen im Paar während des Laufens.

Vorbereitung: Abzählen zu Paaren — zählt! Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt! Rechts — um!

Laufen im Umzuge — lauft! Alsdann schließen sich folgende Übungen im Weiterzuge auf Befehl an: 1. Links (rechts) nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — lauft! 2. Hinterreihen der Ersten hinter die Zweiten — lauft! 3. Links (rechts) nebenreihen der Ersten neben die Zweiten — lauft! u. s. f.

c) Auflösen und Antreten zur geraden Stirnlinie — marsch!

d) Bildung einer Säule von Schrägreihen (Paaren). Die Ersten 2 Schritte rückwärts und die Zweiten 2 Schritte vorwärts — marsch! 1, 2.

e) Hüpfen in die Hochstellung in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Hüpfen in die tiefe Hochstellung mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts; 2. Hüpfen in den Stand mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — hüpfst! 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken der Arme in den Abhang auf Befehl.

f) Hüpfen in die Hochstellung in Verbindung mit $\frac{1}{4}$ Drehungen und Seitheben der Arme.

1. Hüpfen in die tiefe Hochstellung mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts und Seitheben der Arme; 2. Hüpfen in den Stand mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung links und Senken der Arme in den Abhang; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Vorheben, Ausbreiten, Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Rechts — um!

1. Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Beugen der Arme zum Seitstoßen; 4. Seitstoßen der Arme; 5. Vorschwingen der Arme; 6. Senken der Arme in den Abhang — übt! (6 Zeiten).

h) Links — um! Einreihen zur Linie — marsch!

XLIX.

a) Antreten — marsch! Pantel holen — marsch!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!

Die Zweiten 2, die Dritten 4 und die Vierten 6 Schritte vorwärts — marsch! (6 Zeiten.)

c) Seitstrecken der Arme in Verbindung mit Rückbeugen des Rumpfes und Ausfall vorwärts.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstrecken — beugt!

1. Seitstrecken der Arme, Ausfall rechts vorwärts und Rückbeugen des Rumpfes; 2. Beugen der Arme zum Seitstrecken, Rumpfstrecken und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Rückschrittstellung und Beihenstand.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme, Rückschrittstellung rechts und Heben in den Beihenstand; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Vorheben, Beugen und Vorstoßen der Arme und Ausfall in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstoßen und Ausfall rechts seitwärts; 3. Vorstoßen der Arme und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang; 5. wie 1; 6. und 7. wie 2 und 3 aber widergleich; 8. wie 4 — übt! (8 Zeiten.)

f) Vorheben und Ausbreiten der Arme und Auslagetritt in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 3. Vorschwingen der Arme und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang; 5. wie 1; 6. und 7. wie 2 und 3 aber widergleich; 8. wie 4 — übt! (8 Zeiten.)

g) Hochheben und Seitensenken der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Vorhochheben der Arme; 2. Seitensenken der Arme und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 3. Hochheben der Arme und Kniestrecken; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Mantel ablegen — marsch!

L.

a) Antreten — marsch!

b) Widergleicher Umzug der Reihen aus der Säule zur Säule.

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

Auf den Befehl: Vorwärts gehen — marsch! zieht alsdann die rechts stehende Reihe im Umzuge rechts und gleichzeitig die andere im Umzuge links. Beim Begeggen in der Umzugsbahn

Fig. 54.



ziehen die Reihen mit rechts (links) Ausweichen weiter (Fig. 54) und beim nächsten Begegnen in der Umzugsbahn ziehen die Reihen wieder als Säule durch die Mitte des Übungsraumes.

c) Übung b im Laufen bei Handsütz auf den Hüften oder Kreuzhalte der Arme rücklings.

d) Öffnen der Säule aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch!

e) Öffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstände von einer Armlänge — marsch! Senken der Arme in den Abhang — senkt!

f) Seitstoßen der Arme im Wechsel rechts und links. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt!

Auf Eins! Seitstoßen des rechten Armes; auf Zwei! Beugen des rechten Armes und Seitstoßen des linken Armes; auf Eins! wieder Seitstoßen des rechten Armes und Beugen des linken Armes u. s. f. — stoßt! 1, 2. Schließlich Senken der Arme auf Befehl.

g) Seitstoßen der Arme im Wechsel rechts und links in Verbindung mit Kniebeugen im Wechsel rechts und links in der Seitgrätschstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Seitstoßen — beugt! Hüpfen in die Seitgrätschstellung — hüpfst!

1. Seitstoßen des rechten Armes und Kniebeugen rechts; 2. Seitstoßen des linken Armes, Beugen des rechten Armes und Kniebeugwechsel u. s. f. Nach dem Haltbefehl wird befohlen: Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — hüpfst!

h) Hochstoßen der Arme im Wechsel rechts und links. Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen des rechten Armes; 2. Hochstoßen des linken Armes; 3. Beugen des rechten Armes; 4. Beugen des linken Armes — stoßt! 1, 2, 3, 4.

i) Hochstoßen der Arme im Wechsel rechts und links in Verbindung mit Rückschrittstellung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen des rechten Armes und Rückschrittstellung rechts;
2. Hochstoßen des linken Armes und Stand; 3. Beugen des rechten Armes und Rückschrittstellung links; 4. Beugen des linken Armes und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

II.

a) Antreten — marsch! Vorwärtsgehen bis zur Mitte des Turnraumes — marsch! Halt! Rechts — um!

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

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

c) Öffnen der Paare aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! 1, 2.

d) Beinstoßen seitwärts.

Auf Eins! Knieheben rechts; auf Zwei! schnelles Knieesenken in die Seitpreizhalte; auf Drei! Senken in den Stand — übt! 1, 2, 3.

e) Beugen, Hochstoßen und Senken der Arme in Verbindung mit Beinstoßen seitwärts.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Knieheben rechts;
2. Hochstoßen der Arme und Beinstoßen seitwärts; 3. Senken der Arme nach außen in den Abhang und Stand; 4. bis 6. Übung 1—3 widergleich — übt! (6 Zeiten.)

f) Hochheben und Rücksenken eines Armes, Rückschrittstellung und Kniebeugen in Verbindung.

1. Hochheben des rechten Armes und Rückschrittstellung rechts;
2. Rücksenken des rechten Armes mit entsprechender Armdrehung, d. i. bis zur Schulterhöhe und Kniebeugen rechts; 3. Hochheben des rechten Armes und Kniestrecken; 4. Senken des rechten Armes vornab in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Auflösen der Säule und Antreten zur Stirnlinie — marsch!

LII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — auch! Achtung! Stäbe holen — marsch! Bildung einer Säule von Schrägreihen. Siehe XLIX b. Stab vornher — übt! 1, 2.

Fig. 55.



Stab auf der rechten Hüfte und Seitgrätschstellung.

b) Stab auf der rechten (linken) Hüfte und vornher.

Auf Eins! wird der linke (rechte) Arm gebogen über den Kopf gehoben und die rechte (linke) Hand mit dem Stabende auf die rechte (linke) Hüfte gestützt, so dass der Stab an der rechten (linken) Seite des Oberkörpers in senkrechter Lage sich befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab auf der rechten Hüfte und Seitgrätschstellung in Verbindung.

1. Stab auf der rechten Hüfte und Seittritt links in die Grätschstellung (Fig. 55); 2. Stab vornher und Schlusstritt links; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

Fig. 56.



Stab rechts hoch und Ausfall links schrägvornwärts.

d) Stab rechts (links) hoch und vornher.

Auf Eins! wird der rechte (linke) Arm hochgehoben und der linke (rechte) Arm in der Weise gebeugt, dass die linke (rechte) Hand unter der rechten (linken) Achselhöhle anliegt und der Stab sich senkrecht an der Seite des Kopfes befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

e) Stab rechts hoch in Verbindung mit Ausfall schrägvornwärts.

1. Stab rechts hoch und Ausfall links schrägvornwärts (Fig. 56); 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

f) Stab im Wechsel rechts und links vor und Kniebeugen in Verbindung.

1. Stab rechts vor und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 2. Stab links vor und

Kniestrecken; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Stab zum Tragen — übt! Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

LIII.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) Armkreisen.

1. Von unten nach außen.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach außen seitgehoben; auf Zwei! nach innen vorlings in den Abhang gesenkt — freist! 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes und Seitspreizen links; b) Senken des Armes nach innen vorlings in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes und Seitspreizen links; b) Vorseuken des rechten Armes und Auslagetritt links hinter dem Standbeine; c) Hochheben des Armes und Seitspreizen links; d) Senken des Armes nach innen vorlings in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

a) Armkreisen von unten nach außen und Rückschrittstellung rechts; b) Vorhochheben des Armes und Kniebeugen bis zum Aufknien rechts; c) Senken des Armes in den Abhang und Kniestrecken in die Rückschrittstellung; d) Armkreisen wie bei a und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

2. Von unten nach innen.

Auf Eins! wird der rechte Arm nach innen vorlings gehoben; auf Zwei! nach außen in den Abhang gesenkt — freist! 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Rückspreizen rechts; b) Senken des Armes nach außen in den Abhang und Stand — übt! 1, 2.

a) Seithochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Rückspreizen rechts; b) Armkreisen von oben nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; c) Senken des Armes nach außen in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

a) Seithochheben des rechten Armes nach innen vorlings und Rückschrittstellung links; b) Rücksenken des Armes und Ausfall links vorwärts; c) Hochheben des Armes und Rückschrittstellung

links; d) Senken des Armes nach außen in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von XXVII.

LIV.

a) Antreten -- marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

b) Bildung einer Säule von Schrägreihen.

Vorbereitung: Abzählen zu Dreierreihen — zählt!

Die Zweiten 3 und die Dritten 6 Schritte vorwärts — marsch! (6 Zeiten.) Rechts richtet — euch! Achtung!

c) Liegestütz vorlings und Heben der Arme kopfwärts im Wechsel rechts und links.

1. Liegestütz vorlings; 2. Heben des rechten Armes; 3. Stütz; 4. Heben des linken Armes; 5. Stütz; 6. Stand — übt! (6 Zeiten.)

d) Liegestütz vorlings und Rückspreißen im Wechsel rechts und links.

1. Liegestütz vorlings; 2. Rückspreißen rechts; 3. Beinsinken; 4. Rückspreißen links; 5. wie 3; 6. Stand — übt! (6 Zeiten.)

e) Schwebeliegestütz.

1. Liegestütz vorlings; 2. Heben des linken Armes kopfwärts und Rückspreißen rechts; 3. Senken in den Stütz; 4. wie 2 aber widergleich; 5. wie 3; 6. Stand — übt! (6 Zeiten.)

f) Aufknien rechts und links.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Knie, bis das rechte Knie den Boden berührt; 3. Kniestrecken; 4. Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Beugen und Hochstoßen der Arme und Aufknien in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Hochstoßen der Arme und Rückschrittstellung rechts; 2. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Aufknien rechts; 3. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken; 4. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

h) Aufknien im Wechsel und $\frac{1}{2}$ Drehungen in Verbindung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Rückschrittstellung rechts und Aufsnien rechts; 2. Kniestrecken, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen und Aufsnien links; 3. Übung 2, aber $\frac{1}{2}$ Drehung links und Aufsnien links; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten)

i) Rechts — um! Hinterreihen hinter die Ersten — marsch! Links — um!

LV.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch!

b) Reihungen in der Viererreihe.

Vorbereitung: Abzählen zu Viererreihen — zählt!

1. Hinterreihen hinter den rechten (linken) Führer.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des rechten (linken) Führers eine $\frac{3}{8}$ Drehung rechts (links), gehen dann mit 4 Schritten hinter den rechten (linken) Führer und machen mit dem vierten Schritte eine $\frac{3}{8}$ Drehung links (rechts) in die Flankenreihe. (Fig. 57.)

2. Links (rechts) nebenreihen neben den Ersten.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des Ersten eine $\frac{1}{8}$ Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritten links (rechts) neben den Ersten und drehen sich mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung rechts (links) in die Stirnreihe. (Fig. 58.)

3. Vorreihen vor den linken (rechten) Führer.

Auf den Befehl: marsch! machen alle mit Ausnahme des linken (rechten) Führers eine $\frac{1}{8}$ Drehung links (rechts), gehen mit 4 Schritten vor den linken (rechten) Führer und stellen sich mit einer $\frac{1}{8}$ Drehung rechts (links) zur Flankenreihe her. (Fig. 59.)

c) Deffnen der Reihen rückwärts zu einem Abstand von einer Armlänge — marsch! Senken der Arme in den Abhang — senkt! Rechts — um!

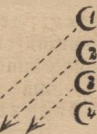
d) Vorstoßen, Rück- und Vorschwingen der Arme in Verbindung.

1. Beugen der Arme zum Vorstoßen; 2. Vorstoßen der Arme; 3. Rückschwingen der Arme; 4. Vorschwingen der Arme — übt! 1, 2, 3, 4, 5.

Fig. 57.

Fig. 58.

Fig. 59.



e) Knieheben, Beinstoßen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Knieheben rechts; 2. Beinstoßen rechts vorwärts in die Vorspreizhalte; 3. Rückschwingen des rechten Beines; 4. Vorschwingen des rechten Beines; 5. Beinsinken in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4, 5.

f) Bogenspreizen von vorn nach außen.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Vorspreizen rechts; 2. Seitspreizen rechts (ohne Senken des Beines); 3. Senken des Beines in den Stand; 4. bis 6. Übung 1—3 widergleich — spreizt! (6 Zeiten.)

g) Übung f in Verbindung mit Vorheben, Beugen und Strecken der Arme.

1. Vorspreizen rechts und Vorheben der Arme; 2. Seitspreizen rechts und Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 4. bis 6. Übung 1—3 widergleich — übt! (6 Zeiten.)

h) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! 1, 2, 3, 4. Links — um!

LVI.

a) 1. Antreten — marsch! 2. Rechts richtet — euch! 3. Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Reihungen in den Viererreihen während des Gehens an Ort.

Bei diesen Reihungen, wozu die Übungen unter LV b in Verwendung kommen, wird befohlen: An Ort gehen — marsch! dann nach einiger Zeit: Hinterreihen (vor-, nebenreihen) hinter (vor, neben) den rechten (linken, ersten) Führer — marsch! worauf nach der Reihung alle wieder an Ort gehen. Schließlich bildet man wieder eine Säule von Flankenreihen. Hierauf: Rechts — um! Öffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Links — um!

c) Seit- und Kreuztritt im Wechsel.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seittritt links; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine; 3. Seittritt rechts; 4. Nachstelltritt links in den Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

d) Seit- und Kreuztritt in Verbindung mit Hochstoßen der Arme.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstoßen — beugt!

1. Seittritt links und Hochstoßen der Arme; 2. Kreuztritt rechts vor dem Standbeine und Beugen der Arme; 3. Seittritt rechts und Hochstoßen der Arme; 4. Nachstelltritt links und Beugen der Arme; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.) Schließlich Strecken der Arme.

e) Nachstellung seitwärts hin und her in Verbindung mit Kniebeugen und Vorheben der Arme.

1. Seittritt links; 2. Nachstelltritt rechts, Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung und Vorheben der Arme; 3. Senken der Arme in den Abhang, Kniestrecken und Seittritt rechts; 4. Nachstelltritt links; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Ausfall rück- und vorwärts in Verbindung mit Hochheben der Arme.

1. Ausfall links rückwärts und Vorhochheben der Arme; 2. Nachstelltritt rechts und Senken der Arme; 3. Ausfall links vorwärts und Hochheben der Arme; 4. Nachstelltritt rechts und Senken der Arme; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LVII.

a) Antreten — marsch! Rechts — um! Hantel holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Links — um!

b) Beugen und Hochstoßen der Arme in Verbindung mit Kniebeugen.

1. Beugen der Arme zum Hochstoßen und Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung; 2. Hochstoßen der Arme und Kniestrecken — übt! 1, 2.

c) Speichhieb und Hüpfen in die Rückschrittstellung in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Speichhieb — beugt!

1. Speichhieb und Hüpfen in die Rückschrittstellung rechts;
2. Beugen der Arme zum Speichhieb und Hüpfen in den Stand;
3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Armschwingen in Verbindung.

Vorbereitung: Hochheben der Arme — hebt!

1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung, Vorbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme durch die gegrätschten Beine; 2. Rumpfstrecken, Hochschwingen der Arme und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2.

Schließlich: Senken der Arme in den Abhang — senkt!

e) Seit- und Rückbeugen des Rumpfes in der Hochhehalte der Arme.

1. Hochheben der Arme; 2. Seitbeugen des Rumpfes rechts;
3. Rückbeugen des Rumpfes; 4. wie 2; 5. Rumpfstrecken; 6. Senken der Arme in den Abhang; 7. bis 12. Übung 1—6 widergleich — übt! (12 Zeiten.)

f) Hochristhieb, Ausfall und $\frac{1}{4}$ Drehungen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen des rechten Armes zum Hochristhieb — bengt!

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze, Ausfall rechts seitwärts und Hochristhieb rechts; 2. eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der linken Fußspitze in den Stand und Beugen des linken Armes zum Hochristhieb; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4. Schließlich Strecken des rechten Armes in den Abhang.

g) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LVIII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um!

b) Reihungen in den Viererreihen während des Gehens von Ort.

Bei diesen Reihungen von Ort, wozu die Übungen unter LV b in Verwendung kommen, wird befohlen: Im Umzuge links (rechts) vorwärts gehen — marsch! dann nach einer beliebigen

Schrittzahl: Links (rechts) nebenreihen (hinter-, vorreihen) neben (hinter, vor) den ersten (rechten, linken) Führer — marsch! worauf alle nach der Reihung wieder im Umzuge links (rechts) weitergehen. Dabei ist es beim Vor- und Nebenreihen zweckmäßig, wenn der als Anreihungspunkt bestimmte Führer solange mit kurzen Schritten vorwärts geht, bis alle die Reihung vollführt haben.

c) Auflösen und Antreten zur geraden Stirnlinie — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Oeffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! Links — um!

d) Beugen und Strecken der Arme und Ausfall in Verbindung.

1. Beugen des rechten Armes bei Fausthaltung über den Kopf, Beugen des linken Armes rücklings in Hüsthöhe und Ausfall rechts vorwärts; 2. Seitstrecken der Arme und Stand; 3. wie 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Auslagetritt, Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Auslagetritt rechts rückwärts; 2. Vorbeugen des Rumpfes und Tiefsenken der Arme (bis nahe dem Boden); 3. Rumpfstrecken und Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Hochstellung mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung im Hüpfen, Vorheben und Ausbreiten der Arme in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links im Hüpfen mit Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung und Vorheben der Arme; 2. Ausbreiten der Arme; 3. Vorschwingen der Arme; 4. Hüpfen mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung rechts in den Stand und Senken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Rechts — um! Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LIX.

a) Antreten — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt!

b) Reihungen in der Reihe im Laufen von Ort. Siehe Übungen unter LVI b.

c) Auflösen und Antreten zur Stirnlinie — lauft! Rechts richtet — euch! Achtung! Vorreihen vor den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung!

d) Bogenspreizen von hinten nach außen.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme vorlings — kreuzt!

1. Rückspreizen rechts; 2. Seit spreizen rechts im Bogen; 3. Weinsenken in den Stand; 4. bis 6. Übung 1—3 widergleich — spreizt! (6 Zeiten.)

e) Hochheben und Vorsenken der Arme im Wechsel.

1. Seithochheben der Arme; 2. Vorsenken der Arme; 3. Hochheben der Arme; 4. Senken der Arme nach außen — hebt! 1, 2, 3, 4.

f) Übung d und e in Verbindung.

1. Seithochheben der Arme und Rück spreizen rechts; 2. Vorsenken der Arme und Seit spreizen rechts im Bogen; 3. Hochheben der Arme und Rück spreizen rechts; 4. Senken der Arme nach außen und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Ausfall mit $\frac{1}{2}$ Drehung und Vorstoßen der Arme in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Ausfall links vorwärts und Vorstoßen der Arme; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand und Beugen der Arme zum Vorstoßen; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Beugen und Strecken der Arme schrägauf- und schrägabwärts.

1. Beugen des rechten Armes zum Hochrifthieb und Beugen des linken Armes rücklings; 2. Strecken des linken Armes schrägaufwärts und Hieb des rechten Armes schrägabwärts; 3. wie bei 1; 4. Strecken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

i) Ausfall und Auslagetritt im Wechsel.

Vorbereitung: Kreuzen der Arme rücklings — kreuzt!

1. Ausfall rechts vorwärts; 2. Auslagetritt rechts rückwärts;
3. wie 1; 4. Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt!
(8 Zeiten.) Schließlich: Strecken der Arme in den Abhang —
streckt!

k) Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Rechts
— um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links
— um!

LX.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Ab-
zählen zu Viererreihen — zähl! Hinterreihen hinter
den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen vorwärts bis
zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vorn-
her — übt!

b) Stab rechts über links und umgekehrt in Ver-
bindung mit der Rückschrittstellung.

1. Stab rechts über links und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab
links über rechts und Stand; 3. Stab rechts über links und Rück-
schrittstellung links; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Übung
1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

c) Stab rechts schrägvorhoch und vornher.

Auf Eins! Schrägvorhochheben des rechten Armes und Beugen
des linken Armes in der Weise, daß die linke Faust mit dem Stab-
ende an der rechten Schulter anliegt; auf Zwei! Stab vornher.

d) Stab schrägvorhoch im Wechsel rechts und links
und Auslagetritt rückwärts in Verbindung.

1. Stab rechts schrägvorhoch und Auslagetritt rechts rückwärts;
2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich
— übt! 1, 2, 3, 4.

e) Stab nach rechts und links rücklings und vorlings
im Wechsel in Verbindung mit Heben in den Behen-
stand.

1. Stab nach rechts rücklings und Heben in den Behenstand;
2. Stab nach links (vorlings) und Senken in den Stand; 3. wie 1;
4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich
— übt! (8 Zeiten.)

f) Stab rechts schrägtief nach hinten.

Auf Eins! Rückheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes in der Weise, dass die linke Hand an der rechten Schulter anliegt und der Stab sich schräg an der rechten Seite des Körpers befindet; auf Zwei! Stab vornher.

g) Stab schrägtief nach hinten und Vorschrittstellung in Verbindung.

1. Stab rechts schrägtief nach hinten und Vorschrittstellung links; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

h) Stab rechts und links hoch im Wechsel, Ausfall und Kniebeugwechsel in Verbindung.

1. Stab rechts hoch und Ausfall rechts vorwärts; 2. Stab links hoch und Kniebeugwechsel; 3. Stab rechts hoch und wieder Kniebeugwechsel; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

LXI.

a) Übung a und b von XXVII. (Übungen mit Keulen.)

b) Armkreisen aus einer beliebigen Armhebbehalte.

1. Von vorn nach oben.

a) Vorheben des rechten Armes; b) Armkreisen von vorn nach oben; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Vorheben des rechten Armes und Knieheben rechts; b) Armkreisen rechts von vorn nach oben und Kniesenken (Beinstoßen) in die Rückspreizhalte rechts; c) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

2. Von vorn nach unten.

a) Vorheben des rechten Armes; b) Armkreisen von vorn nach unten; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Vorheben des rechten Armes und Vorschrittstellung links; b) Armkreisen von vorn nach unten und einmal Kniewippen links; c) Senken des Armes in den Abhang und Schlussritt links — übt! 1, 2, 3.

3. Von außen nach oben.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen; b) Armkreisen von außen nach oben; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Armkreisen von außen nach oben und Ausfall rechts seitwärts; c) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

4. Von außen nach unten.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen; b) Armkreisen von außen nach unten; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach außen und Knieheben rechts; b) Armkreisen von außen nach unten und Auslagetritt rechts hinter dem Standbeine; c) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

c) Uebung d von XXVII.

LXII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt!

b) Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung links (rechts) um den linken (rechten) Führer mit Stirn-Viererreihen.

Auf den Befehl: marsch! macht der linke (rechte) Führer jeder Reihe eine $\frac{1}{4}$ Drehung links (rechts) mit 4 Tritten an Ort, die übrigen gehen bei genauer Einhaltung der Richtung und des gewöhnlichen Abstandes im $\frac{1}{4}$ Kreise mit 4 Schritten vorwärts. (Fig. 60.)

c) Definieren der Reihen seitwärts rechts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch! — Rechts — um!

d) Armkreisen und Beinschwingen in Verbindung.

1. Vorhochheben des rechten Armes und Rückschwingen des rechten Beines; 2. Senken des rechten Armes nach hinten in den Abhang und Vorschwingen des rechten Beines; 3. Vorhochheben des linken Armes und Rückschwingen des rechten Beines; 4. Senken des linken Armes nach hinten und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Hüpfen in die Seitgrätschstellung und tiefe Hochstellung im Wechsel.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!



1. Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Hüpfen in den Stand und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; 3. Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 4. Hüpfen in den Stand — hüpfst! 1, 2, 3, 4.

f) Auslagetritt mit Drehung und Speichhieb in Verbindung.

1. Eine $\frac{1}{4}$ Drehung links auf der rechten Fußspitze, Auslagetritt links rückwärts und Beugen der Arme zum Speichhieb; 2. Speichhieb; 3. Beugen der Arme zum Speichhieb; 4. eine $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf der rechten Fußspitze in den Stand und Strecken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) $\frac{1}{2}$ Drehungen aus der Seitrittstellung.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

1. Seitritt links; 2. $\frac{1}{2}$ Drehung links auf der linken Fußspitze und Seitritt rechts; 3. $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf der linken Fußspitze und Seitritt rechts; 4. Schlusstritt links; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

LXIII.

a) Antreten — marsch! Mantel holen — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Eine $\frac{1}{4}$ Schwenkung rechts um den Ersten — marsch! Öffnen der Reihen seitwärts links zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Richtet — euch!

b) Schrägvorhochheben und Senken der Arme.

Auf den Befehl: hebt! werden die Arme aus dem Abhange gestreckt soweit nach vorn und oben bewegt, bis sie sich zwischen der Richtung der Vor- und Hochhehalte befinden.

c) Seitheben und Schrägvorhochheben der Arme in Verbindung mit dem Ausfall vorwärts und Vorbeugen des Rumpfes.

1. Seitheben der Arme; 2. Schrägvorhochheben der Arme, Vorbeugen des Rumpfes zur Schräghalte und Ausfall rechts vorwärts; 3. Seitfenken der Arme, Rumpfstrecken und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Rumpfdrehschwingen in der Seitgrätschstellung bei Vorhehalte der Arme.

1. Vorheben der Arme und Hüpfen in die Seitgrätschstellung; 2. Wagschwingen beider Arme nach rechts und Rumpfdrehen rechts;

3. Wagichwingen beider Arme nach links und Kumpfdrehschwingen links; 4. Vorichwingen der Arme und Kumpfdrehen nach vorn; 5. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand; 6. bis 10. Übung 1—5 widergleich — übt! (10 Zeiten.)

e) Kreuzschrittstellung hinter dem Standbeine, $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Fußspitzen, Kniebeugen, Hochheben und Seitjensen der Arme in Verbindung.

1. Vorhochheben der Arme und Kreuzschrittstellung rechts hinter dem Standbeine; 2. eine $\frac{1}{2}$ Drehung rechts auf beiden Fußspitzen in den Stand, Kniebeugen bis zur tiefen Hochstellung und Seitjensen der Arme; 3. Hochheben der Arme, Kniestrecken, $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Fußspitzen in die Kreuzschrittstellung; 4. Senken der Arme vornab in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Vorheben, Beugen und Vorstrecken der Arme in Verbindung.

1. Vorheben der Arme in Kammdrehhaltung, d. i. die inneren Handflächen (Handteller) nach oben gerichtet; 2. Beugen der Arme in der Weise, daß die Hände über den Schultern zu liegen kommen; 3. Vorstrecken der Arme; 4. Senken der Arme in den Abhang — hebt! 1, 2, 3, 4.

g) Vorheben, Beugen und Vorstrecken der Arme und Auslagetritt vorwärts in Verbindung.

1. Vorheben der Arme; 2. Beugen der Arme zum Vorstrecken und Auslagetritt rechts vorwärts; 3. Vorstrecken der Arme und Stand; 4. Senken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

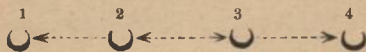
h) Schließen der Reihen seitwärts rechts — marsch! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Mantel ablegen — marsch!

LXIV.

a) Auftreten — marsch! 4 Schritte vorwärts — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebeneinander neben den Ersten — marsch!

b) Oeffnen der Reihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten.

Fig. 61.



Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten und Vierten 3 Schritte seitwärts nach außen, dann die Zweiten und Dritten in der 3. Zeit 1 Schritt seitwärts nach außen. (Fig. 61.)

c) Schrägseitheben der Arme und Senken.

Auf den Befehl: hebt! werden die Arme aus dem Abhange gestreckt soweit nach außen bewegt, bis sie sich in der Mitte zwischen der Haltung im Abhange und der Seithehalte befinden; auf den Befehl: senkt! werden die Arme in den Abhang gesenkt — hebt! — senkt!

d) Schrägseithochheben der Arme und Senken.

e) Schrägvorhochheben und Schrägseitheben (Fliegebewegung) der Arme in Verbindung mit Ausfall und Kniebeugwechsel.

1. Schrägseithochheben der Arme und Ausfall rechts seitwärts; 2. Schrägseitfenken der Arme und Kniebeugwechsel; 3. Schrägseithochheben der Arme und Kniebeugwechsel; 4. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Hochheben und Tieffsenken der Arme in Verbindung mit Ausfall und Rumpfschwenken.

1. Hochheben der Arme und Ausfall rechts schrägvorwärts; 2. Schrägvorbeugen des Rumpfes rechts und Tieffsenken der Arme (nahe dem Boden); 3. Schrägrückbeugen des Rumpfes links und Hochschwingen der Arme; 4. Senken der Arme, Rumpfstrecken und Stand; 5. bis 8. Übung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

g) Hochstrecken, Kreisen der Arme von oben nach innen und Seitspreizen in Verbindung.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Hochstrecken — beugt! Die Arme werden in der Weise gebeugt, daß die Fingerspitzen die Schultern berühren.

1. Hochstrecken der Arme, d. i. Strecken der Arme in die Höhe hebbalte; 2. Kreisen der Arme von oben nach innen, Seihpreizen rechts und wieder Senken; 3. Beugen der Arme zum Hochstrecken; 4. bis 6. Übung 1—3 widergleich — übt! (6 Zeiten.)

h) Schließen der Reihen zur Mitte.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 3 Schritte seitwärts links, die Zweiten 1 Schritt seitwärts links, die Dritten 1 Schritt seitwärts rechts und die Vierten 3 Schritte seitwärts rechts — marsch! 1, 2, 3.

i) Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LXV.

a) Antreten — marsch! Stäbe holen — marsch! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Vorreihen vor den Ersten — marsch! Deffnen der Reihen vorwärts zu einem Abstände von 2 Schritten — marsch! Stab vornher — übt! 1, 2.

b) Stab nach rechts schräghoch und vornher.

Auf Eins! Seitschräghochheben des rechten Armes und Beugen des linken Armes, so daß die linke Hand an der rechten Schulter anliegt und der Stab sich in schräger Haltung befindet; auf Zwei! Stab vornher — übt! 1, 2.

c) Stab nach rechts schräghoch und Auslagetritt in Verbindung.

1. Stab nach rechts schräghoch und Auslagetritt rechts seitwärts; 2. Stab vornher und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — übt! 1, 2, 3, 4.

d) Stab vor und hoch in Verbindung mit Rückschrittstellung.

1. Stab vor und Rückschrittstellung rechts; 2. Stab hoch und Stand; 3. Stab vor und Rückschrittstellung links; 4. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

e) Stab rechts über links und links vor und umgekehrt in Verbindung mit Ausfall vorwärts.

1. Stab rechts über links und Ausfall rechts vorwärts; 2. Stab links vor und Stand; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

f) Stab vor den Schultern und hoch in Verbindung mit Behenstand.

1. Stab vor den Schultern und Behenstand; 2. Stab hoch und Stand; 3. wie 1; 4. Stab vornher und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

g) Stab zum Tragen — übt! 1, 2. Schließen der Reihen vorwärts — marsch! Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Stäbe ablegen — marsch!

LXVI.

a) Uebung a und b von XXVII. (Uebungen mit Keulen.)

b) Armkreisen aus einer beliebigen Armhehalte.

1. Von innen nach oben.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings; b) Armkreisen von innen nach oben; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Ausfall rechts seitwärts; b) Armkreisen von innen nach oben und Kniebeugwechsel; c) Senken des Armes in den Abhang und Schlusstritt rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3.

2. Von innen nach unten.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings; b) Armkreisen von innen vorlings nach unten; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Seitheben des rechten Armes nach innen vorlings und Seitspitzen rechts nach innen; b) Kreis-schwingen des Armes von innen nach unten und Seitspitzen rechts; c) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

3. Von hinten nach oben.

a) Rückheben des rechten Armes mit Armdrehung nach außen; b) Armkreisen von hinten nach oben; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Rückheben des rechten Armes und Auslagetrtritt rechts rückwärts; b) Armkreisen von hinten nach oben und Rückspitzen links; c) Armkreisen wie bei b und Ausfall links vorwärts; d) Senken

des Armes in den Abhang und Schlußtritt rechts in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

4 Von hinten nach unten.

a) Rückheben des rechten Armes; b) Armkreisen von hinten nach unten; c) Senken des Armes in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Rückheben des rechten Armes und Vorspreizen links; b) Armkreisen von hinten nach unten und Rückspreizen links; c) Armkreisen wie bei b und Vorspreizen links; d) Senken des Armes in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von XXVII.

LXVII.

a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Viererreihen — zählt! Rechts — um! Links nebenreihen neben den Ersten — marsch! Links — um!

b) Deffnen der Flankenreihen aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Vierten 3 Schritte vorwärts, die Dritten in der 2. Zeit 1 Schritt vorwärts, die Zweiten in der 2. Zeit 1 Schritt rückwärts und die Ersten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3.

c) Beugen des rechten Armes und Risthieb.

Auf Eins! wird der rechte Arm in der Art gebeugt, daß die rechte Hand bei Fausthaltung sich über der linken Schulter befindet, und der Arm so gedreht, daß der Handrücken nach oben gerichtet ist und der Ellenbogen bis zur Schulterhöhe gehoben wird; auf Zwei! wird der Arm im Bogen mit Schwung vorgestreckt — übt! 1, 2.

d) Beugen, Rückstrecken, Risthieb der Arme in Verbindung mit Ausfall.

1. Beugen des rechten Armes zum Risthieb, Beugen des linken Armes rücklings in Hüfthöhe; 2. Risthieb rechts, Rückstrecken des linken Armes und Ausfall rechts vorwärts; 3. wie 1 und Stand; 4. Strecken der Arme in den Abhang; 5. bis 8. Uebung 1—4 widergleich — übt! (8 Zeiten.)

e) Vor- und Hochstoßen als Kurzstoßen.

Vorbereitung: Beugen der Arme zum Vorstoßen — beugt!

1. Vorstoßen und sofort wieder Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen der Arme und sofort Beugen der Arme zum Vorstoßen — stoßt! 1, 2.

f) Knieheben rechts bis zum Anbrusten.

Auf den Befehl: hebt! wird der rechte Oberschenkel dem Oberkörper soweit genähert, bis das Knie die Brust berührt, worauf das Knie sofort wieder in den Stand gesenkt wird — hebt!

g) Vor- und Hochstoßen und Knieheben bis zum Anbrusten in Verbindung.

1. Vorstoßen und sofort Beugen der Arme zum Hochstoßen; 2. Hochstoßen und wieder Beugen der Arme zum Vorstoßen und Knieheben links bis zum Anbrusten — übt! 1, 2.

h) Hüpfen in die Quergrätschstellung und in den Stand.

Vorbereitung: Hände auf die Hüften stützen — stützt!

Auf Eins! Aufhüpfen und Vorspreizen des rechten Beines und Rückspreizen des linken Beines und Niederhüpfen in die Quergrätschstellung; auf Zwei! Hüpfen in den Stand — hüpfst! 1, 2.

i) Seitheben, Beugen und Seitstoßen der Arme in Verbindung mit Hüpfen in die Quergrätschstellung.

1. Seitheben der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung, rechtes Bein vor; 2. Beugen der Arme zum Seitstoßen und Hüpfen in die Quergrätschstellung, linkes Bein vor; 3. Seitstoßen der Arme und Hüpfen in die Quergrätschstellung wie bei 1; 4. Senken der Arme in den Abhang und Hüpfen in den Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

k) Schließen der Reihen zur Mitte.

Auf den Befehl: marsch! gehen die Ersten 3, die Zweiten 1 Schritt vorwärts, die Dritten 1 Schritt und die Vierten 3 Schritte rückwärts — marsch! 1, 2, 3.

l) Rechts — um! Hinterreihen hinter den Ersten — marsch! Links — um!

LXVIII.

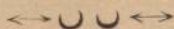
a) Antreten — marsch! Rechts richtet — euch! Achtung! Abzählen zu Paaren — zählt!

b) Öffnen und Schließen der Paare aus und zu der Mitte.

1. Öffnen der Stirnpaare zu einem Abstände von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der rechte Führer 1 Schritt (Nachſtellschritt) rechts ſeitwärts und gleichzeitig der linke Führer eines jeden Paares links ſeitwärts. (Fig. 62.)

Fig. 62.



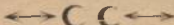
2. Schließen der Paare zur Mitte.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der rechte Führer 1 Schritt links ſeitwärts und gleichzeitig der linke Führer 1 Schritt rechts ſeitwärts.

3. Deſſnen der Flankenpaare zu einem Abſtande von 2 Schritten.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der vordere Führer 1 Schritt vorwärts und gleichzeitig der hintere 1 Schritt rückwärts. (Fig. 63.)

Fig. 63.



4. Schließen der Flankenpaare.

Auf den Befehl: **marſch!** geht der vordere Führer 1 Schritt rückwärts und der hintere gleichzeitig 1 Schritt vorwärts.

c) Rechts — **um!** Deſſnen der Paare aus der Mitte zu einem Abſtande von 2 Schritten — **marſch!** 1, 2.

d) Armkreisen rechts vorlings.

Auf **Ein!** werden beide Arme nach links hochgehoben und auf **Zwei!** nach rechts ſeitwärts in den Abhang geneigt — **kreist!** 1, 2.

e) Armkreisen vorlings und Ausfall in Verbindung.

1. Seithochheben beider Arme nach links und Ausfall ſeitwärts rechts; 2. Senken der Arme nach rechts ſeitwärts in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

f) Armheben widergleich in Verbindung mit Ausfall vorwärts.

1. Schrägvorhochheben des rechten Armes; Schrägrückheben des linken Armes bei Fausthaltung der Hände und Ausfall links vorwärts; 2. Senken der Arme in den Abhang und Stand; 3. und 4. Übung 1 und 2 widergleich — **übt!** 1, 2, 3, 4.

LXIX.

a) Übung a und b von XXVII. (Übungen mit Reulen.)

b) Armkreisen aus der Hochhehalte.

1. Von oben nach vorn.

a) Vorhochheben des rechten Armes; b) Armkreisen von oben nach vorn; c) Senken des Armes vornab in den Abhang — **übt!** 1, 2, 3.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Armkreisen von oben nach vorn und einmal Fußwippen; c) Armsenken in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

2. Von oben nach hinten.

a) Vorhochheben des rechten Armes; b) Armkreisen von oben nach hinten; c) Armsenken in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

a) Vorhochheben des rechten Armes und Kniebeugen bis zur tiefen Hockstellung; b) Armkreisen von oben nach hinten und Ausfall links vorwärts; c) Armsenken in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

3. Von oben nach außen.

a) Hochheben des rechten Armes; b) Armkreisen von oben nach außen; c) Armsenken in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Hochheben des rechten Armes und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; b) Armkreisen von oben nach außen und Ausfall rechts seitwärts; c) Armsenken in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3.

4. Von oben nach innen.

a) Hochheben des rechten Armes; b) Armkreisen von oben nach innen; c) Armsenken in den Abhang — übt! 1, 2, 3.

a) Hochheben des rechten Armes und Rückspitzen rechts; b) Armkreisen von oben nach innen und Kreuzschrittstellung rechts vor dem Standbeine; c) Armkreisen wie bei b und Rückspitzen rechts; d) Armsenken in den Abhang und Stand — übt! 1, 2, 3, 4.

c) Uebung d von XXVII.

III. Abschnitt.

In Freiübungen, Ordnungsübungen, Geräthübungen und Spiele zerfallen die Turnarten.

A. Die Freiübungen.

Dieselben gliedern sich in solche I. und II. Ordnung.

Die Freiübungen I. Ordnung zerfallen wieder in die Thätigkeiten des Leibes, in die Uebungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen und Drehen.

I. Thätigkeiten des Leibes.

a) Thätigkeiten des Kopfes.*)

Kopfdrehen: II g.

b) Thätigkeiten des Rumpfes.

1. Rumpfbiegen: Seitwärts IX f, vorwärts X l, rückwärts XI d, schrägvorwärts XII d, schrägrückwärts XIII d, im Bogen XXIII e; 2. Rumpfschwingen oder Rumpfschwenken: XV f; 3. Rumpfdrehen: XIV f.

c) Thätigkeiten der Schultern.

Vor- und Rückbewegen der Schultern: X i.

d) Thätigkeiten der Arme.

1. Armheben: Vor- I d, vorhoch- I h, seit- II e, rück- V c, seithoch- VII k, schrägvorheben XIII g; 2. Armschwingen: IX c; 3. Armfreisen: Nach vorne XVII g, nach hinten XIX e, nach

*) Für diesen Zweck sind nur jene Uebungen aufgenommen, welche im II. Abschnitte behandelt wurden und dabei bedeuten die römischen Ziffern die Uebungsfolgen und die lateinischen Buchstaben die einzelnen Uebungen in der betreffenden Uebungsfolge.

innen XX e, nach außen XXIV h; 4. Armausbreiten: X c; 5. Armbeugen und strecken: X f; 6. Armstoßen: Seit= IV e, hoch= V a, tief= VIII e, vor= IX d, kurzstoßen LXVII e; 7. Armhauen: Speichhieb XI f, Hochrithieb XIV h, Risthieb LIX c; 8. Handstüz auf den Hüften: II c; 9. Armkreuzen: Borlings und rücklings III c; 10. Unterarmkreijen: XIII i.

e) Thätigkeiten des Beines.

1. Spreizen: Vor= VIII i, seit= X g, rück= XI g, nach innen XXII e, Bogenspreizen LV f; 2. Bein-schwingen: XXI e; 3. Beindrehen: VIII f und XXIII c; 4. Knieheben: IV h und LXVII f; 5. Bein-schlagen: XVI c und LI d; 6. Ferseheben: V b.

II. Stehen.

1. Stand: I c; 2. Schlußstellung: VIII f; 3. Behenstand: I i; 4. Fußwippen: IV k; 5. Hochstellung: Kleine I f, tiefe XI k; 6. Kniewippen: IV l; 7. Schrittstellung: Seit= II d, Kreuz= III d, Rück= III f, Vor= III m, Schrägvor= XII c, Schrägrück= XIII f; 8. Meßstellung: XIV d; 9. Seitgrätischstellung: XIV k; 10. Quergrätischstellung: XV d und XX g; 11. Auslagetritt: Vorwärts XV g, rückwärts XVI d, seitwärts XVII h, schrägvorwärts XVIII d, hinter dem Standbeine XXIV g; 12. Ausfall: Seitwärts XVI g, vorwärts XVII k, rückwärts XIX f, schrägvorwärts XXXIII f.

III. Gehen.

1. An Ort: IV f; 2. Von Ort: V f; 3. Nachstellgang: VII f; 4. Galoppgang: XXIV c; 5. Kniehebgang: XIX c; 6. Spreizgang: XX c; 7. Behengang: VIII b; 8. Schrittwechselgang: XXV c.

IV. Hüpfen.

1. Auf beiden Füßen: IV m; 2. Auf einem Fuße: XXXVII f; 3. in die Seit-schrittstellung: XVIII g; 4. in die Seitgrätischstellung: XXV f; 5. Vor-schrittstellung: XXVII f; 6. Kreuz-schrittstellung: XXXIV g; 7. Hochstellung: XLII e; 8. Quergrätischstellung: LIX h.

V. Laufen.

1. An und von Ort: VIII c; 2. Dauerlauf: XII h; 3. Kniehebelauf: XIX d; 4. Spreizlauf: XX d.

VI. Drehen.

1. $\frac{1}{4}$ Drehung: II b; 2. $\frac{1}{2}$ Drehung: XXX f; 3. $\frac{1}{4}$ Drehung auf beiden Fußspitzen: XIX h; 4. $\frac{1}{2}$ Drehung auf beiden Fußspitzen: XXI g; 5. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung im Hüpfen: XXX h; 6. $\frac{1}{4}$ Drehung aus der Vorschrittstellung: XXXII i; 7. $\frac{1}{2}$ Drehung in die Vorschrittstellung: XXXIV g; 8. $\frac{1}{4}$ und $\frac{1}{2}$ Drehung mit 2 und 4 Tritten an Ort: XLVII h, i, l.

Die Freiübungen II. Ordnung sind: Kopf-, Hand-, Arm-, stehen, Handgehen, Ueberschlagen (Drehen um die Breitenachse), Radschlagen (Drehen um die Tiefenachse), Sitzen, Knien und der Liegestütz.

I. Knien.

Aufknien links (rechts): LIV f.

II. Liegestütz.

Vorkling: XLVII f und XLVIII c—e.

B. Die Ordnungsübungen.

Dieselben gliedern sich in Übungen der Reihe, des Reihenkörpers, des Reihenkörpergefüges, in reigenartige Übungen und in Übungen des Reigens.

I. Übungen der Reihe.

a) Bilden, Auflösen der Reihe.

1. Der Stirnreihe: Ia und Ib; 2. der Flankenreihe: II b.

b) Richtung der Reihe.

1. Der Stirnreihe: III b; 2. der Flankenreihe: IV g.

c) Öffnen und Schließen der Reihe.

1. Öffnen der Rotten VII c, Stirnreihe zu einem Abstände von 2 Armlängen: X b; 2. Öffnen der Stirnreihe

zu einem Abstände von 1 Armlänge: XXII d; 3. Deffnen der Stirnreihe zu einem Abstände von 2 Schritten: XV c; 4. Deffnen der Stirnreihe aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten: XII b; 5. Deffnen der Flankenreihe rückwärts zu einem Abstände von 1 Armlänge: IX b; 6. Deffnen der Flankenreihe rückwärts zu einem Abstände von 2 Schritten: XXXVIII d; 7. Deffnen der Flankenreihe aus der Mitte zu einem Abstände von 2 Schritten: LIX b; 8. Schließen der Stirnreihe: IV b; 9. Schließen der Flankenreihe: IV g; 10. Deffnen und Schließen der Paare aus der Mitte und zur Mitte: LXVIII b; 11. Abrüden: IV b und g.

d) Umbilden der Reihe.

Links herstellen: V h.

e) Reihungen in der Reihe.

1. Im Paare: XXXIX b, XLII b, XLIV b, XLVII b und XLVIII b; 2. in der Viererreihe: LV b, LVI b und LVIII b.

f) Schwenkungen in der Reihe.

In der Stirn-Viererreihe: LXII b.

g) Bindungen in der Reihe.

1. $\frac{1}{4}$ Bindungen: XVI a; 2. $\frac{1}{4}$ Bindungen im Wechsel: XVII b, XVIII a und XIX a; 3. $\frac{1}{2}$ Bindungen: XX a; 4. $\frac{1}{2}$ Bindungen im Wechsel: XX b; 5. ganze Bindungen XXII a; 6. $\frac{1}{2}$ Bindungen nach außen und innen: XXX c; 7. $\frac{1}{2}$ Bindungen der Reihen aus der Linie zur Linie: XXXIII b; 8. Schneckenwindung: XXIV a.

II. Uebungen des Reihenkörpers.

a) Bildung und Auflösen des Reihenkörpers.

1. Einer Stirnlinie durch Abzählen: VI b und X d; 2. einer Säule von Schrägreihen: XXI d, XXIII b, XXV d, XXVI d und XXIX b; 3. einer Säule durch $\frac{1}{4}$ Bindungen der Flankenreihen: XXXIV b; 4. einer zweigliedrigen Flankensäule: XXX b.

b) Oeffnen und Schließen des Reihenkörpers.

1. Der Reihen: X h und n; 2. der Rotten: XXXIV c;
3. auß der Mitte: XXX e.

c) Reihungen.

1. Nebenreihen der Flankenreihen zur Flankenjähle: VII b und wieder Vorziehen zur Linie XI a; 2. Hinterreihen der Stirnreihen zur Stirnjähle: XIII a; 3. Vorreihen der Stirnreihen zur Stirnjähle: XIV a; 4. Vorreihen der Flankenreihen zur Flankenlinie: XXVIII b; 5. Vorziehen der Rotten zur Linie und wieder nebenreihen zur Säule: XXXVII b.

d) Reigenartige Uebungen.

Widergleiche Umzüge: XII a, L b und LI b.

C. Die Geräthübungen.

Dieselben zerfallen in Uebungen mit Geräthen und in solche an Geräthen.

Die Uebungen mit Geräthen gliedern sich wieder in solche mit Hanteln, Holz- oder Eisenstäben, Keulen, Schwungseilen, Wurfsteinen, Bergen, Diskus u. s. w.

I. Hantelübungen.

Diese Uebungen werden wie die Freiübungen als einfache oder als zusammengesetzte Arithätigkeiten ausgeführt. Sie werden ferner mit anderen passenden Thätigkeiten des Leibes und mit verschiedenen Stellungen, sowie mit Gehen, Hüpfen, Springen, Laufen und Drehen in Verbindung gebracht.

II. Stabübungen.

a) Vorübungen.

1. Tragen des Stabes: XXVI b; 2. Stab rechts beim Fuß: XXVI c; 3. Stab rechts auf: XXVI e; 4. Stab rechts ab: XXVI f.

b) Wagerechte Stabhaltungen.

1. Stab vornher: XXVI g; 2. Stab vor: XXXI c; 3. Stab links über rechts: XXXI e; 4. Stab hoch: XXXI g; 5. Stab

links vor: XXXV e; 6. Stab vor den Schultern: XXXV e; 7. Stab nach links vorlings: XXXV g; 8. Stab hinter den Schultern: XL c; 9. Stab nach rechts rücklings: XL e; 10. Stab hintenher: XL g; 11. Stab rechts hinter der Hüfte: XLV b; 12. Stab nach rechts hinten: XLV d.

c) Schräge Haltungen.

1. Stab schräg rechts: XLV f; 2. Stab hinter der rechten Schulter: XLV h; 3. Stab rechts schräg vorhoch: LX d; 4. Stab rechts schräg tief nach hinten: LX f

d) Lothrechte Haltungen.

1. Stab auf der rechten Hüfte: LII b; 2. Stab rechts hoch: LII d.

III. Keulenübungen.

1. Armheben und Senken XXVII c: 1) vor-, 2) rück-, 3) seitheben nach außen und innen; 2. Schrägvorheben XXXII b: 1) nach unten; 3. Schrägseitheben XXXII b: 1) nach außen und unten, 2) nach innen vorlings und unten, 3) nach innen rücklings und unten; 4. Schräghochheben XXXVI b: 1) nach vorne, 2) nach außen, 3) nach innen; 5. Hochheben XXXVI c: 1) nach vorne, 2) nach außen, 3) nach hinten, 4) nach innen vorlings; 6. Armchwinger XLI b: 1) vor- und rückwärts, 2) seitwärts nach außen und innen vorlings, 3) seitwärts rücklings, 4) vorhoch und rückwärts; 7. Armchwinger aus der Seit-Vorhebbalte XLI c; 8. Armfreisen XLVI b: 1) von unten nach vorne, 2) nach hinten, 3) von unten nach außen, nach innen LIII 1 und 2; 9. Armfreisen aus irgendeiner Armhebbalte LXI b und XXVI b; 10. Armfreisen aus der Hochhebbalte LXIX b.

Inhaltsverzeichnis.

	Seite
Vorwort	III
I. Abschnitt. Winke über Ertheilung der Uebungen	1
II. Abschnitt	4
Uebungsfolgen: a) ohne Belastung I bis incl. XXV	4—42
und Uebungsfolge XXVII	46
" XXVIII	47
" XXX	50
" XXXIII	53
" XXXIV	54
" XXXVII	59
" XXXIX	61
" XLII	66
" XLIV	67
" XLVII	72
" XLVIII	73
" L	75
" LI	77
" LIV	80
" LV	81
" LVI	82
" LVIII	84
" LIX	86
" LXII	89
" LXIII	90
" LXIV	91
" LXVII	95
" LXVIII	96
b) Stabübungen	44
Uebungsfolge XXVI	44
" XXXI	51
" XXXV	56
" XL	63

		Seite
Uebungsfolge	XLV	69
"	LII	78
"	LX	87
"	LXV	93
c) Hantelübungen		49
Uebungsfolge	XXIX	49
"	XXXVIII	60
"	XLIII	67
"	XLIX	74
"	LVII	83
"	LXIII	90
d) Keulenübungen		46
Uebungsfolge	XXVII	46
"	XXXII	52
"	XXXVI	57
"	XLI	64
"	XLVI	71
"	LIII	79
"	LXI	88
"	LXVI	94
"	LXIX	97
III. Abschnitt		99
Uebersichtliche Gliederung der Uebungen		99

Z BIBLIOTEKI
C. k. kursu naukowego i giniistycznego
W KRAKOWIE.

KOLEKCJA
SWF UJ

374

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800053063

W. COGNETEN.