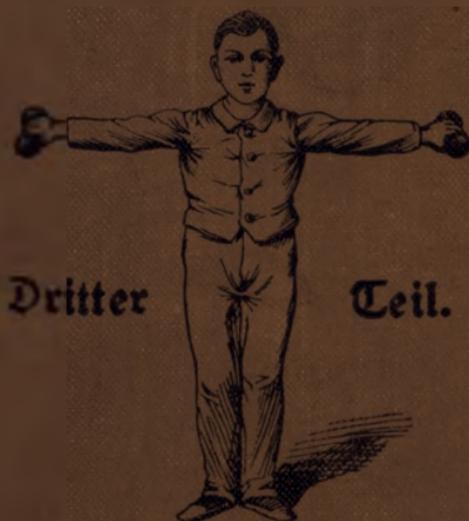


Anleitung  
für den  
**Turnunterricht**  
in  
**Knabenschulen**



Dritter

Teil.

Von

**Alfred Maul.**

---

2.50  
xx

g.

V7 176 272  
Xx 00 212,9150

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052921

34891









# Anleitung

für den

# Turnunterricht in Knabenschulen.

## III. Teil.

Gerät- und Gesellschaftsübungen,  
für die einzelnen Schulklassen zusammengestellt

von

**Alfred Maul,**

Direktor der Großh. Turnlehrer-Bildungsanstalt zu Karlsruhe.

Dritte, verbesserte und stark vermehrte Auflage.

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

**Karlsruhe.**

Druck und Verlag der G. Braun'schen Hofbuchhandlung.

1897.



255

Alle Rechte vorbehalten.

## Vorwort.

---

Bermehrt kann die dritte Auflage des dritten Teiles meiner „Anleitung u. s. w.“ deshalb genannt werden, zunächst weil die wesentlichsten Springübungen am Bock und am langgestellten Pferde wieder aufgenommen wurden, unter der Voraussetzung, daß diese Übungen mit der gebotenen Vorsicht vorgenommen werden. Hoffentlich wird dadurch einer gänzlichen Vernachlässigung jener so nützlichen und bei der Jugend so beliebten Übungen entgegengewirkt.

Sodann wurde an die Stelle der kurzen Angaben der Turnziele der Oberklassen (Sekunda bis Prima) an den Hauptgeräten, Pferd, Barren, Reck und Schaukelringe die Aufzählung der wichtigsten unter den hierhergehörigen Übungen gesetzt, wenn auch aus Rücksicht auf den Raum nur mehr in kurzen Andeutungen. Ich hoffe, daß dies den Turnlehrern der Oberklassen ein deutlicherer Wegweiser ist, als der in der zweiten Auflage gegebene gewesen war. Auch wird damit die Weiterentwicklung des Übungsstoffes der Unterklassen klarer vorgezeichnet sein. Immerhin bleibt die ausführlichere Angabe der mancherlei Übungsbeispiele für die Oberklassen dem Büchlein „Turnübungen an Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen“ von A. Maul vorbehalten.

Endlich sind noch einige weitere bewährte Turnspiele aufgenommen worden. Doch mußte immer noch manches gute Turnspiel des Raumes wegen weggelassen werden. Es soll ja aber auch dies Buch den eigentlichen Spielbüchern keine Konkurrenz machen.

Die Verbesserung, die diese Auflage bringt, erblicke ich vorzugsweise in der besseren Anordnung des Übungsstoffes in den einzelnen Abschnitten, sowie in der Ausmerzung mancher unwesentlicheren Übung. Dadurch treten die wichtigeren Übungen deutlicher hervor. Überdies sind die unter ihnen, die man als die Hauptübungen der Klassen bezeichnen könnte, durch Fettdruck ihrer Ordnungsnummer kenntlicher gemacht. Denen, die genötigt sind, mit ihrer Turnzeit sehr Haus zu halten, wird dies wohl erwünscht sein.

Schließlich gebe ich noch der Hoffnung Ausdruck, der Inhalt dieses Buches möge ein weiteres Zeugnis dafür ablegen können, wie wenig gerechtfertigt die meisten der neueren Anklagen gegen unser deutsches Schulturnen und gegen dessen Gerätübungen sind.

Karlsruhe, Herbst 1896.

Alfred Maul.

# Inhaltsverzeichnis.

---

|   | Seite |
|---|-------|
| Einleitung . . . . .                                    | 1     |
| I. Übungen mit dem langen Schwingseil . . . . .         | 7     |
| Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta . . . . .             | 8     |
| II. Übungen im Freispringen . . . . .                   | 12    |
| Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta . . . . .           | 13    |
| Drittes " 6. " Quarta . . . . .                         | 15    |
| Viertes " 7. " Unter-Tertia . . . . .                   | 16    |
| Fünftes " 8. " Ober-Tertia . . . . .                    | 16    |
| Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima . . . . . | 17    |
| III. Stabspringen . . . . .                             | 17    |
| Obere Stufe, Sekunda, Prima . . . . .                   | 17    |
| IV. Übungen am Bock . . . . .                           | 19    |
| V. Übungen am Pferd . . . . .                           | 21    |
| Fünftes Turnjahr, Ober-Tertia . . . . .                 | 23    |
| Sechstes " Unter-Sekunda . . . . .                      | 26    |
| Siebentes " Ober- " . . . . .                           | 28    |
| Achstes " Unter-Prima . . . . .                         | 29    |
| Neuntes " Ober- " . . . . .                             | 29    |
| VI. Übungen am Barren . . . . .                         | 31    |
| Erstes Turnjahr, Sexta . . . . .                        | 33    |
| Zweites " Quinta . . . . .                              | 38    |
| Drittes " Quarta . . . . .                              | 43    |
| Viertes " Unter-Tertia . . . . .                        | 47    |
| Fünftes " Ober- " . . . . .                             | 49    |
| Sechstes " Unter-Sekunda . . . . .                      | 54    |
| Siebentes " Ober- " . . . . .                           | 56    |
| Achstes " Unter-Prima . . . . .                         | 57    |
| Neuntes " Ober- " . . . . .                             | 59    |
| VII. Übungen am Reck . . . . .                          | 61    |
| Erstes Turnjahr, Sexta . . . . .                        | 63    |
| Zweites " Quinta . . . . .                              | 68    |

|   | Seite |
|---|-------|
| Drittes Turnjahr, Quarta . . . . .            | 70    |
| Viertes " Unter-Tertia . . . . .              | 73    |
| Fünftes " Ober- " . . . . .                   | 78    |
| Sechstes " Unter-Sekunda . . . . .            | 82    |
| Siebentes " Ober- " . . . . .                 | 83    |
| Achtes " Unter-Prima . . . . .                | 85    |
| Neuntes " Ober- " . . . . .                   | 86    |
| VIII. Übungen an den Schaukelringen . . . . . | 86    |
| IX. Übungen an Klettergeräten . . . . .       | 89    |
| Erstes Turnjahr, Sexta . . . . .              | 91    |
| Zweites " Quinta . . . . .                    | 92    |
| Drittes " Quarta . . . . .                    | 93    |
| Viertes " Unter-Tertia . . . . .              | 94    |
| Fünftes " Ober- " . . . . .                   | 95    |
| Obere Stufe, Sekunda, Prima . . . . .         | 96    |
| X. Turnspiele und Wettkämpfe . . . . .        | 96    |
| Untere Stufen, Sexta bis Quarta . . . . .     | 97    |
| Mittlere " Tertia . . . . .                   | 102   |
| Obere " Sekunda, Prima . . . . .              | 114   |

---



den Knieen oder an den Füßen (Sturzhang schlechtweg, Kniehang, Fußhang).

Die besondere Thätigkeit der stehenden oder hangenden Gliedmaßen ist in Ausdrücken folgender Art angedeutet:

Streckstand, Streckstütz, Streckhang;

Hockstand (eigentlicher Hockstand mit völligem Kniebeugen, kleine Kniebeuge), Beugehang, Knickstütz (wobei die Arme gebeugt sind);

Spannstütz, Spannhang, wenn die greifenden Hände mehr als Schulterbreite Abstand voneinander haben.

Kommt zu diesen Thätigkeiten noch die Notwendigkeit des Gleichgewichthaltens hinzu, so spricht man auch von einem Schwebestand, Schwebestütz.

Je nach den stützenden oder hangenden Teilen der Gliedmaßen unterscheidet man:

Handstütz, Unterarmstütz u. s. w.

Handhang, Unterarmhang (d. h. Hang im Ellenbogengelenk), Oberarmhang (d. h. Hang im Schultergelenk), Kniehang (d. h. Hang im Kniegelenk), u. s. w.

Bei Handstütz und Handhang sind noch die Griffarten zu unterscheiden: Rist-, Ramm-, Speich- und Ellengriff. Bei Ristgriff (auch Aufgriff genannt) beider Hände sind die Daumenseiten der Hände einander zugewendet, beim Rammgriff (auch Untergriff genannt) die Kleinfingerseiten, beim Speichgriff die inneren Handflächen, beim Ellengriff die Handrücken. Haben beide Hände ungleichen Griff, so nennt man dies Zwiegriff. Wird das zur Erlangung des Ellengriffes nötige Armdrehen noch weiter fortgesetzt, so gelangt man zum Zwang-Ellengriff, der z. B. am Reck zur Anwendung kommt.

Das örtliche Verhalten des Turners zum Geräth wird in folgender Weise bezeichnet: Ist die Linie, die man sich durch seine Schultern von einer Seite nach der andern gelegt denken kann, gleichlaufend mit der Längsrichtung des Gerätes, so befindet sich der Turner im Seitstande oder im Seitstütz oder

im Seithange oder im Seitstüz; ist jene Linie aber senkrecht dazu, so findet ein Querstand oder Querstüz oder Querhang oder Querstüz statt. Darnach erklärt sich leicht, was z. B. ein Schrägstüz ist.

Je nachdem das Gerät, auf dem der Turner stützt oder an dem er hängt, vor oder hinter oder neben ihm ist, spricht man von einem Stüz oder Hang vorlings oder rücklings oder seitlings.

Die Arten des Sitzens auf einem Gerät werden durch nachstehende Ausdrücke, die sich zum Teil durch sich selbst erklären, bezeichnet: Reitstüz (z. B. auf dem Pferd), Reitschluß (vergl. unten Üb. 17 der 5. Stufe am Pferd); Spaltstüz auf einem Barrenholm (über den Reitstüz auf einem Barrenholm vergl. unten die Üb. 4 der 3. Stufe der Barrenübungen); Grätschsitz (soviel als Reitstüz z. B. auf beiden Barrenholmen; vergl. unten Üb. 4 der 2. Stufe der Barrenübungen); Querstüz auf einem Schenkel, z. B. Außen- oder Innenquerstüz auf dem Barren (vergl. unten Üb. 6 der 4. Stufe und Üb. 1 der 1. Stufe der Barrenübungen), Seitstüz auf beiden Schenkeln oder auf einem; u. s. w.

Bezeichnungen der Fortbewegungen sind folgende:

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen (vergl. S. 2 u. f. des II. Theiles, 5. Aufl.);

Stüzeln (ein Gehen der Hände im Stüz);

Stüzhüpfen (eine hupfartige Bewegung beider Arme im Stüz);

Hangeln (eine gangartige Bewegung der Arme im Hang);

Hangzucken (eine hupfartige Bewegung beider Arme im Hang).

Die Richtung der Bewegung wird durch die Ausdrücke vorwärts (nicht zu verwechseln mit vorlings, siehe oben), rückwärts, seitwärts, an Ort (und Stelle) bezeichnet.

Das Gehen mit Erschwerung des Gleichgewichthaltens, z. B. Gehen auf einem Schwebbaum, auf einem gespannten Seil u. s. w. heißt Schwebegang.

Das Springen mit Hilfe des Stützens auf Geräten heißt Gerätspringen\*) zum Unterschied vom Freispringen (ohne das Gerät zu berühren).

Ein Sprung erfolgt entweder mit oder ohne Anlauf: Anlauffprung, Standsprung; entweder in der Längenrichtung des Gerätes oder senkrecht dazu: Hintersprung, Seitensprung. Die Fehsprünge finden mit Absprung nur eines Fußes und mit Stütz einer Hand statt, in der Regel auch mit schrägem Anlauf.

Die Gerätsprünge über das Gerät hinweg in den Stand auf dem Boden geschehen entweder mit Knieheben: Hocke; oder mit Unterbeinheben: Schaffsprung; oder mit Knieheben des einen und mit Spreizen des andern Beines: Wolffsprung; oder mit Spreizen beider Beine in entgegengesetzten Richtungen: Grätsche; oder mit Überschwingen der geschlossenen und gestreckten Beine im Stütz seitlings: Flanke; oder mit Überschwingen der Beine im Stütz rücklings: Kehre; oder mit Überschwingen der Beine im Stütz vorlings: Wende; oder mit Überschwingen der Beine über den Kopf hinweg: Überschlag; oder ohne alle Beinthätigkeiten außer dem Aufsprunge: Fehsprung, wobei auch nicht der Stütz auf dem Geräte selbst, sondern auf einem jenseits befindlichen Gegenstand eintritt.

Sowohl in den Zuständen des Verharrens an Ort wie in denjenigen der Fortbewegung können zugeordnete Thätigkeiten hinzukommen. Diese sind entweder Arm- oder Bein- oder Kumpfthätigkeiten oder Drehungen des ganzen Leibes oder pendelartiges Schwingen desselben, oder mehrere dieser Thätigkeiten zugleich.

Die Bewegung eines gebeugten Beines oder beider über das Gerät hinweg heißt Überhocken; wenn es zwischen den Armen hindurch geschieht, Durchhocken.

Das Bogenspreizen eines Beines über ein Gerät hinweg heißt Überspreizen, und zwar von außen her, wenn es mit Seitenspreizen von dem andern Beine hinweg, von innen her,

\*) Dieses von Dr. Wassmannsdorff herrührende Wort erscheint bezeichnender als der seither übliche Ausdruck: gemischter Sprung.

wenn es mit Spreizen vor oder hinter dem andern Beine vorüber beginnt. Wird es fortgesetzt, bis das Spreizbein wieder seinen Ausgangspunkt erreicht hat, so heißt es Kreispreizen. Geschieht letzteres derart, daß sich dabei das Bein vorn von außen nach innen, also hinten von innen nach außen und auf der Seite von hinten nach vorn bewegt, so heißt die Übung auch Innenkreis, im entgegengesetzten Falle aber Außenkreis.\*)

Führt das Überspreizen das eine Bein an dem andern zunächst vorüber und weiter, unter gleichzeitiger Widdrehung des ganzen Leibes in einen Sitz, so nennt man dies Schraubenauffizien (vornwärts, rückwärts).

Das Überspringen der geschlossenen und gestreckten Beine wie bei der Flanke oder der Wende oder der Kehre heißt, wenn es nicht mit dem Niedersprunge auf den Boden, sondern im Stütz oder im Sitz zc. endigt, Flanken- oder Wende- oder Kehrschwung. Die Fortsetzung des Schwunges bis zum Ausgangspunkt zurück ergibt die Kreisflanke u. s. w.

Beim Schwingen des ganzen Leibes im Stütz oder im Gang ist ferner noch zu unterscheiden: der Vorschwung, der Rückschwung, der Wechsel beider (Hin- und Herschwingen). Ein einmaliges Hin- und Herschwingen im Stütz, mit Vor- oder mit Rückschwung beginnend, wird auch kurzweg als Zwischenschwung bezeichnet. Die unmittelbare Aufeinanderfolge eines Kehr-, eines Vor- oder Rückschwunges und eines Wendeschwunges (oder die umgekehrte Folge) im Stütz auf dem Barren heißt auch Halbmond- oder Schlangenschwung, je nachdem dabei nur über denselben Holm oder über jeden der beiden Holme geschwungen wird.

Die Drehungen des ganzen Leibes unterscheidet man als Drehungen um die Längen- oder um die Breiten- oder um die Tiefenachse. Die ersteren und die letzteren erfolgen links oder rechts, die der zweiten Art vornwärts oder rückwärts, je

---

\*) Nach Dr. Wassmannsdorff.

nachdem sich der Kopf dabei links oder rechts, vor- oder rückwärts bewegt. Die Drehungen um die Breiten- oder um die Tiefenachse führen zu wagerechten oder verkehrten Körperhaltungen (Wage, Sturzhang, Handstehen zc.) oder zum Überschlag oder zu den sogenannten Auf- und Umschwüngen (Falg-, Kreuz-, Knie-, Mühlauf- oder =umschwung u. s. w.).

Anderer als die hier genannten Bezeichnungen finden die nötige Erklärung unten bei den betreffenden Übungsbeschreibungen.

---

## I. Übungen mit dem langen Schwingseil.\*)

(Nur für jüngere Knaben.)

Über den Zweck, die Verwendbarkeit und die Betriebsweise dieser Übungen vergleiche man Seite 199 u. f. im I. Teil dieser Anleitung (4. Aufl.). Es soll hier nur noch einmal darauf aufmerksam gemacht werden, daß im Turnen solcher Schulen, die keine anderen Turngeräte haben, auf die unten beschriebenen Übungen mehr Zeit als sonstwo verwendet werden sollte.

Das Schwingseil sei locker gedreht, an den Enden mit einer Schleife versehen, 1 cm dick und etwa 6 m lang. Es wird etwa 2 M. kosten.

Bei der Anwendung wird das Schwingseil mit dem einen Ende ungefähr in Schulterhöhe der Übenden irgendwo, z. B. an einem Pfeiler des Schnursprunggestelles, befestigt oder von einem Schüler festgehalten, am andern Ende aber vom Lehrer ergriffen. Das Schwingen des Seiles bewerkstellige er in der Regel, um sich bei längerem Schwingen nicht zu sehr zu ermüden, nur durch Bewegungen des Unterarmes, nicht aber des ganzen Armes. Weniger empfehlenswert ist es, das Seil durch Schüler schwingen zu lassen, weil diese leicht die Vorsichtsmaßregel vergessen, das Seil sofort fallen zu lassen, wenn es durch den Fuß eines Übenden berührt wird. Denn dieser bleibt alsdann meist am Seile hängen und stürzt, wenn es nicht nachgiebt.

---

\*) Ausführlicheres Übungsverzeichnis siehe in dem Schriftchen von W. Jenny: „Schwingseilübungen“ (Leipzig, 1873; 50 Pf.).

Man hat dreierlei Arten des Seilswingens zu unterscheiden: über den Boden hin und her; im Kreise von untenher dem Üben den entgegen; im Kreise von obenher dem Üben den entgegen. In der Mitte zwischen den Aufhängungspunkten soll das schwingende Seil in der Regel leicht den Boden berühren oder, wenn dies Staub verursachen sollte, sich doch möglichst dicht über dem Boden hinbewegen. Diese Stelle bezeichne man schlechtweg als die „Mitte“ (des Übungsraumes). Die Dauer eines Kreiswinges kann je nach den Umständen vergrößert oder verkleinert werden. Bei einiger Fertigkeit der Schüler wird man sie auf die Dauer von zwei Schritten des gewöhnlichen Gehens einschränken können.

Daß das in einer mehr oder weniger geringen Entfernung vom Boden ruhig gehaltene Seil an Stelle der Springschnur zu Übungen im Hochspringen ohne oder mit Anlauf benutzt werden kann, sei nur beiläufig erwähnt. Die betreffenden Übungen siehe unten im Abschnitt über das Freispringen.

### Erstes Turn-, 4. Schuljahr; Sexta.

1. Hinüberlaufen (oder: Lauf unter dem Seil hindurch) von Einzelnen. Hierbei soll der Schüler, von einem Standorte gegenüber der Mitte des durchswingenen Raumes ausgehend, auf dem er dieser möglichst nahe ist und doch soweit davon entfernt steht, daß ihn das schwingende Seil nicht mehr berühren kann, dem an ihm vorüberschwingenden Seile nachlaufen und auf die andere Seite des Raumes eilen, um sich von dort aus seinen Mitschülern wieder anzureihen. Das Seil muß dabei im Kreise von obenher dem Schüler entgegenschwingen, wie auch bei den folgenden Übungen 2 bis 9.

a. In freier Weise. Die größte Schwierigkeit für die Schüler liegt dabei einerseits in dem Erkennen des richtigen Zeitpunktes für das Fortlaufen, andererseits in der Entschlußfassung dazu. Beides lernen sie am schnellsten durch folgendes Verfahren:

Man stelle die Klasse in aufgelöster Ordnung dem Seile gegenüber und beginne dieses zu schwingen, indem man die Schüler auffordert, nun nach Belieben durch die Mitte auf die andere Seite des Seiles zu laufen, einzeln oder mehrere zugleich,

wie es sich gerade giebt. Diejenigen, denen es gelang, schließen sich den andern wieder hinten an, rücken allmählich vor und wiederholen die Übung, so oft sie können. Wer aber unrichtig läuft, so daß der Lehrer genötigt ist, den Schwung zu unterbrechen und das Seil fallen zu lassen, muß dieses dem Lehrer wieder bringen und sich alsdann den andern sofort hinten anschließen. Manchmal thut auch gute Wirkung, den Ungeschickten so lange auf die Seite zu stellen, bis ein anderer Ungeschickter ihn ablöst. Sobald nun der Lehrer wahrnimmt, daß alle oder fast alle schon mit genügender Sicherheit unter dem Seile hinüberlaufen können, beginnt er die geregelte Ausführung der Übung anzuordnen, der zuerst eine Aufstellung der Klasse in einer bogen- oder halbkreisförmigen Flankenreihe gegenüber dem Lehrer vorausgeht. Die Aufgabe sei jetzt diese:

b. Hinüberlaufen Einzelner in bestimmter Reihenfolge. Ein Schüler nach dem andern läuft unter dem Seile hindurch, zunächst ohne an einen bestimmten Schwung gebunden zu sein; alsdann soll aber

c. mit jedem folgenden Seilchwunge der nächste Schüler laufen. Dies ist als die Hauptübung anzusehen, und es ist möglichst bald die Fertigkeit der Schüler darin herbeizuführen. Zur guten Ausführung dieser wie auch der folgenden Übungen gehört aber nicht nur die Rechtzeitigkeit des Laufens, sondern auch die Gewöhnung an gute Körperhaltung dabei: Vermeidung jedes Kopf- und Kumpfbeugens, des Armhebens, namentlich gegen das herankommende Seil hin, des allzuhastigen Rennens u. dergl.

2. Hinüberlaufen zu zweien. Dabei sind die Schüler in Stirnpaare eingeteilt. Schließlich soll wieder mit jedem Seilchwunge ein anderes Paar unter dem Seile durchlaufen können. Auch so anzuordnen, daß jenseits das Paar sich auflöst und die Einzelnen des Paares nach außen an den Seilenden vorüber zurücklaufen.

3. Hinüberlaufen in Stirn-Viererreihen, im übrigen wie vorher. Dasselbe auch im Wechsel mit den vorigen Übungen in der Weise, daß zuerst bei jedem Schwunge ein Einzelner unter dem Seile durchläuft, nach dem letzten sofort die Klasse in

Paaren geordnet, nachher ohne Unterbrechung zweimal in Viererreihen, dann wieder in Paaren und zuletzt wieder als Flankenreihe den Lauf ausführt (Hauptübung).

4. Unter dem Seile hindurch- und sofort um ein in einer gewissen Entfernung davon befindliches Ziel herumlaufen und doch wieder rechtzeitig am Platze sein. Dies Ziel kann ein zufällig vorhandener Gegenstand, z. B. ein Baum, ein Pfosten u. dergl., oder ein zu diesem Zwecke hingestelltes Turngerät oder ein Schüler u. dergl. sein. Man kann auch mehrere solcher Ziele bezeichnen, die in Schlingel- oder in Kreislinien von nur je einem oder von mehreren Schülern zugleich in derselben oder in widergleicher oder in ungleicher Weise umlaufen werden sollen.

5. Zwei- oder dreimaliges wiederholtes Laufen unter dem Seile hindurch in Form einer Schleife oder einer Achterlinie. Der Übende läuft dabei von der Seite des einen Seilendes her schräg durch die Mitte unter dem Seile durch, um das andere Seilende herum und sofort wieder in entgegengesetzter Richtung unter dem Seile durch. Dies kann nun ein- oder mehreremal wiederholt werden. Bis auf diese Weise ein Schüler zum zweitenmale unter dem Seile durchläuft, wird dies noch dreimal im Kreise geschwungen werden können. Es können also immer je vier Schüler hintereinander diese Übung ausführen, ohne sich dabei in den Weg zu kommen. Nach dem letzten Durchlaufen des vierten Schülers folgen alsdann vier andere Schüler, u. s. w.

6. Die vorige Übung, von den Einzelnen eines Paares in widergleicher Weise ausgeführt, also von dem einen rechts-, von dem andern linkshin begonnen; oder von Paaren statt von Einzelnen, u. s. w.

7. Unterbrechung des Hinüberlaufens durch einen Hupf an Ort über das Seil. Der Schüler läuft nur bis zur Mitte, erwartet hier das niederschwingende Seil, hüpft (mit Fersenschluß) darüber und läuft sofort nach der anderen Seite weiter. Dasselbe auch in bestimmter Reihenfolge der Einzelnen, oder in Paaren.

8. Ähnlich wie bei Üb. 7, aber mit Weiterlaufen nach 2, 3 oder 4 Hüpfen über das Seil. Auch mit Drehungen während

des Hüpfens. Das Hüpfen darf dabei nicht in hohe und plumpe Sprünge ausarten.

9. Ueber das hin- und herschwingende Seil springen. Der Schüler steht dabei zuerst wieder der Seilmitte gegenüber und beginnt seinen Lauf, wenn das schwingende Seil seine weiteste Entfernung von ihm erreicht hat. Er läuft ihm also entgegen, überspringt es mit einem leichten Sprungschritt und setzt alsdann seinen Lauf auf die andere Seite fort. Im übrigen wie die vorigen Übungen (in rascher Folge, in Reihen u. s. w.) auszuführen.

10. Über das im Kreise von unten her dem Turner entgegen schwingende Seil springen („Hinüberspringen“). Hierbei beginnt das Laufen nach der Mitte, sobald das Seil an dem bereitstehenden Schüler vorbeischwingt. Diese schwierigste, weil am meisten Entschlossenheit und Besonnenheit erfordernde Seilübung wird am besten in der bei Üb. 1 angegebenen Weise erst eingeübt, sodann auch in den bei Üb. 2—6 angegebenen Formen zur Anwendung gebracht.

11. Gleichzeitiges Hinüberlaufen und Herüberspringen zweier auf entgegengesetzten Seiten des Seiles sich befindenden Schüler. Die Klasse ist dabei in zwei Abteilungen eingeteilt, die sich gegenüberstehen, das Seil zwischen ihnen. Jeder auf die andere Seite gelangte Schüler schließt sich der daselbst aufgestellten Abteilung unten an.

12. Der sogen. Augenblick im Seil.\*) Hierbei wird in die Mitte gelaufen und nach einem Sprunge über das Seil sofort auf die gleiche Seite zurückgelaufen. Es geschieht dies am besten in einer bogenförmigen Linie von dem einen Seilende nach dem andern hin. Man unterscheide dabei die beiden Fälle: a. dem von obenher entgegenschwingenden Seile bis zur Mitte nachlaufen; b. dem von untenher entgegenschwingenden Seile bis zur Mitte entgegenlaufen.

13. Unmittelbare Aufeinanderfolge des Hinüberlaufens und des Herüberspringens, oder umgekehrt. Sobald ein Schüler auf die andere Seite gelaufen ist, kehrt er um

\*) GutsMuths' „Gymnastik für die Jugend“, 1804, S. 342.

und eilt mit dem nächsten Seilschwunge wieder durch die Mitte, hier das Seil überspringend, zurück. Dasselbe auch mehrmals nacheinander, von mehreren zugleich in derselben oder in entgegengesetzter Richtung u. s. w.

## II. Übungen im Freispringen.

Das Freispringen (vergl. S. 3) erfolgt entweder in die Höhe, und zwar in den Stand auf einer erhöhten Fläche oder über einen erhöhten Gegenstand (Schnur, Balken u. dergl.) hinweg; oder es geschieht in die Weite, oder in die Tiefe von einer erhöhten Fläche herab, oder zugleich in die Weite und in die Höhe (Hochweitspringen) oder Tiefe u. s. w. Über den Wert und den Betrieb dieser Übungen vergl. I. Teil, S. 201 u. f.

Das üblichste Gerät für das Hochspringen ist das sogen. Schnursprunggestell, auch „Freispringel“ genannt. Es besteht aus der, an den Enden durch Gewichte beschwerten Sprungschnur\*) und aus den beiden Sprungpfeilern, an denen die Schnur aufgehängt wird; dazu kommt in der Regel noch ein Sprungbrett.

Die Niedersprungstelle muß jedenfalls völlig eben sein. Daß sie auch weich sei, braucht nur bei größeren Sprüngen gefordert werden. In Turnsälen genügt es alsdann, den Boden mit einem Teppichstück aus Kokosfasern (einer sog. Thür-Vorlage) zu bedecken. Im Freien nimmt man statt dessen Sand oder Lohe.

Für den Sprung in den Stand auf einer erhöhten Fläche nimmt man am besten den Deckel eines sogen. Sprungkastens (150 cm lang, 50 cm breit, 20—30 cm hoch). Für den Schulgebrauch sind höhere Gegenstände weder nötig noch ratsam.

Für das Tiefspringen in Schulen genügt völlig das sogen. Schräg- oder Sturmbrett, das etwa  $2 - 2\frac{1}{4}$  m lang und 50—60 cm breit ist, mit dem einen Ende auf dem Boden liegt, mit dem andern auf eine niedere Reckstange oder einen anderen

\*) Neuerdings hat man verschiedene Vorrichtungen erfunden, durch die die erwähnten Sprunggewichte entbehrlich gemacht werden sollen. Eine sehr empfehlenswerte Einrichtung dieser Art ist die von Turnlehrer Kemm in Bruchsal erfundene.

festen Gegenstand gelegt und dort befestigt wird. Doch sind die Übungen daran mit Maß und Vorsicht zu betreiben, und es ist auch kein Schaden, wenn sie ganz wegbleiben.

### **Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.**

Klassenaufgabe: Springen aus dem Stande.

1. Sprung aus dem Stande mit Fersenschluß („Stand- oder Schlußsprung“) über die etwa 25—30 cm hohe Schnur, in 3 voneinander getrennten Bewegungen nach Zählen (nach Zuruf); auf: 1! halbes Kniebeugen mit Rückheben der Arme; auf: 2! Sprung über die Schnur mit Armschwingen aufwärts und Niedersprung in die Kniebeugstellung mit vorgehobenen Armen; auf: 3! Strecken in die Grundstellung. Mit dem Rufe: 3! kommen die folgenden Schüler an die Absprungstelle; mit dem Rufe: 1! kehren ihre Vorgänger an ihren Platz in der Reihe der übrigen zurück. Diese Übung, wozu es weder des Sprungbrettes noch des Teppichs bedarf, lasse man stets von mehreren Schülern zugleich an derselben Schnur ausführen. Die übrigen stehen unterdessen in einer Stirnreihe, Gesicht nach dem Gerät, und verlassen ihren Standort nur, um zum Sprunge anzutreten.

Sobald alle, oder doch nahezu alle Schüler diesen Sprung sicher und mit guter Körperhaltung ausführen können, folge

2. derselbe Sprung aus dem Stande ohne Halt nach den einzelnen Bewegungen. Anfangs lasse man ihn die Schüler einzeln und in freier Weise (ohne Befehl, aber mit stetem Aufmerksammachen auf vorkommende Fehler) üben, nach einiger Zeit aber auch in geregelter Weise nach Zuruf (oder auf ein anderes Zeichen), so daß auf den Ruf: 1! der Sprung in das ruhige Stehen, auf: 2! die Rückkehr auf den Standort in der Reihe und zugleich das Antreten der folgenden Springer geschieht.

Dieser Sprung werde mindestens bis zu einer Schnurhöhe von 50 cm geübt.

3. Der Sprung aus dem Stande in den Stand auf einer etwa 20—30 cm über dem Boden erhöhten Fläche

(Deckel des Sprungkastens). Man treffe dabei z. B. folgende Anordnung: zwei Schüler stellen sich etwa 1 Fuß weit an der längeren Seite des Kastendeckels, Gesicht nach diesem, auf. Auf den Ruf: 1! springen sie in der bei Üb. 2 angegebenen Art auf den Deckel; auf: 2! springen sie von diesem vorwärts herab und zwei andere Schüler eilen an die Absprungstelle vor dem Deckel, um auf den erneuten Ruf: 1! hinaufzuspringen, während zugleich ihre Vorgänger an ihren Platz in der Reihe zurückkehren, u. s. w.

Diese Übung ist auch so einzuüben, daß die Sprünge ohne Ruf, aber in einem vorher bestimmten, nicht zu schnellen und nicht zu langsamen Zeitmaß unmittelbar nacheinander folgen.

4. Sprung vorwärts auf den Kastendeckel und sodann Sprung seitwärts herab über die höchstens 1 Fuß entfernte schmälere Kante des Deckels (ohne Drehungen!)

5. Sprung seitwärts auf den Kastendeckel, sodann vorwärts über die nächste Kante herab. Die zwei Schüler stehen zuerst Rücken gegen Rücken; der zweite Sprung geschieht alsdann über die schmälere Kante. Oder sie stehen neben der letzteren auf dem Boden in gleicher Stirnrichtung, springen seitwärts über die schmälere Kante und vorwärts über die längere; im übrigen wie vorher.

6. Die Übungen 4 und 5 in unmittelbarer Aufeinanderfolge, also 4 Sprünge nacheinander.

7. Aus der Stellung Gesicht gegen Gesicht springen zwei Schüler bei Fassung Hand in Hand seitwärts auf den Kastendeckel und sodann seitwärts nach der andern Seite herab.

8. Sprung auf den Kastendeckel aus dem Stande mit dem Gesicht oder mit einer Seite nach dem Deckel gewendet und zugleich mit dem Auf- oder mit dem Absprünge oder bei beiden eine Vierteldrehung links oder rechts oder widergleich. Dabei vermeide man alles Rückwärtspringen.

9. Sprung vorwärts hinauf über eine der kürzeren Seiten des Kastendeckels, sofort Sprung vorwärts in den Stand auf dem Deckel nahe seinem anderen Ende und sofort Sprung vorwärts (seitwärts) auf den Boden. U. dergl. m.

**Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.****Klassenaufgabe: Anlauffsprünge.**

1. Vorbereitende Übung: 3 Schritte Angehen oder Anlaufen und Sprung vorwärts, als Freiübung, in der Weise, wie es bei Übung 2 und 3, Seite 40 im II. Teile d. B. (5. Aufl.) angegeben worden ist.

2. Anlauffsprung über die niedere Schnur mit 3 Schritt Anlauf, links oder rechts antretend. Der erste Lauffschritt ist dabei ruhiger und länger, die beiden folgenden sind rascher und kürzer zu machen. Beim Flug über die Schnur seien die Beine nach vorn gestreckt. Der Niedersprung geschehe nur mit halbem Kniebeugen, mit schrägem Vorhochheben der Arme und mit aufrechter Körperhaltung. Ihm folge ruhiges Aufrichten in die Grundstellung und dann erst nach kurzem Verweilen in dieser Stellung oder auf ein gegebenes Zeichen das Fortgehen in gewöhnlicher Gangart.

Die sichere Erlernung dieser Übung ist die Hauptaufgabe für das dritte Turnjahr. Es genügt, wenn schließlich in dieser Weise mit Absprung links wie rechts eine Schnur von 70 bis 80 cm Höhe übersprungen werden kann, selbst bei Verzicht auf das Sprungbrett.

3. Der Anlauffsprung über die Schnur mit freiem Anlauf und in rascherer Folge der Springen en werde nur von Zeit zu Zeit gefordert zum Zweck der Gewöhnung an Ordnung und Umsicht auch bei freierer Bewegung der Übenden, die ohnehin an einem solchen Üben Gefallen finden. Doch wende man auch hierbei nur geringere Schnurhöhen an.

Sind Sprungkastendeckel oder ähnliche Geräte vorhanden, so sind auch die nachfolgenden Übungen noch empfehlenswert; doch lasse der Lehrer dabei stets Hilfe stehen.

4. Anlauffsprung in den Stand auf dem quer- oder auf dem langgestellten Kastendeckel von dem, etwa um einen Schritt entfernten Sprungbrett aus. Darauf Absprung vorwärts oder seitwärts, auf ein gegebenes Zeichen oder sofort.

5. Anlauffsprung über den quergestellten Kastendeckel mit einem Tritte auf diesen („Zweisprung“). Dabei

liege das Sprungbrett wieder einen Schritt weit vom Deckel entfernt. Der Schüler springt mit einem Fuße von diesem ab, mit dem anderen Fuße auf den Deckel und sofort nach vorn mit geschlossenen Fersen auf den Boden.

6. Anlauffprung über den langgestellten Kasten-  
deckel mit 2 Tritten auf diesen („Dreisprung“), im übrigen  
wie vorher.

Statt des Kastendeckels kann man bei den beiden letzten  
übungen auch 2 oder 3 in einiger Entfernung von einander  
liegende Sprungbretter benützen.

7. Anlauffprung über den quergestellten Kasten-  
deckel ohne Tritt darauf. Das Sprungbrett liege dabei nur  
etwa  $1\frac{1}{2}$ —2 Fuß vom Deckel entfernt. Nur für geübtere  
Springer!

#### **Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.**

Klassenaufgabe: Hoch-, Weit-, Tieffspringen.

1. Hochspringen über die Schnur aus dem Stande,  
60—70 cm hoch.

2. Hochspringen über die Schnur mit 3 Schritt An-  
lauf wie im dritten Turnjahr, jetzt aber bis zu 90 cm Schnur-  
höhe über dem Boden.

3. Hochspringen über die Schnur mit beliebigem  
Anlauf, nur zeitweilig!

4. Weitspringen. Nur im Freien! Absprung vom  
Sprungbrett. Niedersprungstelle mit Sand oder mit Lohe be-  
deckt. Weite von 15—22 dm. Nur mit freiem Anlauf!

5. Tieffspringen vom Schräg- oder Sturmbrett  
herab, wenn solche vorhanden sind, mit Anlauf und mit 3  
oder mit 2 Tritten auf das Brett, das anfangs nur etwa  
 $\frac{1}{2}$  m, später höchstens 1 m hoch zu legen ist. Vergl. indessen  
Seite 13!

#### **Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.**

Wie auf der vorhergehenden Stufe mit entsprechenden, aber  
nicht zu übertreibenden Steigerungen der Sprunggrößen.

**Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima.**

Zeitweilige (nicht regelmäßig dem Übungsbetrieb einzuflügende) Wiederholungen der obengenannten Übungen mit angemessenen Steigerungen; vorzugsweise im Freien vorzunehmen.

**III. Stabspringen.\*)**

Die nötigen Stäbe werden aus Kieferbohlen oder aus Eschenholz geschnitten, sind an einem Ende schwach zugespitzt,  $2\frac{1}{2}$ —3 m lang und 35 bis 45 mm dick. Die Anlaufbahn ist am besten fester Boden; ein Sprungbrett ist nicht nötig. Die Stelle, wo der Stab aufgesetzt wird, darf weder zu weich noch zu glatt sein, damit der Stab sich nicht tief einbohren, aber auch nicht fortgleiten kann. Am zweckmäßigsten dient dazu eine flache Vertiefung des Bodens (Grube) vor der Schnur. Die Niedersprungstelle sei gehörig mit Sand oder mit Lohe bedeckt.

**Sechstes bis neuntes Turnjahr, Sekunda, Prima.**

1. Vorbereitende Übungen. Die Schüler müssen zuerst lernen, den Stab im Laufe aufzustellen und im Sprunge sich an ihm hinaufzuziehen. Zu diesem Zwecke stellt man sie, mit Springstäben versehen, an dem einen Ende des Turnplatzes in einer oder in mehreren offenen Stirnreihen auf, zeigt ihnen die Übung und läßt sie diese nun den Turnplatz entlang mehrermale in freier Weise versuchen.

Sie sollen vorher den Stab mit beiden Händen so erfassen, daß diese bei wagerechter Stabhaltung vor dem Leibe Rammgriff hätten und so weit von einander entfernt sind, als die um Schulterbreite vergrößerte Armlänge beträgt. Und ferner sollte bei senkrechter Stellung des Stabes auf dem Boden neben dem Turner der rechte Arm hochgestreckt sein. Bei Beginn der Übung wird nun der so erfaßte Stab unter  $\frac{1}{8}$ -Drehung rechts des Körpers in nahezu wagerechte Haltung in der Richtung des

\*) Ausführlicheres darüber siehe in J. C. Lion's „Turnübungen des genuigten Sprunges“ (2. Aufl.) S. 211—236. Ferner vergl. man S. 202, im I. Teile (4. Aufl.) dieser Anleitung.



Anlaufes gekent, wobei die linke, dem zugespitzten Ende nähere Hand vorn ist, die rechte Hand aber in der angegebenen Entfernung sich hinter ihr befindet. Darauf macht der Turner, links antretend, einen Anlauf von 3 oder von 5 Schritten, setzt das vordere Stabende vor, nicht seitwärts von dem den letzten Tritt machenden linken Fuß in kurzer Entfernung auf den Boden nieder, springt mit dem linken Fuß ab, spreizt mit dem rechten Beine rechts an dem sich aufrichtenden Stabe vorüber, zieht sich dabei am Stabe soweit herauf, daß der rechte Arm gebeugt, der linke gestreckt ist, und springt dann nach vorn mit geschlossenen Fersen, zunächst ohne Drehung, nieder, um sofort diese Übung zu wiederholen, bis er am andern Ende des Turnplatzes angelangt ist.

2. Nachdem dieses genügend oft geübt wurde und die Berücksichtigung der einzelnen Sprünge ergeben hat, daß alle oder nahezu alle Schüler den Sprung in der vorgeschriebenen Weise ausführen können, stellt man die neue Forderung, daß bei der Wiederholung der Übung der Niedersprung mit einer halben Drehung links verbunden und daß kurz vor dem Niedersprung der Stab in die Anlaufbahn zurückgeworfen werde. Dabei müssen aber die gleichzeitig Übenden einen größeren Abstand voneinander haben, damit keiner von einem fallenden Stabe getroffen werden kann. Nützlich, aber nicht nötig ist es, wenn für diese Übung der Sprung über einen Sprunggraben benutzt werden kann. Statt dessen kann man aber auch sogleich mit dieser Übung den Sprung über die niedere Schnur verbinden.

Daß das Stabspringen auch mit ungleichem Griff der Hände und ohne Drehung geübt werden kann, sei hier beiläufig bemerkt. Man thut aber gut daran, sich auf die oben angegebene Form des Sprunges zu beschränken. Denen, die mehr den linken als den rechten Arm brauchen, gestatte man die widergleiche Haltung des Stabes (linke Hand hinten und oben) und die widergleiche Sprungweise (Absprung und Drehung rechts).

3. Der Stabsprung über die Schnur, im übrigen wie bei Üb. 2. Das Höherlegen der anfangs nur etwa hüft-hoch gelegten Schnur trete erst dann ein, wenn vorher der

Sprung mehrmals regelrecht von jedem Turner ausgeführt wurde. Es genügt, wenn die Mehrzahl der Schüler eine schulter- bis kopfhoch gelegte Schnur überspringen kann.

Sehr hohe Sprünge im Schulturnen zu verlangen ist nicht ratsam, wegen der mit der Höhe der Sprünge wachsenden Gefahr, beim Mißlingen des Sprunges sich ernstlich zu verletzen. Man überlasse das hohe Springen den freiwillig Turnenden.

#### IV. Übungen am Bock.

Das Gerät besteht aus einem aus Bohlenstücken zusammengesetzten viereckigen, an den Kanten stark abgerundeten Kasten von 45—65 cm Länge, 35—45 cm Breite und 32—38 cm Dicke. Dieser Kasten ist gut zu polstern und mit Leder zu überziehen. In ihm sind 4 schräg eingestellte Beine befestigt. Diese haben die Form von Hülfsen mit viereckigen Schiebern. Letztere sind mit Einschnitten versehen, an denen sie durch einen Klobenfederbeschlag festgestellt werden können, so daß damit der Rücken des Bockes auf verschiedene Höhen gebracht werden kann. Für Schulen genügt als niederste Höhe 90 cm, als größte Höhe 140—150 cm. (Preis 60—70 Mark.)

Neben dem (Turn-) Pferd, dem Sprungkasten und dem Sprungtisch ist der Bock eines der Hauptgeräte für das Jagen. Gerätspringen (vergl. S. 3).

Die Übungen am Bock sind vorzugsweise Anlauffsprünge über das Gerät hinweg, wobei man jagen. Hintersprünge (über den langgestellten Bock) und Seitensprünge (über den quergestellten Bock) unterscheidet.

Von einer näheren Angabe und Beschreibung der Übungen kann hier darum abgesehen werden, weil hierzulande der Gebrauch des Bockes als Schulturngerät durch Verfügung der Behörde\*) so eingeschränkt wurde, daß die meisten Turnlehrer

---

\*) Eine im badischen Schulverordnungsblatt von 1888, Nr. 1, S. 5, veröffentlichte Verfügung Großh. Oberschulrates vom 23. Jan. 1888 giebt für das Turnen an Bock und Pferd an den badischen Schulen folgende Vorschriften:

in Baden wohl gänzlich, namentlich in größeren Klassen, auf die Übung des Bockspringens verzichtet haben. Es wird daher genügen, die wesentlichsten Übungen hier kurz anzudeuten.

1. Die Grätsche über den lang- oder über den breitgestellten Bock, der anfangs nur hüfthoch, dann höher, endlich schulterhoch ist.

2. Derselbe Sprung wiederholt mit allmählich vergrößertem Abstände des Absprungortes vom Bock.

3. Derselbe Sprung, zugleich über eine vor oder hinter dem Bock gespannte, nach und nach höher gestellte Schnur.

4. Der sogen. Muttsprung, d. h. Sprung in den Kniestand auf dem breitgestellten Bock und Niedersprung vorwärts aus diesem.

5. Die Hocke über den breit- oder über den langgestellten Bock.

6. Die Flanke (Wende, Kehre) über den breitgestellten Bock.

7. Die Grätsche seit- oder rückwärts über den langgestellten Bock.

8. Der Doppelsprung über zwei hintereinanderstehende, durch einen entsprechenden Abstand voneinander getrennte Böcke in den oben (1, 4—7) genannten Arten.

1. Das Turnen an Bock und Pferd ist in der Volksschule ausgeschlossen

2. Die Geräte Bock und Pferd sind beim Turnunterricht in den Mittelschulen für die männliche Jugend unter folgenden Bedingungen zulässig:

a. Das Springen am Bock darf nur von solchen Schülern ausgeführt werden, welche die nötige Vorübung und Körperkraft besitzen, im allgemeinen nicht vor dem 7. Schuljahre. Dabei ist zu beachten, daß die Böcke nicht zu hoch gestellt werden.

b. Unter den gleichen Vorbedingungen ist das Turnen am Pferd den oberen Schulklassen vorbehalten. Anlaufsprünge an dem Pferde sind vor dem 9. Schuljahr unstatthaft.

c. Bei den Übungen an Bock und Pferd muß der Turnlehrer selbst die nötige Hilfeleistung leisten. Dieselben dürfen nur von solchen Lehrern geleitet werden, welche mit dem Gebrauch dieser Geräte hinlänglich vertraut sind.

## V. Übungen am Pferd.\*)

Das (Turn-) Pferd besteht wie der Bock aus einem walzenförmigen, gepolsterten Körper, der ebenfalls von 4 schräggestellten, mit Schiebern versehenen Beinen getragen wird. Man unterscheidet an ihm 3 Teile: Die beiden Endstücke (Hals und Kreuz) und das Mittelstück (der Sattel). Steht der Turner vor der Mitte des Pferdes, an der Stelle, von wo aus in der Regel die als Seitensprünge bezeichneten Übungen begonnen werden, so hat er vor sich den Sattel, links davon den Hals und rechts das Kreuz. Zwischen Hals und Sattel befindet sich die sogen. Vorderpausche, zwischen Sattel und Kreuz die sogen. Hinterpausche. Man bezeichnet aber einfacher diese Pauschen als linke oder rechte Pausche, je nachdem sie sich links oder rechts vom Turner befindet, oder von der linken oder rechten Hand ergriffen ist, ähnlich wie man einen linken und einen rechten Barrenholm unterscheidet.

Für Schulturnzwecke empfehlen sich folgende Richtmaße: Länge des Pferdes (mit Polster) 180 cm, des Halses sowie auch des Kreuzes 65 cm, des Sattels (zwischen den Pauschen) 44 cm; Dicke jeder Pausche 35—39 mm; ihre Höhe über dem Pferderücken 10—12 cm; Breite sowie Dicke des Pferdetrumpfes (das überall 5 cm dicke Polster mitgerechnet) 35 cm; Länge der Beine (ohne Huf) 65—70 cm; innere Entfernung der Beine voneinander: der Länge nach unten 135 cm, oben 83 cm, der Breite nach unten 50 cm, oben 5 cm. Ein solches Pferd ist im niedersten Stande etwa 100, im höchsten 160 cm hoch vom Boden bis zum Pferderücken. Der Körper des Pferdes wird am besten aus einem runden forlenen Holzblock gemacht; die Beine werden in diesen schräg eingelassen. Die angegebenen Maße sind auch für's Vereinsturnen passend. Die Sattelpauschen können auf verschiedene Weise am Pferd befestigt werden. Unter allen Umständen sollten sie aber eine durchbrochene, hügelartige, griffgerechte Form haben. Sie werden aus Holz oder Eisen gefertigt und mit Leder überzogen. (Preis des Pferdes 120—130 M.).

\*) Bergl. I. Teil (4. Aufl.), S. 205 u. f.

Die Übungen am Pferde sind wieder zu unterscheiden als Hinter- und als Seitensprünge.

Die Hintersprünge, in der Richtung der Länge des Pferdes (Längensprünge), werden meist mit Anlauf ausgeführt. Sie sind wie alle Anlauffsprünge an Hock und Pferd hierlands durch behördliche Verfügung (vergl. S. 19 u. f.) im Gebrauche beim Schulturnen so eingeschränkt, daß es genügen kann, die wichtigsten davon hier kurz aufzuzählen.

Die Seitensprünge erfolgen meistens aus dem Seitstande vor dem Sattel, seltener neben diesem. Sie bilden den Hauptbestandteil des Pferdeturnens in unseren Schulen.

Die vorzugsweise bei den Pferdeübungen zur Anwendung gelangenden Körperthätigkeiten sind bezüglich der Arme: der Streckstütz (vorlings, rücklings), meist mit Griff auf den Pauschen, seltener auf dem Pferderücken; bezüglich der Beinthätigkeiten: der Sprung, das Knieheben (bei den Hockübungen), das Spreizen beider Beine (bei den Grätschübungen), das Spreizen eines Beines (Spreizübungen), das Schwingen der geschlossenen und gestreckten Beine (Flanken-, Wende-, Kehrschwung). Dazu kommen endlich noch Drehungen des ganzen Leibes, meist um seine Längsachse, manchmal auch um seine Breiten- und Tiefenachse (Wage, Handstehen, Überschlag).

Übungen, wobei beide Hände zugleich den Griff aufgeben müssen, wie z. B. bei der Grätsche, läßt man besser ganz aus dem Spiele. Gerade die Anwendung der Bügelpauschen benimmt allen anderen Übungen, wobei wenigstens eine Hand festen Griff und Halt hat, so sehr alle Gefährlichkeit, daß fast gar keine Hilfegebung dabei nötig ist.

Es ist schon im I. Teile dieses Buches, S. 206, gesagt worden, daß die Pferdeübungen, um gut und sicher ausgeführt werden zu können, eine entwickeltere Stützkraft erfordern und deshalb nur für die Oberstufen der höheren Schulen sich eignen. Für die Volksschulen müssen sie als ganz entbehrlich bezeichnet werden.

Da indessen im 5. Turnjahr, in der Ober-Tertia, nach unserem Lehrplane bereits der Streckstütz mit etwas längerer

Dauer (am Barren) zur Anwendung kommt, so kann auch in Turnanstalten, die ohnehin mit geeigneten Pferden versehen sind, auf der genannten Schulstufe schon der Anfang mit dem Pferdturnen in seinen leichtesten Übungsarten gemacht werden. Deswegen sollen unten einige Übungsbeispiele dieser Art für die Obertertia aufgezählt werden. Dagegen werden für die Übungen auf den Oberstufen, mit Rücksicht auf den Umfang dieses Buches, nur die Klassenaufgaben und die wesentlichsten Übungsbeispiele kurz erwähnt.

### Fünftes Turnjahr, Ober-Tertia.

Klassenaufgaben: Am hüfthohen Pferde mit Stütz auf den Pauschen Seitensprünge mit Knieheben, mit Seitsspreizen, mit Flankenschwung, in den leichtesten Formen.

Wenn bei den nachstehend beschriebenen Übungen nichts anderes gesagt ist, so sollen diese aus dem Seitstande vor dem Sattel (ohne Anlauf!) und sodann auch, soweit es thunlich ist, aus dem Seitstütz vorlings mit Speichgriff auf den Pauschen beginnen. Sprungbrett und Teppiche oder Matratzen sind bei allen Schulturnübungen am Pferde nicht nötig. Selbstverständlich sind alle Übungen links wie rechts zu üben, der Kürze halber wird aber unten nur die Übung nach der einen Seite angegeben.

1. Aufknien auf den Sattel mit einem Beine (aufrechter Kniestand, gestreckte Haltung des andern Beines!); sodann Niedersprung rückwärts.

2. Dasselbe aus dem Seitstütz derart, daß mit dem Rücksenken und Strecken des knieenden Beines zugleich das Aufknien des vorher gestreckt gewesenen Beines erfolgt.

3. Aufknien eines Beines, Überspreizen des andern Beines von außen her unter der gleichseitigen Hand hindurch, Zurückspreizen desselben Beines, Niedersprung rückwärts.

4. Aufknien beider geschlossenen Beine auf den Sattel, alsdann:

a. Niedersprung rückwärts; oder

b. Aufsteigen in den Streckstand auf dem Sattel und Absprung vorwärts; oder

c. Absprung vorwärts aus dem Kniestand, sog. Knie- oder Muttsprung (die Hände griffrei; nur für die geschickteren Schüler geeignet und nicht ohne Hilfe auszuführen!).

5. Aufhocken eines Beines in den Hockstand auf dem Sattel (die Hände bleiben griffest), Absprung rückwärts und sofort Aufhocken mit dem andern Beine.

6. Aufhocken wie bei Übung 5, Überspreizen des andern Beines von außen in die Vorspreizhalte, Zurückspreizen desselben mit Niedersprung rückwärts.

7. Aufhocken wie bei Übung 5, sodann Aufrichten in den Streckstand auf einem Beine und sofort, mit Vorspreizen des andern Beines, Absprung vorwärts.

8. Aufhocken beider Beine in den Streckstand auf dem Sattel, Absprung vorwärts mit Vorspreizen eines Beines.

9. Durchhocken eines Beines in den Stütz mit Quergrätschhalte der Beine, Überspreizen oder Nachhocken des andern Beines in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

10. Hocke vorwärts mit festem Griff, aus dem Stande in den Stand.

11. Durchhocken beider Beine in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts in die Weite.

12. Aufhocken eines Beines in den Hockstand auf dem Sattel und zugleich Seit spreizen des andern Beines:

a. mit Auslegen desselben auf den Pferdrücken, oder

b. zu freier Seit spreizhalte,

alsdann Absprung vorwärts mit Vierteldrehung nach der Seite des hockenden Beines (die eine Hand bleibt griffest), oder Absprung rückwärts und Wiederholung der Übung.

13. Durchhocken des einen Beines und zugleich Seit spreizen des andern Beines über das Pferd in den Stand, sog. Wolfsprung, mit oder ohne Vierteldrehung.

14. Wolfsprung in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

15. Sprung an Ort in den Stütz mit Seit spreizen eines Beines und sofort Niedersprung mit geschlossenen Beinen (die das Pferd nicht berühren dürfen).

16. Einspreizen des linken Beines (von außen) über die linke Pausche, zugleich mit Vierteldrehung rechts in den Reitsitz auf dem Sattel, sog. Wendeauffsitzen. Beide Hände erfassen schließlich die vordere Pausche mit Ristgriff. Alsdann Spreizabsetzen rechts rückwärts mit Vierteldrehung rechts in den Seitstand neben dem Sattel, wobei die linke Hand sich auf den Pferderücken stützt, nachdem vorher die rechte Hand Kammgrieff genommen hatte.

17. Wendeauffsitzen in den Reitsitz neben dem Sattel, mit dem Gesicht nach diesem; alsdann Wendeabsetzen mit Griff auf den Pauschen.

Bei dieser wie bei allen Spreizübungen ist auf genaue Streckung des spreizenden Beines und seines Fußes zu sehen. Im Reitsitz soll die Körperhaltung völlig aufrecht (wie beim Grätschsitz auf dem Barren) sein und schließlich kein eigentliches Sitzen, sondern ein Anstemmen der Oberschenkel an das Pferd, ein sog. Reitschluß, stattfinden.

18. Aus dem Seitstande vorlings neben dem Sattel mit Stütz der einen Hand auf einer Pausche, der andern Hand auf dem näheren Endstück des Pferdes: Kehrauffsitzen in den Reitsitz mit dem Rücken nach dem Sattel; Abgrätschen vorwärts über das Pferdende. Stützt bei dem Kehrauffsitzen die linke Hand auf dem Pferderrücken, so spreizt dabei das rechte Bein über das Pferdende.

19. Aus dem Seitstande vor dem Sattel: Kehrauffsitzen in den Reitsitz auf dem Sattel. Dabei spreizt das aufsetzende Bein über die ungleichseitige Pausche. Alsdann Absetzen wie bei Üb. 16.

20. Sprung an Ort in den Streckstütz mit Seit schwingen der geschlossen bleibenden Beine auf und ab; im übrigen wie bei Üb. 15.

21. Flankenschwung in den Seit sitz neben dem Sattel, aus dem Seitstande neben dem Sattel mit Stütz einer Hand

auf der Pausche und der andern auf dem Pferd drücken. Die Beine schwingen dabei über das Pferdende hinweg.

22. Aus dem Stande wie bei Üb. 21 und mit demselben Stütz: Die Flanke über das Pferdende mit Vierteldrehung gegen den Sattel. Die eine Hand bleibt auf der Pausche griffest; der Niedersprung erfolgt neben dieser Pausche. Man sehe auf gestreckte Beinhaltung, auf rasches Strecken der Hüftgelenke und auf aufrechte Körperhaltung beim Niedersprung!

23. Die vorige Übung ohne Drehung; auch von 2 Schülern zugleich an demselben Pferde.

24. (Aus dem Stande vor dem Sattel:) Flankenschwung in den Seitfuß auf dem Sattel, Strecken in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

25. Flanke links mit Vierteldrehung rechts.

26. Flanke ohne Drehung.

27. Flankenschwung in den Stütz rücklings, Absprung vorwärts.

Anmerkung: Die genannten Übungen können, soweit das Pferdende nicht in's Spiel kommt, auch an dem mit Pauschen versehenen Stemmhaken, wie er in der Schweiz üblich ist, ausgeführt werden.

### Sechstes Turnjahr, Unter-Sekunda.

Klassenaufgaben: Wiederholung der wesentlichsten Übungen der vorhergehenden Stufe, namentlich der Hocke, der Flanke und der Wende; dazu kommt noch die Kehre; ferner Ueberspreizen eines Beines in der Form von einfachen und leichten Übungsverbindungen; ebenso Durchhocken eines Beines; endlich die Schere rückwärts und vorwärts aus dem Reitfuß. Kurze Andeutung der hauptsächlichsten Übungen:

1. Einspreizen eines Beines aus dem Vorlingsstütz über die gleichseitige Pausche, alsdann Nachspreizen des anderen Beines über die andere Pausche a. in den Rücklingsstütz, oder b. mit Vierteldrehung in den Stand, oder c. mit halber Drehung in den Seitstütz vorlings, oder d. mit  $\frac{3}{4}$ -Drehung Schraubenauffügen vorwärts in den Reitfuß.

2. Einspreizen über die anderseitige Pausche, im übrigen wie bei Üb. 1.

3. Einspreizen links und rechts wie bei Übung 1a. alsdann Zurück-(Aus-)spreizen links und rechts in den Vorlingsstütz.

4. Ein- und Ausspreizen eines Beines über die gleichseitige Pausche, abwechselnd links und rechts, auch mit Anfügung der Übung 1.

5. Ein- und Ausspreizen eines Beines über die anderseitige Pausche, im übrigen wie bei Übung 4.

6. Ein- und Ausspreizen eines Beines über die eine Pausche (4 Fälle!) und sofort Ein- und Ausspreizen des andern Beines über dieselbe Pausche.

7. Ein- und Ausspreizen desselben Beines über die eine und sofort über die andere Pausche.

8. Die Schere rückwärts in Verbindung mit Übung 1d.

9. Schraubenauffitzen rückwärts und die Schere vorwärts.

10. Durchhocken vorwärts eines Beines aus dem Vorlingsstütz auf den Pauschen, darauf Nachspreizen des andern Beines wie bei Üb. 1 oder Nachhocken dieses Beines in den Rücklingsstütz, u. s. w.

11. Die sogen. Halbkreise: a. Durchhocken eines Beines wie bei Üb. 10, alsdann Zurückspreizen desselben Beines über die gleich- oder über die ungleichseitige Pausche; oder b. Einspreizen und Zurückhocken desselben Beines.

12. Überspreizen oder Durchhocken links und rechts, darauf Durchhocken rückwärts links und rechts.

13. Seitensprünge aus dem Stande vor dem Sattel: Hocke, Flanke, Wende, Kehre; auch mit Stütz einer Hand oder beider Hände auf dem Pferdrücken, oder mit Höherstellen des Pferdes.

Bezüglich der einzelnen Übungsbeispiele für diese und die folgenden Stufen sei auf das Schriftchen „Turnübungen an Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen“ von A. Maul (Karlsruhe, Braun) verwiesen. Dies gilt auch für die Übungen an Reck und Barren.

## Siebentes Turnjahr. Ober-Sekunda.

Klassenaufgaben: Kreispriegen im Seitstütz vorlings, dasselbe auch mit leichteren Anfügungen anderer schon erlernter Übungen; ebenso Durchhocken beider Beine und der Flankenschwung vorwärts. Beispiele:

1. Der Innenkreis eines Beines (vergl. S. 5); auch mit unmittelbarem Anschluß (Anfügung) der Üb. 1, S. 27, diese mit demselben oder mit dem andern Beine beginnend.

2. Der Innenkreis nach vorausgegangenem Ein- und Ausspreizen desselben Beines über die anderseitige Pausche oder des anderen Beines über die gleichseitige Pausche, auch mit Anfügung der widergleichen Übung; oder umgekehrt: zuerst der Innenkreis, alsdann das Ein- und Ausspreizen.

3. Zwei (oder mehr) Innenkreise nacheinander mit demselben Beine oder wechselbeinig, auch mit Anschluß an das Ein- und Ausspreizen.

4. Der Außenkreis eines Beines (vergl. S. 5), auch mit Anfügungen wie bei den Üb. 1 bis 3.

5. „Wolfsprung“ (vergl. S. 4) in den Seitabwebestütz mit vorgehobenen Beinen (eines innerhalb, das andre außerhalb der Pauschen), darauf Außenkreis des äußeren Beines: a. mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung in den Stand; b. mit  $\frac{3}{4}$ -Drehung zum Wendenaufsitzen; c. mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung zum Kehraufsitzen oder zur Kehre.

6. Durchhocken beider Beine aus dem Vorlings- in den Rücklingsstütz, oder umgekehrt, mit Anfügungen (Schraubenaufsitzen, Kehraufsitzen, Rückspriegen zc.).

7. Dasselbe in entgegengesetzten Richtungen (das eine Bein vor-, das andere rückwärts, die fogen. Gaffel).

8. Die Flanke aus dem Vorlingsstütz, auch im Anschluß an das Ein- und Ausspreizen, an den Halbkreis, an den Außenkreis u. dergl. m.

9. Der Flankenschwung vorwärts aus dem Stande (oder aus dem Stütz) mit Anfügungen (Schraubenaufsitzen, Kehraufsitzen, Überspreizen oder Durchhocken rückwärts u. s. w.).

### Achtes Turnjahr, Unter-Prima.

Klassenaufgaben: Übungsverbindungen, die durch ein vorausgehendes Hin- und Herspreizen über das Pferd eingeleitet werden (Rad, Schraubenrad); die Flanke und der Flankenschwung rückwärts, und ihre Verbindungen mit früher erlernten Übungen. Beispiele:

1. Überspreizen eines Beines vor- und rückwärts neben dem Sattel im Stütz auf den Pauschen mit Hin- und Zurückdrehen des Leibes, kurzweg: Vorschwingen eines Beines, mit Anfügungen von Spreizübungen, die das andere Bein beginnt (z. B. Üb. 1, S. 27, oder Innenkreis 2c.).

2. Dasselbe mit Anfügung von Spreizübungen, die das vorschwingende Bein beginnt (Einspreizen, Außenkreis, Schrauben-aufsitzen rückwärts, u. s. w.).

3. Dasselbe mit Anfügen des Schwingens der geschlossenen Beine über das Pferd (Flanke, Wende, Kehre, Flankenschwung 2c.).

4. Rück- und Vorschwingen eines Beines über das Pferdende (Schraubenrad) mit Anfügungen ähnlich wie bei Üb. 1 und 3.

5. Die Flanke rückwärts aus dem Rücklingsstütz, auch im unmittelbaren Anschluß an solche Übungen, die aus dem Vorlings- in den Rücklingsstütz führen, wie z. B. Durchhocken, Einspreizen links und rechts, der Flankenschwung vorwärts, u. s. w.

6. Der Flankenschwung rückwärts, dem Übungen wie bei Üb. 5 vorausgehen, oder andere nachfolgen, wie z. B. Üb. 1, S. 27, oder der Kreis eines Beines, oder das Vorschwingen eines Beines wie bei den Üb. 1—4, u. s. w.

7. Die Kreisflanke, auch mit vorausgehenden oder nachfolgenden Anfügungen.

### Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Klassenaufgaben: Die Schere seitwärts, das Überspreizen mit Sprungdrehen in den Seitstütz, der Flankenschwung hin und her bei stützfesten Händen („Finte“), alles dies als Grundlagen für Übungsverbindungen mit Wiederholungen früher erlernter Übungen. Beispiele:

1. Aus dem Stande vor dem Sattel: Flankenschwung

vorwärts mit Schraubenauffitzen, mit Kehrauffitzen, mit Kehre, Kreisflanke; auch über ein Pferdende hin und zurück (sogen. Finten) mit Anfügungen.

2. Aus dem Stande wie bei Üb. 1, aber mit Ellengriff einer Hand auf der anderseitigen Pausche: Drehsprung in den Rücklingsstütz auf den Pauschen, zugleich mit Überspreizen rückwärts nach außen des Beines, nach dessen Seite gedreht wird, nebst Anfügungen: a. mit Zurückspreizen desselben Beines (Schraubenauffitzen, oder in den Schwebestütz u. s. w.), oder mit Weiterspreizen oder mit Durchhocken dieses Beines; oder b. mit Spreizen des andern (vorn gebliebenen) Beines nach außen oder nach innen.

3. Drehsprung wie bei Üb. 2, aber nun mit Innenkreis des andern Beines (des rechten bei der Drehung links) in den Seitenschwebestütz (wie bei Üb. 5, S. 28) und sofort Anfügungen, beginnend: a. mit Außenkreis oder mit Zurückspreizen desselben (äußeren) Beines, oder b. mit Spreizen des inneren Beines.

4. Einspreizen rechts über die linke Pausche und sofort Scherauffitzen links in den Reititz außerhalb des Sattels oder in den Querstütz, darauf Vorschwingen eines Beines und die Flanke oder dergl.

5. Die Schere seitwärts im Anschluß an verschiedene Arten des Einspreizens oder sonstiger vorausgehender Übungen und mit Anfügungen, die mit dem Spreizen a. des vorderen Beines oder b. des hinteren Beines oder c. mit Thätigkeiten beider Beine beginnen.

Anmerkung. In den Oberklassen höherer Schulen, namentlich in der Prima, können unter der Voraussetzung der notwendigen Hilfegebung (vergl. S. 20) auch einige Hintersprünge am Pferde geübt werden. Deshalb mögen einige der wesentlichsten Übungen dieser Art hier angedeutet werden.

1. Die Grätsche vorwärts in den Reititz auf dem Pferde oder als Längensprung in den Stand jenseits des Pferdes, dabei Handstütz auf dem vorderen, mittleren oder hinteren Teil des Pferdes.

2. Die Grätsche seit- oder rückwärts auf oder über das Pferd.

3. Die Grätsche vorwärts als Freisprung mit Absprung nur eines Fußes.

4. Die Hocke in den Stand auf dem Pferde oder über das Pferd.
5. Kehrauffitzen und Kehre als Fehsprung (mit schrägem Anlauf und mit Absprung eines Fußes) oder als Hintersprung mit Absprung beider Füße.
6. Wendeauffitzen und Wende ebenso (wie bei Üb. 5).
7. Die Spreize.
8. Scherauffitzen vorwärts und die Schere als Längensprung.

## VI. Übungen am Barren.\*)

Der Barren besteht aus zwei gleichlaufenden wagerechten Holmen, die auf je zwei Ständern ruhen.

Die Holme, wenigstens bei den dem Schulturnen dienenden Barren, sollten stets 3 m lang sein, damit an ihren Enden gleichzeitig zwei Turner üben können. Sie werden am zweckmäßigsten aus Eschenholz gemacht. Im Querschnitt seien sie eirund, in senkrechter Richtung  $5\frac{1}{2}$ , in wagerechter Richtung 4 cm dick. Über die Ständer läßt man sie 30 cm weit vorragen. Jene sind in die Holme eingezapft und bei im Freien eingegrabenen Barren durch ein eisernes, über den Holm gelegtes und in ihn bündig eingelassenes, an den Ständern beidseitig angeschraubtes, etwa 4 cm breites Band befestigt. Die Ständer seien von Eichenholz, in der Richtung der Holme 10 cm breit, unten etwa 8 cm dick und nach oben sich bis zur Holmendicke (4 cm) verjüngend. Alle Kanten an den Ständern wie an den Holmen seien abgerundet.

Auf freien Turnplätzen gräbt man die Ständer in den Boden etwa 90 cm tief ein und verbindet je ein Ständerpaar an den einzugrabenden Teilen durch kreuzweis aufgenagelte starke Leisten oder Bretter, das eine auf der vorderen, das andere auf der hinteren Seite der Ständer.

Für den Turnsaal hat man jetzt meistens tragbare eiserne Barren, die höher und niedrer, enger und weiter gestellt werden können.\*\*)

\*) Vergl. I. Teil (4. Aufl.) S. 207 u. f.

\*\*) Gute Barren dieser Art liefert unter andern Schlosser Burose in Hannover zu 140 Mk.

Für Schüler vom 10. bis zum 14. Lebensjahre (Volksschüler und Schüler der Klassen Sexta bis und mit Obertertia) sollten die Barren eine Höhe von 90—100 cm über dem Boden und eine Weite von 36—38 cm im Lichten haben. Durch 10 cm hohe Trittbretter, die zwischen die Barrenständer gelegt werden können, kann die genannte Barrenhöhe auch für kleinere Schüler noch brauchbar gemacht werden. Für Schüler der oberen Stufen (Sekunda, Prima) sollten die Barren auf eine Höhe von 136 bis 150 cm und auf eine Weite von 40—44 cm gestellt werden können. Damit möglichst viele Schüler gleichzeitig Barrenübungen ausführen können, sollten in jedem Schulturnraum mindestens 3, womöglich aber 4 Barren vorhanden sein.

Die einfachen Barrenübungen lassen sich in folgende Gruppen übersichtlich zusammenstellen:

1. Barrenspringen in der Form von Seitensprüngen (von der Seite her) oder von Hintersprüngen (der Länge nach);

2. Übungen aus dem Sitz auf dem Barren; dabei kommen hauptsächlich zur Anwendung: der Innenquerfuß, der Grätschfuß, der Keitfuß, der Außenquerfuß (vergl. S. 3);

3. Übungen im Liegestütz vorlings (die Vorderseite des Turners nach unten gewendet) oder rücklings;

4. Übungen im Streckstütz;

5. Übungen mit Knickstütz;

6. Übungen im Unterarmstütz und im Oberarmhang;

7. Übungen mit Drehung um die Breitenachse im Hang oder im Stütz.

Die zusammengesetzten Barrenübungen, die als Hauptaufgaben für das Turnen anzusehen sind, bestehen aus einer Reihenfolge von Übungen, die entweder derselben Gruppe oder verschiedenen der obengenannten Gruppen angehören. Wenn bei den nachstehenden Übungsbeispielen öfter die Übung nur nach einer Seite hin angegeben ist, so geschah dies der Kürze halber. Selbstverständlich sollen alle diese Übungen links wie rechts erlernt werden.

**Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.**

Klassenaufgaben: Innensitz, Knieliegehang.

## 1. Gruppe. Innenquersitz.

Die Barren seien bei diesen Übungen hüft- bis höchstens brusthoch.

1. Aus dem Querstande innerhalb des Barrens mit Voregreifen des einen gestreckten Armes und mit Griff des andern, gebeugten Armes neben dem Leibe: Sprung in den Innenquersitz hinter der vorgestellten Hand, im Wechsel mit Niedersprung, wiederholt in 6 oder in 8 Bewegungen nach Befehl (Zählen, Zuruf) und mit Wechsel des Sitzens hinter der linken und der rechten Hand.

Beim Sitz hinter der linken Hand sitzt der Turner auf dem wagerecht gehobenen linken Oberschenkel. Der linke Unterschenkel und das rechte Bein hängen herab und sind in gleichlaufender Richtung etwas rückwärts gehalten. Die Füße werden abwärts gestreckt. Der Oberkörper sei aufrecht, der Kopf desgleichen, der Blick nach vorn gerichtet. Die Hände verwandeln im Augenblick des Niedersitzens den festen Griff in einen lockeren, mit den Fingern nur noch leicht die Holme berührend. Dazu werden sich die schwächeren und ängstlicheren Schüler nur nach und nach verstehen. Man habe Geduld mit ihnen!

Vor dem Aufspringen sollen die Knie etwas gebeugt werden, ebenso beim Niedersprung, bei dem die Hände wieder festen Griff fassen, und wonach ein Wechsel in der Armhaltung behufs des folgenden Sprunges in den Sitz hinter der anderen Hand stattfinden soll.

Hier wie überhaupt bei allen folgenden Übungen lasse man möglichst viele Schüler gleichzeitig üben und halte auch auf ein geordnetes Kommen und Gehen der Schüler vor und nach der Übung.

2. Die Übung 1 mit der Abänderung, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung in den Sitz hinter der andern Hand folgt.

3. Die Übung 1 und 2 im Takte wiederholt in der Weise, daß entweder der Auf- wie der Niedersprung stets in der ersten

von 2 (3) Taktzeiten geschieht, oder daß jener in der ersten, dieser in der letzten von 4 (3) Zeiten erfolgt.

4. Die Übung 1 mit gänzlichem Aufgeben des Griffes im Sitz. Die Arme werden alsdann auf die Hüften gestützt, oder seitwärts gehoben, oder es werden Änderungen der Armhaltungen im Sitze angeordnet.

5. Die Übung 1 mit nachfolgender Vierteldrehung in den Innensteitsitz auf beiden Beinen, oder mit halber Drehung in den Innenquersteitsitz auf dem andern Beine. Dabei werde die Drehung entweder erst auf besonderen Zuruf oder sogleich nach dem Niedersitzen gemacht. Dem Innensteitsitz kann auch ein Vorstrecken der Beine mit Aufgeben des Griffes zugeordnet und ein Niedersprung aus dem Sitz mit Stütz auf dem vorderen Holm angefügt werden.

6. Die Übung 1 mit Vorwärtsbewegung durch die Länge des Barrens. Dabei geschieht der Niedersprung etwas nach vorn, worauf sogleich die hintenstehende Hand vorgreift und in den Sitz hinter dieser gesprungen wird; im übrigen wie bei Übung 2 und 3. Auch so anzuordnen, daß nach je 2 oder 3 Niedersprüngen des einen Schülers der nächste beginnt und mit jenem gleichzeitig übt.

7. Die Übung 1 mit Rückwärtsbewegung, wobei immer nur eine Hand, nämlich die, hinter der der Schüler saß, nach dem Niedersprung rückwärts greift; im übrigen wie vorher.

8. Die Übung 1 bei gleich weit vorgestellten Händen.

9. Wechsel des Innenquersteitsitzes hinter der linken und der rechten Hand ohne Zwischen-Niedersprung, nach Zuruf oder im Takte wiederholt. Die Hände stützen dabei wie bei Übung 8.

10. Die Übung 9 mit Vorwärtsbewegung durch die Länge des Barrens. Dabei greift stets nur die Hand weiter, hinter die das nächste Sitzen geschehen soll.

11. Dasselbe mit Rückwärtsbewegung. Dabei greift stets die Hand nach hinten, hinter der der Schüler eben sitzt.

12. Die Übung 9 in Verbindung mit halber Drehung. Dabei geht entweder a. die halbe Drehung zum Innenquersteitsitz

auf dem andern Beine unmittelbar dem Sitzwechsel voraus, oder b. sie folgt ihm nach, oder c. es geschieht beides.

13. Wechsel des Innenquersitzes hinter einer Hand mit dem Quer-Streckstütz. Z. B. in 4, durch einen Halt von einander getrennten Bewegungen auf Zuruf; auf: 1! Sprung in den Sitz hinter der linken Hand; auf: 2! Übergang in den Stütz (aufrechte Körperhaltung!); auf: 3! Übergang in den Sitz hinter der rechten Hand; auf: 4! Niedersprung. Dasselbe auch rechts beginnend, oder in längerer Reihenfolge bis zu 8 Bewegungen; oder im Takte, u. s. w. doch lasse man bei dieser Übung das Verharren im Stütz stets nur kurze Zeit wahren und verschiebe überhaupt diese Übung auf die zweite Hälfte des Schuljahres.

14. Wechsel des Innenquersitzes vor der einen und hinter der andern der beiden ungleich weit gestellten, aber feststehenden Hände, ohne Zwischenschwung.

15. Wechsel des Innenquersitzes vor der linken und vor der rechten Hand bei ungleich weit gestellten Händen. Dabei wird vor jedem Sitzwechsel die vornstehende Hand rück- und zugleich die hintenstehende Hand vorgestellt (zwei Fälle!).

16. Die Übung 15 mit Vorwärtsbewegung. Es greift dabei stets nur die Hand nach vorn, vor der der Schüler saß; im übrigen wie bei Übung 6.

17. Dasselbe mit Rückwärtsbewegung, wobei aber stets die andere Hand weiter nach hinten greift.

18. Aus dem Querstande mit gleichweit vorgestreckten Armen: Sprung in den Innenquersitz vor einer Hand.

Diese und die nachfolgenden Übungen sollen den Übergang zu den mit Schwingen auszuführenden Sitzwechselübungen der nächsten Turnstufen bilden. Deshalb verlange man von jetzt ab eine andere Beinhaltung im Sitz als seither, nämlich die geschlossene und gestreckte Haltung, wobei der Turner mehr nur mit einem Oberschenkel an den Holm sich anlehnt, als daß er eigentlich darauf sitzt. Die Beine sind alsdann schrägabwärts nach vorn gehoben. Der Aufsprung erfolgt aus einer etwas vorgeneigten Stellung des Turners bei völlig gestreckten Armen,

die auch im Sitzen festen Griff behalten. Die Beine werden mit dem Sprunge etwas vor-, beim Niedersprunge aber zurückgeschwungen, so daß dieser den Turner an die Absprungstelle zurückführt. Im übrigen wie bei Übung 1, 2 und 3.

19. Wechsel des Innenquersitzes vor der linken und der rechten Hand (in der Weise wie bei Übung 18) je nach einem kleinen Zwischenschwung rück- und vorwärts (statt nach einem Zwischen sprung). Auch in taktmäßiger Ausführung, 4 Bewegungen in 12 Zeiten.

20. Wechsel des Sitzes wie bei Übung 8, aber ohne Zwischenschwung und -sprung, mittelst raschen Hinüberwerfens des Unterkörpers.

## 2. Gruppe. Knie liegehang.

Der Barren sei bei diesen Übungen schulterhoch; für kräftigere und geübtere Schüler kann er auch kopfhoch sein. Sind nur niedere Barren vorhanden, so lasse man diese Übungen weg.

1. Aus dem Querstande am Barrenende mit Speichgriff an den Holmenden: Sprung in den Knie liegehang vorlings an beiden Holmen, nach kurzem Verweilen in diesem Hang (auf Zuruf oder nach vorausbestimmten Taktzeiten) Niedersprung auf den früheren Standort; beides mehrmals wiederholt.

Die Schüler sollen es schließlich fertig bringen, nach dem Aufsprunge die Beine gestreckt und geschlossen in die Höhe zu schwingen, bis jedes Bein mit dem Kniegelenk auf den auf seiner Seite befindlichen Holm gelegt werden kann. Im Hang seien die Arme gebeugt, der Oberkörper wagerecht, die Füße in der Richtung der Unterschenkel gestreckt. Bei der Zurückbewegung in den Stand werden die Unterschenkel nach oben geschwungen, die Beine geschlossen und in gestreckter Haltung gesenkt, während die Arme noch stärker gebeugt werden. Der Niedersprung erfolge mit kurzem Knie wippen in die aufrechte Stellung.

Dasselbe auch mit unmittelbarer Folge von Nieder- und Aufsprung, oder in bestimmten Taktzeiten.

2. Sprung in den Knieliegehang eines Beines an dem auf derselben Seite befindlichen Holm, im übrigen wie vorher. Das hangfreie Bein sei während des Hanges wagerecht ausgestreckt.

3. Sprung in den Knieliegehang eines Beines an dem auf der andern Seite befindlichen Holm; sonst wie vorher.

4. Sprung in den Knieliegehang beider geschlossenen Beine an demselben Holm; sonst wie vorher.

5. Wechsel der obengenannten Liegehangarten je nach einem Niedersprung.

6. Knieliegehangwechsel ohne Zwischensprung. Z. B. aus dem Knieliegehang an beiden Holmen: Heben und Senken eines Beines in die wagrechte Haltung, oder in den Knieliegehang neben dem andern Beine; oder aus dem Knieliegehang beider Beine am gleichen Holm Hinüberwerfen der Beine in den Hang am anderen Holm, u. dergl. mehr.

7. Aus dem Liegehang wie bei Übung 1: Aufstemma in den Grätschitz vor den Händen, sodann wieder rückwärts Senken in den Knieliegehang, endlich Niedersprung in den Stand, in 4 oder in 2 durch einen Halt voneinander getrennten Bewegungen. Vorsicht dabei und Hilfegeben!

8. Aus dem Seitstande außen vor dem Barren mit Ristgriff auf dem näheren Holm: Sprung mit Durchhocken der geschlossenen Beine zwischen den Holmen in den Knieliegehang am entfernteren Holm.

9. Dasselbe nur mit einem Beine; das andere wird unterhalb der Holme wagerecht gehalten.

10. Wechsel des Seit-Knieliegehanges an beiden Beinen und an einem Bein wie bei Übung 8 und 9 je nach einem Zwischensprung, oder ohne einen solchen.

11. Wechsel des Seit- und des Quer-Knieliegehanges (in der Barrenmitte) ohne Zwischensprung, durch Drehungen um die Tiefenachse mit Übergreifen der Hände von einem Holm zum andern, u. s. w.

## Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgaben: Grätschitz, Kehre, Wende.

Barren hüft- bis höchstens brusthoch; Weite wie im 1. Turnjahr.

Die nachbenannten Übungen, bei denen nichts anderes bemerkt ist, beginnen alle mit dem Sprung aus dem Querstande in den Streckstütz.

1. Sprung in den (Quer-)Streckstütz, wechselnd mit Niedersprung, mehrmals (etwa 3- bis 4mal) wiederholt. Die Schüler stehen an dem Barrenende oder innerhalb des Barrens und erfassen den Holm mit gebeugten Armen, um beim Aufsprung das Vorschwingen der Beine besser vermeiden zu können. Im Stütz soll der Kopf und der Oberkörper aufrecht gehalten, die Brust vorgedrängt, das Kreuz hohl gehalten werden; die Beine seien gestreckt und geschlossen nach hinten gerichtet und unbeweglich, die Fußspitzen abwärts gerichtet. Nach kurzem Verweilen im Stütz erfolgt auf Zuruf der Niedersprung mit mäßigem Kniewippen.

2. Dasselbe so, daß dem Niedersprung sofort erneuter Aufsprung in den Stütz folgt.

Erst wenn diese beiden Übungen von allen Schülern der Klasse mit Sicherheit und Leichtigkeit bei richtiger Körperhaltung ausgeführt werden können, gehe man zur folgenden Übung über.

3. Sprung in den Streckstütz mit einmaligem Vor- und Rückschwung der Beine und Niedersprung, nach Zuruf etwa dreimal wiederholt. An jedem Barrenende stehe ein Schüler in etwas vorgeneigter Haltung mit vorgestreckten Armen, die die Holme zwischen dem Ende und dem Ständer gefaßt halten. In der Nähe stehe ein anderer Schüler, der nötigenfalls Hilfe zu geben instande ist und auch den Turnenden, bei freier Weise des Übens, auf seine Fehler aufmerksam machen kann. Dasselbe gilt auch für die folgenden Übungen.

Beim Vorschwung sollen die Beine geschlossen und gestreckt sein, die Füße ausgestreckt und nur wenig höher, als die Holme sind, geschwungen werden. Der Rückschwung soll in dieselbe Körperhaltung führen, wie sie für den ruhigen Stütz vor-

geschrieben ist, nur daß der Körper etwas weiter nach hinten bewegt wird. Auch hierbei sollen die Füße höchstens in Holmhöhe gelangen, unter allen Umständen aber die Kniee gestreckt und das Kreuz eingezogen bleiben. Der Niedersprung geschehe wieder auf die Absprungstelle mit mäßigem Kniewippen, mit völlig aufrechter Körperhaltung und ohne Aufgeben des Griffes. Das letztere trete erst nach der letzten Wiederholung der Übung in dem Augenblick des dem Niedersprung folgenden Kniestreckens ein.

Sobald diese Übung allen sicher gelingt, wird erst die eigentliche Aufgabe der Klasse, Grätschitzwechsel, in Angriff genommen.

4. Sprung in den Grätschitz vor den Händen, Wechsel zwischen eigentlichem Sitzen und dem Grätschstande der Oberschenkel auf den Holmen („Reitschluß“), schließlich Aufwärtsschwingen (nach vorn), Schließen und Rückschwingen der Beine in den Stand.

Die nach dem Aufsprung gestreckt und geschlossen vorschwingenden Beine sollen bei dieser Übung nur wenig höher als die Holme geschwungen, alsdann seitspreizend nahe den Händen auf die Holme ohne heftiges Aufschlagen gelegt und sofort abwärts gestreckt werden, wobei der ganze Körper in eine völlig aufrechte Haltung mit hohlem Kreuz gelangt und die Hände den festen Griff aufgeben, um nur noch mit den Fingern die Holme dicht hinter den Beinen zu berühren. Diese Körperhaltung ist in folgendem stets gemeint, wenn vom Grätschitz auf dem Barren die Rede ist.

Auf den Zuruf: 2! sollen die turnenden Schüler aus der beschriebenen Haltung rasch in den eigentlichen Sitz übergehen, indem sie, die Hände etwas weiter zurückstellend, wieder festen Griff fassen, sich zurückneigen und die gestreckten Beine, ohne sie von den Holmen zu entfernen, wagerecht vorheben. Auf: 3! soll die vorige Haltung wieder hergestellt werden. Beide Bewegungen lasse man einige wenige Male wiederholen, damit die Schüler dadurch den Übergang aus dem Grätschitz in den Streckstüz und das dazu nötige Einschwingen der Beine nach vorn

in die Holmengasse, das dem Rückschwung in den Stand vorhergehen muß, schneller erlernen.

Zuletzt soll dem Sprung in den Grätschitz unmittelbar das Aufwärtsschwingen, Schließen und Rückschwingen der Beine in den Stand folgen. Dasselbe werde ein paarmal wiederholt, auch so, daß dem Niedersprung sofort erneuter Aufsprung in den Sitz folgt.

5. Zwischen- (d. h. Hin- und Her-)Schwung aus dem Grätschitz vor den Händen: Sprung in den Sitz wie bei Üb. 4, alsdann Rück- und Vorschwingung in denselben Sitz, zweimal, endlich Rückschwung in den Stand, oder die Kehre (vergl. die folgende Übung). Diese Übung wird am besten zuerst von den Schülern in freier Weise erlernt; darnach erst werde jede einzelne der dazu gehörigen 4 Bewegungen auf Zuruf, später auch in ununterbrochener Folge und in taktmäßiger Weise (im  $\frac{1}{4}$ -Takt) von mehreren Schülern zugleich ausgeführt.\*)

Man sehe hierbei vornehmlich auf gute Haltung im Grätschitz, auf Streckhalte der Beine und Füße während des Schwunges, auf Einziehen des Kreuzes beim Rückschwung und lasse überhaupt nicht höher schwingen, als zum Gelingen der Übung nötig ist.

6. Sprung in den Sitz wie vorher, alsdann Rück-, Vor- und Überschwung der Beine über den Holm vor der linken oder der rechten Hand in den Stand neben dem Barren, d. h. die fogen. Kehre links oder rechts (vergl. S. 4).

Die Kehre sollen die Schüler schließlich mit kräftigem Vorwerfen des Körpers ausführen lernen, so daß der Niedersprung etwa einen bis zwei Schritte weit vom Orte des Sitzens erfolgt, wobei zugleich die eine Hand den näheren Holm zu erfassen hat. Diese Kehre werde nun auch als vierte Bewegung bei der Übung 5 angeordnet.

7. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung und beim zweiten Vorschwingung die Kehre.

8. Sprung in den Streckstütz mit Vorschwingung und sofort die Kehre (ohne Rückschwung!).

\*) In gleicher Weise sollten auch alle folgenden Übungen geübt werden.

9. Zwischenschwung (vergl. Üb. 5) aus dem Grätsch-sitz hinter den Händen: Aus dem Querstande im Barren, mit dem Rücken gegen die Mitte und mit Griff auf den Holmen, Sprung in den Streckstütz, Vor- und Rückschwung in den Grätsch-sitz hinter den Händen, alsdann (nach einem Aufwärtsschwingen rückwärts mit Schließen der Beine) Vor- und Rückschwung in den gleichen Sitz, zweimal, schließlich Vor- und Rückschwung und die Wende links oder rechts in den Stand neben dem Barren; im übrigen wie bei Üb. 5 u. 6. Je 2 Schüler üben dabei an demselben Barren gleichzeitig.

Die Körperhaltung im Grätsch-sitz hinter den Händen ist dieselbe wie im Sitz vor den Händen, nur berühren letztere dabei die Holme vor den Beinen. Auch bei dieser Übung soll unnötig hohes Schwingen und hartes Auffallenlassen der Beine auf die Holme vermieden werden. Außerdem ist noch sehr darauf zu achten, daß beim Rückschwunge und besonders bei der Wende das Kreuz hohl wird, die Beine und Füße gestreckt bleiben.

10. Sprung (wie bei Üb. 9) in den Grätsch-sitz hinter den Händen, sofort wieder Vor- und Rückschwung und die Wende.

11. Sprung (wie bei Üb. 9) in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung und sofort die Wende.

12. Grätsch-sitzwechsel mit Vorschwingung als vierteilige Übung: 1. Sprung in den Grätsch-sitz vor den Händen; 2. Voregreifen der Hände, gleichzeitig mit Vorneigen des Oberkörpers und mit rückwärts Einschwingen der Beine und sofort Vorschwingen in den Grätsch-sitz; 3. dasselbe wiederholt; 4. Voregreifen, Vorschwingen und die Kehre, oder auch Vor- und Rück-schwingen und die Wende.

13. Grätsch-sitzwechsel wie vorher durch die Länge des Barrens, an dessen Ende Vor- und Rückschwung und die Wende, oder Vorschwingung und Niedersprung vorwärts.

14. Sprung in den Grätsch-sitz vor den Händen, sofort Voregreifen, Vorschwingen und die Kehre.

15. Sprung in den Außenquersitz vor der linken Hand, Schraubenauffitzen links vorwärts in den Grätsch-

sitz hinter den Händen, darauf Wiederholung der Übung 9 oder 10 mit Ausnahme des dabei vorkommenden Aufsprunges.

Beim Außenquersitz, der hier nur gelegentlich vorkommt (vgl. unten die Übungen in der 4. Stufe), sollen wieder die Beine gestreckt und geschlossen und dabei schräg abwärts nach der Seite gerichtet sein. Erfolgt der Sitz vor der linken Hand, so liegt der rechte Oberschenkel außen am Holm an; die Arme bleiben gestreckt, der Körper ist aufrecht und unverdreht, das Kreuz eingezogen. Das nun folgende Schraubenaussitzen links lasse man zuerst in zwei durch einen Halt voneinander getrennten Bewegungen nach Zuruf ausführen. Auf: 1! greift die linke Hand vorn über mit Ristgriff neben die rechte Hand, und das linke Bein wird seitwärts nahezu wagerecht gehoben. Auf: 2! spreizt das linke Bein, schön gestreckt und möglichst hoch, in ruhiger Weise über beide Holme unter gleichzeitiger halber Drehung rechts des dabei völlig aufrecht bleibenden Körpers, bis der Grätschsitz hergestellt ist. Nachdem durch öfteres Üben die Schüler in diesen Bewegungen sicher geworden sind, wird auch die unmittelbare Aufeinanderfolge des Sprunges in den Außensitz und des Schraubenaussitzens angeordnet und für die Ausführung eine Zeitdauer von etwa 4 Schrittzeiten vorgeschrieben.

16. Grätschsitzwechsel mit Rückschwung: Sprung und Aussitzen wie bei Übung 15, alsdann Rückgreifen der Hände mit sofortigem Ein- und Rückschwung der Beine in den Grätschsitz hinter den Händen, dasselbe wiederholt, endlich Rückgreifen, Rückschwung und die Wende.

Gelangen hierbei die Turner zu nahe an das hintere Barrenende, so ist es besser, die Übung mit der Kehre abschließen zu lassen.

17. Sprung und Aussitzen wie bei Übung 15, sofort Rückgreifen, Rückschwung und die Wende.

18. Wechsel des Grätschsitzes vor und hinter den feststehenden Händen, aus dem Sitz vor den Händen beginnend, in 4 Bewegungen: Sprung in den Grätschsitz vor den Händen, Rückschwung in den Grätschsitz hinter den Händen,

Vorschwingung in den vorigen Sitz, Rückschwung und die Wende. Sollen zwei Schüler gleichzeitig die Übung an demselben Barren ausführen, so erfolge der erste Sitz auf den Holmenden mit dem Rücken gegen die Barrenmitte.

19. Die vorige Übung aus dem Sitz hinter den Händen beginnend, in 4 Bewegungen, mit der Kehre endigend.

20. Versuchsweise: aus dem Grätschsitz vor den Händen Rückschwung und halbe Drehung in den Grätschsitz, sogen. Schere rückwärts; dasselbe auch aus dem Grätschsitz hinter den Händen mit und ohne Zwischenschwingung. Nur für die geschickteren Schüler geeignet!

### Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgaben: Reitsitz, Kehre mit Vierteldrehung nach innen.

Barrengröße wie bei der vorigen Stufe. Je zwei Schüler üben zugleich an demselben Barren mit Griff nahe den Holmenden, Gesicht oder Rücken nach der Barrenmitte gewendet.

Zur Vorbereitung der nachfolgenden Übungen wiederhole man zuerst die auf Seite 38 genannten Übungen 2 und 3.

1. Sprung in den Streckstütz zugleich mit Vor-, Rück- und wieder Vorschwingen der Beine und sogleich die Kehre mit einer Vierteldrehung nach innen, so daß der Turner mit dem Gesicht nach dem Barren niederspringt und dabei den näheren Holm mit beiden Händen ansaßt.

2. Sprung in den Streckstütz zugleich mit Vorschwingen der Beine und sofort (ohne Zwischenschwingung) die Kehre mit einer Vierteldrehung nach innen.

3. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen, alsdann das linke Bein zwischen den Holmen rückwärts und wieder vorwärts schwingen in seine vorherige Haltung im Grätschsitz, ohne daß dabei an der Haltung des übrigen Körpers etwas geändert würde, darauf dieselbe Bewegung mit dem rechten Beine; nach einer Wiederholung beider Bewegungen folge der Rückschwung beider Beine in den Stand.

Man sagt nun den Schülern, daß diese Körperhaltung, die aus dem Grätschsitze durch das Senken eines Beines zwischen die Holme entsteht und so zu sagen einen „halben Grätschitz“ darstellt, von nun an „Reitsitz vor einer Hand“ genannt werde.

Der hier genannte Reitsitz soll also, wie auch der früher geübte Grätschitz, kein eigentlicher Sitz, namentlich nicht der sogenannte Spaltsitz, sondern ein Stütz mit Seitenspreizhalte des einen Beines sein, wobei dieses Bein vor der gleichseitigen Hand mit dem Oberschenkel auf dem Holm liegend, in einer schräg abwärts gerichteten Seitenspreizhalte sich befindet, das andere Bein aber wie im Streckstütz zwischen den Holmen senkrecht herabhängt, während Kopf und Oberkörper vollkommen aufrecht gehalten werden. Die Fußspitzen seien wieder stark abwärts gesenkt.

4a. Sprung in den Reitsitz vor der linken Hand, alsdann Vorspreizen und wieder Senken des rechten Beines, zwei- (mehrere-)mal, sodann Spreizen des rechten Beines über den linken Holm und Niedersprung zur Seite. Dasselbe auch mit Reitsitz rechts.

Der Zweck dieser Spreizübung des sitzfreien Beines ist leicht ersichtlich (vergl. unten Übung 5).

4b. Aus dem Reitsitz vor einer Hand: Aufwärtsschwingen, flüchtiges Schließen und wieder Zurücksenken der Beine in den Reitsitz, mehrmals, sodann Rückschwingen der Beine in den Stand.

5. Reitsitzwechsel vor den Händen mit Zwischen-schwung, in 4 Bewegungen: Sprung in den Reitsitz vor einer Hand, Rück- und Vorschwing in den Reitsitz vor der andern Hand, das letztere wiederholt, endlich Rück- und Vorschwing und die Kehre (über den Holm, auf dem das zweite Sigen geschah), mit einer Vierteldrehung nach innen.

Es sollen auch hier wie bei allen folgenden Übungen die Schüler es schließlich dahin bringen, die Beine jederzeit völlig gestreckt zu halten, um den Aufschwung der Beine durch kräftiges Vorspreizen des sitzfreien Beines herbeizuführen.

6. Wechsel von Keitziß vor einer Hand und von Grätziß vor beiden Händen je nach einem Zwischenschwung.\*) Man ordne auch hierbei die Übung, Auf- und Niedersprung dazu gezählt, in 4 Bewegungen an und lasse sie bald mit dem Grätziß, bald mit dem Keitziß links oder rechts beginnen.

7. Sprung in den Keitziß vor einer Hand und sofort Rück- und Vorschwung und die Kehre a. über denselben Holm, auf dem das Sitzen erfolgte, oder b. über den andern Holm, beide Male mit einer Vierteldrehung nach innen.

8. Keitzißwechsel mit Kehrschwung, in 4 Bewegungen: Sprung in den Keitziß vor einer Hand, Kehrschwung in den Keitziß vor der andern Hand, dasselbe wiederholt, schließlich die Kehre (ohne Zwischenschwung) über den andern Holm. Beim Kehrschwung werden die im Aufwärtsschwingen sich flüchtig schließenden Beine unmittelbar, d. h. ohne Rück- und Vorschwung, nach der andern Seite geschwungen.

9. Sprung in den Keitziß vor einer Hand und sofort die Kehre über den andern Holm (ohne Zwischenschwung).

10. Die Übung 9 mit einer Vierteldrehung nach innen vor dem Niedersprunge.

11. Sprung in den Keitziß vor der linken Hand, Aufwärtsschwingen, Kreuzen und Senken der Beine, so daß das rechte Bein auf den Holm vor die linke Hand zu liegen, das linke Bein, abwärts gerichtet, zwischen die Holme kommt, sodann Schraubenauffitzen links vorwärts in den Grätziß hinter den Händen (vergl. S. 41, Üb. 15), endlich Vor- und Rückschwung und die Wende.

12. Keitzißwechsel hinter den Händen mit Zwischenschwung; in 4 Bewegungen: aus dem Querstande am Barrenende, Rücken nach der Barrenmitte, Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung in den Keitziß hinter einer Hand, alsdann Vor- und Rückschwung (zwischen den Holmen) in den Keitziß hinter der andern Hand, wiederholt, endlich Vor- und

---

\*) Das Vorkommen einer auf der früheren Turnstufe geübten Sitzart hat hier wie in späteren Beispielen ähnlicher Art den Zweck, die gewonnene Fertigkeit in diesen Sitzarten zu erneuern und zu bewahren.

Rückschwung und die Wende. Dem dabei vorkommenden Auf- und Einschwingen der Beine in die Holmengasse aus dem Reitsitz hinter einer Hand geht unmittelbar ein Vorheben der Beine, wobei ein wirkliches Sigen auf dem einen Oberschenkel eintritt, voraus, dem sofort ein kräftiges Rückschwingen und Schließen der Beine folgt. Auch hierbei Vermeidung alles Kniebeugens und zu hohen Schwingens!

13. Wie Übung 12, aber einer der drei ersten Rückschwünge führe in den Grätschsitz hinter den Händen.

14. Schraubenauffitzen vorwärts in den Reitsitz hinter einer Hand und sofort nach einem Zwischenschwunge die Wende. Dies Schraubenauffitzen wird wie bei Üb. 15, S. 41, begonnen, nur senkt sich dabei das spreizende Bein in die Holmengasse statt in den Grätschsitz.

15. Reitsitzwechsel vor und hinter derselben Hand mit sogen. Halbmondschwung. Dabei wird mittelst eines einfachen Vor- oder Rückschwunges beider Beine dasselbe Bein bald vor, bald hinter der Hand über denselben Holm bewegt. Man ordne auch diese Übung in 4 Bewegungen an und unterscheide die 4 Fälle: a. Anfang: Reitsitz vor der linken Hand, Schluß: die Wende links; b. ebenso rechts; c. Anfang: Reitsitz hinter der linken Hand, Schluß: die Kehre links; d. ebenso rechts. Vergl. Üb. 18, S. 42, wegen des gleichzeitigen Übens zweier Schüler an demselben Barren.

16. Reitsitzwechsel vor der einen und hinter der andern Hand mit sogen. Schlangenschwung; im übrigen wie vorher.

17. Die Kehre nach einem Vorschwung aus dem Reitsitz hinter einer Hand mit Vierteldrehung nach innen, a. über denselben Holm, b. über den andern Holm.

18. Die Wende nach einem Rückschwung aus dem Reitsitz vor einer Hand a. über denselben Holm, b. über den andern Holm.

19. Reitsitzwechsel mit Wendeschwung, in 4 Bewegungen: Sprung in den Reitsitz hinter der linken Hand, Wendeschwung (mit Beinschließen!) in den Reitsitz hinter der

rechten Hand, Wendeschwung in den Reitsitz hinter der linken Hand, die Wende rechts (alles ohne Zwischenschwung!).

20. Aus dem Reitsitz hinter einer Hand sofort die Wende über den andern Holm.

Anmerkung. Alle hier genannten Übungen sind zuerst in freier Weise von den Schülern zu erlernen und nie nach Zahlen, d. h. nie in einzelne, voneinander gesonderte Bewegungen zerstückelt, üben zu lassen. Das letzte Ziel der Einübung ist wieder die taktmäßige Ausführung mit tadelloser Körperhaltung. Dies gilt auch für die folgenden Stufen.

### Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.

Klassenaufgaben: Außenquersitz; Kehre mit halber Drehung. Barrengroße und Lehrverfahren wie bei der vorigen Stufe.

1. Sprung in den Streckstütz zugleich mit Vor-, Rück- und Vorschwung der Beine und sofort die Kehre mit einer halben Drehung nach außen. Dabei hält die Hand, nach deren Seite die Drehung gemacht wird, fest.

2. Sprung in den Streckstütz und sofort, ohne Zwischensprung, die Kehre wie bei Übung 1.

3. Sprung wie bei Übung 1, aber die Kehre mit einer halben Drehung nach innen, also die sog. Drehkehre.

4. Sprung in den Streckstütz und sofort die Drehkehre.

5. Die Drehkehre nach einem Zwischen- (Hin- und Her-) Schwung aus dem Grätschsitz oder aus dem Reitsitz vor einer Hand.

6. Sprung in den Außenquersitz vor einer Hand, abwechselnd mit Rückschwung in den Stand.

Die bei den nachfolgend genannten Übungen vorausgesetzte Körperhaltung im Außenquersitz ist ähnlich so wie die bei Übung 15, S. 41, angegeben; nur werden mittels einer kleinen Körperdrehung nach außen die Rückseiten beider Oberschenkel außen am Holm angelegt. Es ist also weniger ein Sitz als eine Art Seitliegestütz rücklings gemeint. Damit bei dem Einschwingen der Beine, die auch hierbei völlig gestreckt bleiben sollen, aus dem Sitz in die Holmengasse ein Fallen des Turners vermieden werde, lasse man diesen anfangs die Holme in der Nähe der Ständer anfassen und außerdem Hilfe geben.

7. Außenquersitzwechsel vor den Händen mit Zwischenschwung, im übrigen wie bei Übung 5, S. 44, am Schlusse jedoch die Drehlehre.

8. Sitzwechsel wie bei der vorigen Übung, aber so, daß dabei Außenquersitz und Grätschsitz oder Reitsitz oder alle drei Sitzarten miteinander wechseln.

9. Außenquersitzwechsel vor den Händen mit Kehrschwung, im übrigen wie bei Übung 8, S. 45.

10. Sitzwechsel vor den Händen mit Kehrschwung, so daß dabei Außenquersitz und Reitsitz miteinander wechseln; im übrigen wie vorher.

11. Aus dem Grätschsitz vor den Händen oder aus dem Reitsitz oder dem Außenquersitz vor der linken Hand: Aufwärtsschwingen, Kreuzen und wieder Senken der Beine derart, daß das linke Bein sich zwischen die Holme senkt, das rechte aber vor der linken Hand über den Holm gelegt wird, und sofort Schraubenauffitzen links vorwärts in den Grätschsitz hinter den Händen oder in den Reitsitz oder in den Außenquersitz hinter der Hand (in letzterem Falle geht das spreizende Bein durch die Holmengasse und weiter nach vorn über das Holmende), alsdann die Wende mit oder ohne Zwischenschwung oder die Übung 12.

12. Außenquersitzwechsel hinter den Händen mit Zwischenschwung, im übrigen wie bei Übung 12, S. 45.

Um aus dem Außenquersitz hinter einer Hand die Beine rückwärts in die Holmengasse einzuschwingen, läßt sich der Turner rasch in den eigentlichen Sitz nieder, dabei zugleich die geschlossenen Beine fast bis zur wagerechten Haltung vorhebend, und schwingt diese sodann kräftig wieder zurück und weiter nach hinten in die Höhe, wobei er sich wieder in den Streckstütz hebt und sich mit dem Oberkörper möglichst weit vorneigt.

13. Sitzwechsel wie bei der vorigen Übung, nur daß jetzt Außenquer- und Grätsch- oder Reitsitz miteinander wechseln.

14. Wechsel des Außenquersitzes vor und hinter derselben Hand mit sog. Halbmondschwung, im übrigen wie bei Übung 15, S. 46.

15. Wechsel des Außenquersitzes vor der einen und hinter der andern Hand mit sog. Schlangenschwung, im übrigen wie bei Übung 16, S. 46.

16. Die Übung 15 und 16 mit den Abänderungen, daß mit dem Außenquersitz der Grätschsitz oder der Reitsitz abwechselt.

17. Die Drehlehre nach einem Vorschwung aus dem Außenquersitz hinter einer Hand, mit Halbmond- oder mit Schlangenschwung.

18. Wechsel des Außenquer- und des Grätschsitzes hinter den Händen mit Wendeschwung, in 4 Bewegungen, a. mit Grätschsitz, b. mit Außenquersitz hinter einer Hand beginnend, zuletzt die Wende nach einem Zwischenschwung.

19. Wechsel des Außenquersitzes hinter der einen Hand und des Reitsitzes hinter der andern Hand mit Wendeschwung, im übrigen wie vorher.

20. Wechsel des Außenquersitzes hinter der einen und der andern Hand mit Wendeschwung, in 4 Bewegungen, zuletzt die Wende nach einem Zwischenschwung oder ohne diesen.

21. Die Wende aus dem Außenquersitz hinter einer Hand mit oder ohne Zwischenschwung.

### **Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.**

Klassenaufgaben: Liegestütz, Streckstütz.

Barren höchstens brusthoch, bis 38 cm weit. Im übrigen gilt auch hier das, was in der Einleitung zu den Übungen des 4. Turnjahres gesagt wurde.

#### **1. Gruppe. Armbeugen im Querliegestütz vorlings.**

1. Sprung in den Streckstütz mit Vor- und Rückschwung in den Querliegestütz vorlings, Wechsel von Armbeugen in den Knickstütz und von Armstrecken, mehrmals wiederholt, in freier Weise oder nach Zuruf oder in vorausbestimmten Taktzeiten, schließlich die Wende mit oder ohne Zwischenschwung.

Während der ganzen Übung bleibe der Turner im Hüft- und im Kniegelenk gestreckt, der Kopf aufrecht; die Füße liegen nur mit der inneren Fußkante auf den Holmen.

Diese Übung werde das ganze Jahr hindurch in nicht zu langen Zwischenräumen wiederholt, um den auf der nächsten Stufe vorkommenden Knickstüz möglichst vorzubereiten. Dabei steigere man die Zahl der Armbeugungen von der nur ein- oder zweimaligen Ausführung im Anfange bis zur etwa sechs- bis zehnmaligen gegen das Ende des Jahres.

2. Dasselbe, aber mit freier Spreizhalte eines Beines während des Armbeugens und -streckens, wobei der andere Fuß auf dem Holm liegen bleibt und das freigehaltene Bein sich senkt und hebt. Bei den Wiederholungen werde abwechselnd das linke und das rechte Bein gesenkt und wieder gehoben.

3. Im Querliegestüz vorlings Armbeugen und Senken in den Unterarmstüz, sodann wieder Aufkippen in den Streckstüz. Während des Senkens werden die Füße etwas zurückgeschoben. Im Unterarmstüz sollen die Oberarme senkrecht stehen.

4. Wie vorher, aber mit Senken in den Oberarmhang der gebeugten Arme.

Anmerkung. Daß die letztere Übung auch mit völlig gestreckten Armen gemacht werden kann, sei nur beiläufig bemerkt. In dieser Weise ist die Übung zu schwierig für die Schüler.

5. Wie vorher, aber mit Senken in den Handhang (in den sogen. Schwim nhang). Nur solche Schüler, die die vorhergenannten Übungen mit Leichtigkeit ausführen, mögen dies versuchen.

## 2. Gruppe. Beinheben im Streckstüz.

6. Aus dem Querstreckstüz auf den Holmenden: a. langsame Heben eines Beines über den dem Bein näheren Holm hinweg in den Reitsüz vor einer Hand und sofort die Kehre über den andern Holm, ohne oder mit Drehung beim Niedersprung.

Während des Beinhebens bleiben beide Beine völlig gestreckt. Über die Körperhaltung im Reitsüz vergleiche Seite 43, Übung 3. Die Langsamkeit der Bewegung beim Beinheben wird von vielen Schülern erst allmählich bei den Wiederholungen

der Übung zustande gebracht. Deshalb gestatte man anfangs, soweit es nötig erscheint, etwas raschere Bewegung.

b. Überheben eines Beines wie bei Übung a., alsdann langsames Zurückbewegen desselben in die anfängliche Haltung, darauf Heben des andern Beines über den andern Holm und zurück, schließlich die Kehre ohne Zwischenschwung.

7a. Überheben des linken Beines nach vorn über den rechten Holm, alsdann Übergreifen der rechten Hand zur linken mit gleichzeitiger Vierteldrehung links und mit Rückspreizen rechts über den anfänglich rechten Holm in den Seitliegestütz vorlings, schließlich Niedersprung rückwärts.

Im Seitliegestütz vorlings stützen die gestreckten Arme auf dem vorderen Holm, die Oberschenkel der geschlossenen Beine liegen auf dem hinteren Holm, der Turner befindet sich in einer schrägen Haltung.

b. Langsames Überheben des linken Beines vor die linke Hand (wie bei Übung 6), sodann über beide Holme hinweg vor die rechte Hand, darauf Schraubenaussitzen rechts vorwärts in den Grätschfuß hinter den Händen, oder in den Reitsitz, oder in den Außenquerfuß, beides hinter der linken Hand, endlich die Wende rechts mit oder ohne Zwischenschwung.

8. Langsames Überheben des linken Beines vor die linke Hand, sodann des rechten Beines vor die rechte Hand in den Grätschfuß, endlich Vorgreifen der Hände und a. sofort Ein- und Vorschwingen der Beine und die Drehkehre links, oder b. mit dem Vorgreifen der Hände zugleich rückwärts Aufschwingen und Kreuzen der Beine zur Schere rückwärts, abermals Vorgreifen der Hände und sofort die Wende.

9a. Langsames Überheben beider Beine in den Grätschfuß vor den Händen, alsdann langsames Zurückbewegen der Beine in den Streckstütz und sofort die Kehre ohne oder mit Drehung.

b. Die erste Bewegung wie bei a., alsdann Zurückbewegen des linken Beines mit gleichzeitigem Überheben des rechten Beines vor die linke Hand, darauf Vierteldrehung rechts mit Übergreifen der linken Hand zur rechten und mit Überspreizen links rück-

wärts in den Seitliegestütz vorlings (vergl. Übung 7a), endlich Einspreizen des linken Beines von links her über den hinteren Holm und sofort wieder Zurückspreizen desselben mit Niedersprung rückwärts; oder Schraubenauffitzen links vorwärts in den Grätschitz vor den Händen, Rückschwung und die Wende.

c. Die erste Bewegung wie bei Üb. a, sodann Vorgreifen der Hände mit Vorneigen, langsames Rückheben, Schließen, Senken und Vorheben der Beine zur Wiederholung der Übung, oder die Wende.

10. a. Langsames Überheben der geschlossen bleibenden Beine in den Außenqueritz vor der linken Hand, alsdann die Rehre rechts ohne Zwischenschwung, ohne oder mit Drehung.

b. Die erste Bewegung wie bei a., alsdann langsames Heben und Senken der Beine und zwar des linken Beines in die Holmengasse und des rechten Beines über den linken Holm, oder des rechten Beines in die Holmengasse und des linken Beines über den rechten Holm, darauf Schraubenauffitzen vorwärts in den Grätschitz hinter den Händen und die Wende.

c. Die erste Bewegung wie bei a., sodann langsames Überheben der geschlossen bleibenden Beine in den Außenqueritz vor der rechten Hand, endlich Schraubenauffitzen rechts vorwärts in den Außenqueritz hinter der linken Hand und die Wende rechts.

### 3. Gruppe. Stützen und Stützhüpfen im Streckstütz.

11. Sprung in den Streckstütz auf den Holmenden, vorwärts stützen mit 10 (12) Griffen abwechselnd der linken und der rechten Hand, alsdann ohne Zwischenschwung die Rehre (das Ganze in 16 Zeiten).

12. Wie die Übung 1, jedoch rückwärts stützen und am Schlusse Vor- und Rückschwung und die Wende.

13. Vor- oder rückwärts stützen bis zur Mitte oder bis zum Ende des Barrens.

14. Vor- oder rückwärts stützen mit zweimaligem Weitergreifen nur der einen oder jeder Hand.

15. Stützkehre am Anfang oder in der Mitte des Barrens mit nachfolgendem oder vorausgehendem Weiterstützen, z. B.: Sprung in den Streckstütz auf den Holmenden, Vierteldrehung

rechts mit Übergreifen der linken Hand auf den rechten Holm, abermals Vierteldrehung rechts mit Übergreifen der rechten Hand auf den andern Holm (das Ganze in 6 Zeiten), sodann rückwärts stüßeln mit 6 Griffen, endlich Vor- und Rückschwung und die Wende (die ganze Übung in 16 Zeiten).

16. Stütz hüpfen vorwärts in ähnlichen Anordnungen wie die Übungen 11 und 13.

17. Stütz hüpfen rückwärts, im übrigen wie vorher.

Anmerkung: Bei allen Stüßeln und Stütz hüpfen soll der Körper aufrecht und das Kreuz hohl sein; die Beine müssen gestreckt und geschlossen, die Füße abwärts gerichtet bleiben.

#### 4. Gruppe. Schwingen im Streckstüz.

18. Schwingen im Streckstüz vor- und rückwärts, zwei- bis sechsmal, sodann die Wende oder die Drehlehre.

Hierbei ist vor allen Dingen auf gestreckte Haltung der Beine und Füße zu sehen. Die häufigsten Fehler sind: Anbeugen beim Rückschwung, aufwärts gerichtete Füße beim Vorschwung, Kopfhängen. Beim Rückschwingen soll der Körper nicht über die wagerechte Haltung hinauskommen; nach vorn dürfen die Beine nur wenig höher als die Holme geschwungen werden. Auch sollen alle Schwünge gleichmäßig stark sein.

Es ist anzuraten, anfangs das Schwingen, wenn es von 2 Schülern an demselben Barren zugleich geübt werden soll, diese Stüz am Barrenende, Rücken gegen Rücken, nehmen zu lassen, damit bei etwaigem Rückfallen eines Schwingenden dieser durch die Holmen vor dem Sturz auf den Boden bewahrt wird. Man lasse auch anfangs nur wenige Schwünge nacheinander machen und erst bei größerer Sicherheit die Schüler am Barrenende mit dem Gesicht nach der Barrenmitte öfter hin- und herschwingen.

19. Aus dem Querstande vor dem Barrenende Sprung in den Grätschitz vor den Händen, Vorgreifen und sofort Ein- und Vorschwingen mit einem Stütz hüpf vorwärts, Rückschwung und die Wende.

20. Wie bei Üb. 19, aber dem Rückschwunge folgt sofort ein zweiter und dritter Vorschwung mit Stütz hüpf vorwärts,

sodann Rückschwung zur Wende oder in den Reit- oder in den Außenquersitz hinter einer Hand und aus diesem (ohne Zwischenschwung) die Wende.

21. Aus dem Grätschsitz vor den Händen (z. B. nach einem Schraubenaufsitzen am Barrenende) Ein- und Rückschwingen mit Stützhusch rückwärts, Vorschwung und die Drehkehr.

22. Wie die Übung 21, aber dreimal Rückschwingen mit Stüthüpfen rückwärts, nach dem dritten Husch Vorschwung zur Kehre (mit  $\frac{1}{4}$  oder mit  $\frac{1}{2}$  Drehung) oder in den Reit- oder in den Außenquersitz vor einer Hand und sofort die Kehre über den andern Holm, ohne oder mit Drehung.

23. Sprung in den Grätschsitz vor den Händen, Borgreifen und wiederholtes Stüthschwingen mit Stüthüpfen vorwärts bei jedem Rückschwung, nach dem 3. Stüthhusche die Drehkehr.

24. Anfang wie bei Übung 23, dann aber Stüthüpfen vorwärts bei jedem Vor- und bei jedem Rückschwunge, nach dem 4. oder 6. Stüthhusch die Drehkehr oder die Wende.

25. Schwingen im Streckstüz mit Stüthhusch vorwärts bei jedem Vorschwung und mit Stüthhusch rückwärts bei jedem Rückschwung, im übrigen wie vorher.

26. Schwingen im Streckstüz mit Stüthüpfen vorwärts bei einer bestimmten Anzahl von Vor- (Rück-) Schwüngen und sofort Stüthüpfen rückwärts bei einer bestimmten Anzahl von Rückschwüngen.

### Sechstes Turnjahr, Unter-Sekunda.

Klassenaufgaben: Hintersprünge mit Anlauf; die leichtesten Knickstüzübungen, namentlich Sitzwechsel mittelst eines Schwunges im Knickstüz. Die ersten Übungen sind mehr in der ersten, die andern mehr in der zweiten Hälfte des Schuljahres zu üben.

#### 1. Gruppe. Die Hintersprünge.

am hüft- bis brusthohen Barren, mit einem kurzen Anlauf und einem Absprung beider Füße von einem vor dem Barrenende liegenden Sprungbrett, sollen in den Streckstüz nahe der Mitte des Barrens führen und diesem Sprunge sollen andere,

früher erlernte Übungen sofort angefügt werden. Beispiele von Anfügungen:

1. Vorschwingung in den Grätsch- oder in den Reit- oder in den Außenquerfuß und aus diesem Sitz sofort die Kehre (ohne Zwischenschwingung) oder die Wende.

2. Vorschwingung und Überspreizen eines Beines über den anderseitigen Holm (vor der Hand) mit angefügtem Schraubenauffitzen u. dergl.

3. Vorschwingung und die Kehre ohne oder mit Drehung (Niedersprung möglichst weit nach vorn!).

4. Vor- und Rückschwung in eine der bei Üb. 1 genannten Sitzarten und sofort die Wende (ohne Zwischenschwingung) oder (mit Vorschwingung) die Drehkehre.

5. Vor- und Rückschwung mit Scherauffitzen rückwärts oder mit Überspreizen eines Beines hinter dem andern vorüber über den Holm und sofort die Wende.

6. Vor- und Rückschwung und die Wende.

7. Schwingen mit Stütz Hüpfen beim Vor- oder beim Rückschwung oder bei beiden.

## 2. Gruppe. Sitzwechseln mit Schwingen im Knickfuß\*)

8. Vorbereitende Übungen: a. Mehrmals Armbeugen und -strecken im Querliegestütz vorlings (vergl. Üb. 1, S. 49); b. Sprung in den Streckfuß, Armbeugen in den Knickfuß, Niedersprung, mehrmals wiederholt; c. Sprung in den Knickfuß, Niedersprung, mehrmals; d. Sprung in den Knickfuß, zugleich mit Vorschwingung, Rückschwung in den Stand, mehrmals; e. Aus dem Grätschsitz hinter den auf den Holmenden stützenden Händen (Rücken nach der Barrenmitte) Vorschwingung im Knickfuß und Niedersprung vorwärts u. dergl.

9. Aus dem Grätschsitz hinter oder vor den Händen Zwischen- oder Vor- oder Rückschwung im Knickfuß, im übrigen genau wie bei den Übungen der 2. Stufe (S. 38 u. f.) und zwar in der Reihenfolge der Übungen 9, 10, 12, 13, 15, 16—20.

\*) Vergl. I. Teil (4. Aufl.) S. 213 u. f.

Die Barrenhöhe muß zum Zweck der Ausführung der hier und später genannten Knickstützübungen gleich der Schulterhöhe der Schüler sein, also zwischen 130 und 145 cm betragen. Die Weite des Barrens im Lichten sei 40—42 cm.

### Siebentes Turnjahr, Ober-Sekunda.

Klassenaufgaben: Seitensprünge; Rippen und Aufstemmen aus Stütz oder Hang mit aufgelegten Armen; Schwingen im Knickstütz.

#### 1. Gruppe. Seitensprünge aus dem Seitstande außen (oder innen) vor der Mitte des Barrens.

1. Flankenschwung in den Innenseitstütz auf dem näheren Holm oder in den Seitstütz auf beiden Holmen mit angefügter Flanke vor- oder rückwärts, oder Flanke über den näheren Holm oder über beide.

2. Wendeschwung mit Spreizaufsitzen in den Grätschstütz hinter den Händen nebst angefügten Übungen (Spreizabsitzen, Drehlehre z.), oder in den Keitstütz auf dem näheren Holm, oder in den Querstreckstütz auf beiden Holmen, oder in den Keit- oder den Außenquerstütz auf dem entfernteren Holm, jeweils mit Anfügungen (Wende, Rippen u. dergl.)

3. Aus dem Innenseitstand die Flanke oder Hocke oder Grätsche über den hinteren Holm in den Stand oder in den Seitliegestütz mit Anfügungen (Einspreizen, Beinkreisen, Überschwünge nach vorn), oder Flankenschwung mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung in den Grätschstütz vor oder hinter den Händen, u. s. w.

Anfangs benutzt man auch hier nur hüft- bis brusthohe Barren; bei fortschreitender Turnfertigkeit der Schüler kann aber auch die Erweiterung dieser Übungen in der Anwendung höherer Barren liegen, so daß unter Umständen auch Schwingen im Knickstütz mit diesen Übungen in Verbindung gebracht werden kann.

#### 2. Gruppe. Wiederholtes Schwingen im Knickstütz.

4. Wie die Übungen 19—26 der 5. Stufe (S. 53 u. f.), nur daß hier alles Schwingen und Stütz hüpfen im Knickstütz statt im Streckstütz erfolgt.

### 3. Gruppe. Schwungstippen und -stemmen aus Hang oder Stütz mit aufgelegten Armen.

5. Aufstippen aus dem Unterarmstütz in den Streckstütz ohne Schwung oder beim Rück- oder beim Vorschwung; auch umgekehrt.

6. Aufstemmen aus dem Oberarmhang, im übrigen wie bei Üb. 5.

7. Aus dem Querstande im Barren mit aufgelegten Armen: hohes Beinheben vorwärts (in die sogen. Kippage, d. h. Oberarmstehen mit stark gebeugten Hüften) und darnach Rippen in den Streckstütz, in diesem Rück- und Vorschwung und die Drehlehre oder eine andere Anfügung.

8. Rippen in den Streckstütz wie bei Üb. 7 und sofort Rückschwung und die Wende, oder Rückschwung in den Sitz hinter den Händen nebst einer weiteren Anfügung.

9. Rippen in den Streckstütz nach einem Rücksenken auf die Oberarme: a. aus dem Grätschsitz vor den Händen; b. aus dem Vorschwung im Streckstütz mit Beinheben; c. aus dem Rückschwung im Streckstütz zum Oberarmhang nebst einer Anfügung.

Für die Übungen der 2. und 3. Gruppe benutze man schulterhohe Barren von etwa 40 bis 42 cm Weite.

## Achtes Turnjahr, Unter-Prima.

Klassenaufgaben: Spreizübungen; Armwippen (d. h. Armbeugen in den Knickstütz und sofort wieder Armstrecken) beim Vorschwung mit Anfügungen, namentlich mit Rippen bei aufgelegten Armen.

### 1. Gruppe. Ein- und Ausspreizen am Barrenende.

Die hierher gehörigen Übungen, sofern sie Sprungübungen am Barrenende sind, übe man zuerst an hüft- bis brusthohen Barren unter steter Hilfeleistung ein. Bei späteren Wiederholungen wende man sie auch am schulterhohen Barren und hier meist als sogenannte Aufgänge, d. h. Anfänge von zusammengesetzteren Übungen an. Beispiele:

1. Aus dem Querstande vor dem Barrenende: Ein-

spreizen links über den linken Holm in den Streckstütz und sofort die Kehre oder, nach einem Niedersprung rückwärts, die Drehkehre links u. dergl.

2. Einspreizen links über den linken Holm vor die rechte Hand und sofort Linksdrehen in den Seitliegestütz oder mit Schraubenaufsätzen in den Grätschitz u. s. w.

3. Ausspreizen links über den linken Holm aus dem Stande oder aus dem Streckstütz, auch nach einem vorausgegangenem Einspreizen wie bei Üb. 1, in den Stand oder in den Stütz.

4. Ausspreizen rechts über den linken Holm, im übrigen wie bei der vorigen Übung.

5. Kreis spreizen von außen nach innen über beide Holmenden.

2. Gruppe: Kreisen eines Beines in der Barrenmitte.

6. Der Innenkreis links über den linken Holm (von hinten nach vorn, das rechte Bein bleibt dabei gestreckt) nebst einer Anfügung.

7. Der Innenkreis rechts über den linken Holm (von vorn nach hinten, sogen. Durchschlag rechts) aus dem Vorschwung beider Beine: a. mit Spreizen links über den linken Holm zur Wende; b. in den Streckstütz und sofort die Kehre; c. in den Reitsitz links hinter der linken Hand und sofort die Wende rechts oder, mit Vorspreizen rechts, die Drehkehre links; d. in den Grätschitz hinter den Händen, Vorschwung mit Rücksenken auf die Arme, Rippen und die Wende; e. in den Reitsitz rechts oder in den Außenquersitz hinter der rechten Hand und sofort die Wende links; f. in den Streckstütz und ohne Zwischenschwung die Wende rechts.

3. Gruppe. Armwippen beim Vorschwung.

Beispiele:

8. Aus dem Grätschitz vor den Händen Rückschwung mit Streckstütz und Vorschwung mit Knickstütz zu demselben Sitz oder zur Kehre.

9. Aus dem Grätschitz hinter den Händen (z. B. nach einem Rippen aus dem Stande) Vorschwung mit Knickstütz und Rückschwung mit Streckstütz in den gleichen Sitz oder zur Wende.

10. Dreimal (bis sechsmal) Stützwippen mit Armwippen beim Vorschwunge (auch mit vorausgehendem oder nachfolgendem Rippen).

11. Die Üb. 10 mit Stützhüpfen vorwärts bei jedem Vorschwunge.

12. Die Üb. 10 mit Stützhüpfen vorwärts oder rückwärts bei jedem Rückschwunge.

13. Die Üb. 11 zugleich mit Stützhüpfen wie bei Üb. 12.  
Anmerkung. Selbstverständlich sind alle Übungen links wie rechts zu üben.

### Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Klassenaufgaben: Grätschen über ein Holmende; Kehrschwung am Barrenende; Rückschwung mit Armwippen; soweit möglich auch Schulterstand, Rolle, Wage; schwunglose Übungen mit Armbeugen und mit Beinheben.

#### 1. Gruppe. Ein- (und Aus-)Grätschen am Barrenende.

Das Eingrätschen aus dem Querstande vor dem Barrenende wird, wie auch das Ausgrätschen, nur über einen Holm verlangt, wobei stets eine Hand griffest bleibt. Das Grätschen über beide Holme aber — eine gefährliche Übung, weil dabei beide Hände den Griff zugleich aufgeben müssen — überlasse man dem Turnen Freiwilliger, die es indessen auch nie ohne Hilfeleistung machen sollten.

Anfangs wähle man zu diesen Übungen nur hüft- bis brusthohe, schließlich aber auch schulterhohe Barren, und lasse jederzeit geeignete Schüler dabei Hilfe geben. Beispiele:

1. Eingrätschen über das linke Holmende: a. in den Außenquerstz vor der linken Hand und sofort eine Anfügung (die Kehre rechts, oder Schraubenaufsitzen links u. s. w.); b. in den Grätschitz vor beiden Händen, Vorgreifen, Vorschwung, Rippen und die Weude; c. in den Reitsitz vor der rechten Hand und sofort Ausgrätschen über das linke Holmende in den Stand; d. und sofort Ausgrätschen über den rechten Holm in den Stand; e. in den Außenquerstz vor der rechten Hand mit Anfügungen wie bei a.; f. und sofort die Kehre rechts ohne oder mit Drehung. Dasselbe widergleich.

2. Gruppe. Ein- oder Ausschwingen der geschlossenen Beine mit Kehrschwung oder mit Wendeschwung über einen Holm.

Beispiele:

2. Aus dem Querstande vor dem Barrenende Kehrschwung von außen unter der linken Hand hindurch: a. in den Außenquersitz oder b. in den Reitsitz vor der linken Hand; c. in den Grätschsitz vor beiden Händen; d. in den Streckstütz; e. in den Reit- oder f. in den Außenquersitz vor der rechten Hand; g. als Kehre über beide Holme in den Stand, ohne oder mit Drehung. Dasselbe widergleich, auch mit geeigneten Anfügungen an die bei a. bis f. genannten Übungen.

Anmerkung. Geübtere Schüler mögen diese Übungen auch aus dem Streckstütz auf den Holmenden oder in der Barrenmitte versuchen.

3. Aus dem Querstreckstütz auf den Holmenden, Rücken nach der Barrenmitte: Ausschwingen über den linken Holm in den Stand neben der festhaltenden rechten Hand („Kreiswende“).

3. Gruppe. Armwippen beim Rückschwung.

Beispiele:

4. Aus dem Grätschsitz hinter den Händen (nach einem Rippen aus dem Stande): Vorschwung mit Streckstütz und Rückschwung mit Knickstütz in den gleichen Sitz oder zur Wende.

5. Aus dem Grätschsitz vor den Händen: Rückschwung mit Knickstütz und Vorschwung mit Streckstütz in den gleichen Sitz oder zur Drehkehre.

6. Schwingen mit Armwippen beim Rückschwunge ein- bis dreimal, darauf Drehkehre, oder Vorschwung mit angefügtem Innenkreis, oder mit Rippen u. dergl.

7. Die Üb. 6 mit Stützhüpfen rückwärts bei jedem Rückschwunge.

8. Die Üb. 6 mit Stützhüpfen vorwärts bei jedem Vorschwunge.

9. Die Üb. 8 zugleich mit Stützhüpfen wie bei Üb. 7.

4. Gruppe. Schwunglose (Kraft-)Übungen.

Beispiele:

10. Armbeugen und -strecken im Querstütz, drei- bis sechsmal (kräftigere Schüler auch öfter).

11. Stützeln vorwärts oder rückwärts im Knickstüz.

12. Stüzhüpfen vor- oder rückwärts im Knickstüz oder mit Wechsel von Streck- und von Knickstüz.

13. Spannstützeln vor- oder rückwärts im Knickstüz oder mit Wechsel von Knick- und von Streckstüz (hogen. kleiner und großer Löwengang).

14. Langsames Beinheben in den Grätschszig vor den Händen, Vorgeifen mit Vorneigen und mit Rückheben, Schließen und Senken der Beine, fortgesetzt als schwungloses Grätschszigwechselln vorwärts.

Anmerkung. Außer den genannten Übungen, die man auch schon den turnfertigeren Obersekundanern und Unterprimanern als Aufgaben, namentlich für das Kürturnen, stellen kann, möge den besseren Turnern der Oberklassen auch noch das Aufstemmen und das Kippen aus dem Streckhange am Barrenende, die Stüzlage auf einem Ellenbogen, der Schulterstand, die Rolle rück- oder vorwärts u. dergl. zur Einübung empfohlen werden.

## VII. Übungen am Reck.

Das Reck besteht aus 2 senkrechten Pfosten, zwischen denen sich eine wagerechte Stange befindet.

Die im Freien eingegrabenen Reckpfosten werden am besten aus Eichenholz gefertigt, im Boden etwa 100 bis 140 cm tief eingegraben und darin mittelst Querschwellen und Streben befestigt. Über dem Boden läßt man sie etwa 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> m hervorragen. Im Turnsaal können sie aus Forlenholz sein und mit dem unteren Ende auf den Fußboden, durch kleine Fußleisten daran festgehalten, aufgestellt und mit dem oberen Ende an einem etwa 4<sup>1</sup>/<sub>2</sub> m hohen freigespannten oder in der Saaldecke befindlichen Querbalken befestigt werden. Ihre Dicke mag etwa 15 cm betragen.

Die Reckstange ist am billigsten und bietet die meiste Sicherheit dar, wenn sie aus gewalztem Rundeeisen von etwa 30—32 mm Dicke, je nach ihrer Länge, gefertigt ist. Teurer, aber noch vorteilhafter sind Stahlstangen. Ferner sind dünne hölzerne Stangen mit einem Stahlkern, wie sie die verschiedenen Turngerätfabriken liefern, ganz empfehlenswert. Ihre Länge, im Lichten, betrage etwa 240 bis 250 cm. Damit die Reckstange

bis etwa 240 cm Höhe oder zu 80 cm Tiefe höher und niedriger gestellt werden kann, was für Schulturnzwecke unumgänglich nötig ist, empfiehlt es sich, die Enden der Reckstangen durch Bolzen in Nuten (Rinnen) zu befestigen, die an den Reckpfosten angebracht sind. Die Art der Befestigung der Reckstangen an den Pfosten ist in neuerer Zeit sehr verbessert und so gestaltet worden, daß ein Rütteln der Stangen beim Turnen daran so gut wie unmöglich ist.\*) Doch würde die Beschreibung dieser Befestigungsweisen hier zuviel Raum wegnehmen. Es kann daher nur empfohlen werden, bei Anschaffung neuer Reckeinrichtungen sich an bewährte Muster in benachbarten Turnräumen zu halten oder sich an gute Fabriken von Turngeräten zu wenden.

In jedem Turnsaal und auf jedem Turnplatze sollten mindestens drei, wenn irgend möglich 4 Recke nebeneinander aufgestellt sein.

Die Reckübungen sind teils Stütz-, teils Hang-, teils Übungen gemischter Art, wobei Stütz und Hang mit einander abwechseln. Die letzteren sind als die dem Reckturnen vorzugsweise eigentümlichen Übungen zu bezeichnen.

Handelt es sich um eine Übersicht über die Reckübungen, so kann man sich diese in folgender Weise einteilen: Reckspringen am niedern Reck; Stützübungen (Sitz, Streckstütz, Knickstütz); Hangübungen ohne Drehung um die Breiten- oder die Tiefen-Achse (ohne „Überdrehen“ vor-, rück-, seitwärts), und zwar: schwunglose Übungen im Streckhang, Schwingen im Streckhang, Übungen mit Armbeugen ohne oder mit Übergang in den Stütz, ohne oder mit Schwung; endlich Übungen mit Drehung um die Breitenachse: gemischter Hang als Liegehang mit den Füßen auf dem Boden (am niedern Reck) oder mit Beinhang (an Händen und Knien, Knieliegehang, oder an Händen und Füßen u. dergl.), reiner Beinhang (Knie-, Fuß-

\*) Eine Zeichnung einer einfachen Einrichtung dieser Art befindet sich im badischen Schulverordnungsblatt 1876, Nr. XVI, Figurentafel zu S. 130 (Fig. 9), auch in den „Werkzeichnungen von Turngeräten“ von J. C. Lion (3. Aufl., Hof 1883), Tafel 29. Ebenda sind auch andere Einrichtungen der Recke abgebildet.

hang), endlich reiner Handhang (Sturzhang, wenn die Beine höher als der Kopf sind, Wage etc.); alle diese Drehübungen ohne oder mit Wechsel von Hang und von Sitz oder Stütz.

Was die Bedeutung und Verwendbarkeit der Reckübungen für das Schulturnen anlangt, so vergleiche man das darüber im I. Teil dieses Buches, Abschnitt V, S. 215 u. f. (Betrieb der Hangübungen) Gesagte.

### Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgaben: Liegehang mit den Füßen auf dem Boden; Streckhang mit Ristgriff.

#### A. Liegehang, die Füße auf dem Boden.

Die Reckstange sei schulterhoch. Die Schüler, meistens je drei oder vier zugleich an demselben Reck, stehen anfangs dicht vor diesem in gleicher oder in entgegengesetzter Stirnrichtung und haben das Reck mit Ristgriff gefaßt. Die Übungen werden alle als Gemeinübungen, zuerst nach Zuruf und mit einem Halt zwischen den einzelnen Bewegungen, sodann auch in einem vorher bestimmten Zeitmaß ausgeführt.

1. Vorschreiten in den Liegehang vorlings, alsdann wieder Zurückschreiten in die Ausgangsstellung.

a. In 4 Bewegungen nach Zählen; auf: 1! schreitet z. B. der linke Fuß, bei gleichzeitigem Beugen des rechten Beines, möglichst weit vor; auf: 2! schreitet der rechte Fuß noch weiter vor und der linke schließt sich ihm rasch an unter gleichzeitiger Streckung der Arme und Senkung des Körpers, der sich nun völlig ausgestreckt in einer schrägen Haltung befinden soll; auf: 3! wird der linke Fuß möglichst weit zurückgestellt ohne Änderung der Körperhaltung im übrigen; auf: 4! wird der Kumpf durch Armbeugen gehoben, der rechte und sofort auch der linke Fuß wieder an den anfänglichen Standort zurück- und die Ausgangsstellung hergestellt.

b. Vorschreiten in ununterbrochener Bewegung (auf: 1!); alsdann ebenso das Zurückschreiten (auf: 2!); mehrmals.

2. Vorwärtsspringen in den Liegehang, alsdann Zurückspringen in die Ausgangsstellung mit möglichst kräftigem

Armbeugen. Beide Füße springen dabei gleichzeitig ab; auch so anzuordnen, daß das Zurückspringen unmittelbar dem Vorwärtsspringen folgt, oder umgekehrt, endlich auch im Takte.

3. Wie bei Üb. 2, aber nach dem Zurückspringen sofort unter der Reckstange hindurchschlüpfen in dieselbe Ausgangsstellung auf der andern Reckseite.

4. Vorwärtsspringen in den Liegehang und in diesem eine halbe Drehung in den Stand auf der anderen Reckseite.

5. Im Liegehang vorlings wie bei den vorigen Übungen: Loslassen der linken Hand und Armsenken links zur Senkhalte neben dem Leibe; alsdann wieder Ergreifen des Recks; darauf dasselbe rechts; mit dem Vor- und dem Zurückspringen zusammen in 6 Bewegungen, im übrigen wie bei Üb. 1.

b. Dasselbe auch so, daß stets zwei Bewegungen unmittelbar nacheinander geschehen, dem Vorspringen in den Liegehang unverweilt das Senken eines Armes, dem Zurückheben eines Armes sofort das Senken des andern folgt, u. s. w.

c. Dasselbe auch so, daß das Wiedererfassen des Recks mit anderm Griff geschieht.

6. Die vorige Übung zugleich mit einer Vierteldrehung in den Liegehang seitlings. Dabei liegt der eine Fuß auf dem andern, dieser mit der äußeren Fußkante auf dem Boden.

b. Dasselbe auch wie bei Üb. 5b. und so, daß aus dem Liegehang links sofort, mit einer halben Drehung links, in den Liegehang rechts übergegangen wird.

7. Griffwechseln in dem obengenannten Liegehang vorlings aus Rist- zu Kammgriff und umgekehrt.

8. Armbeugen und =strecken im Liegehang vorlings, mehrmals; beim Armbeugen, wodurch die Brust bis zur Berührung des Recks gehoben werden soll, müssen die Füße auf dem Boden hin etwas zurückgezogen werden, beim Armstrecken wieder vorwärtsspringen; in verschiedenen Griffarten: a. mit Kamm-, b. mit Zwi-, c. mit Ristgriff.

9. Hochheben eines Beines im Liegehang vorlings (bei guter Fußstreckung!), sodann Zurücksinken zum Beinschluß, im übrigen wie bei Üb. 5.

b. Dasselbe seitwärts im Liegehang seitlings.

10. Beinheben auf der einen Leibesseite wie bei Üb. 9 und zugleich Armsenken auf der andern Leibesseite wie bei Üb. 5.

11. Heben eines Knies gegen die Brust im Liegehang vorlings (das Bein in Hüft-, Knie- und Fußgelenk möglichst gebeugt), alsdann Hochstrecken desselben Beines, endlich Senken desselben zum Beinschluß.

b. Dasselbe auch so, daß Beugen und Hochstrecken eines Beines sich mehrmals folgen.

c. Dasselbe auch so, daß wie bei Üb. 10 die eine Hand losläßt und den Fuß des gebeugten Beines erfaßt.

12. Im Liegehang vorlings Vierteldrehung in den Liegehang seitlings wie bei Üb. 6 mit Tieffsenken und Stützen eines Armes auf den Boden, alsdann Zurückdrehen und -greifen in den Liegehang vorlings. Dabei muß die Reckstange so nieder sein, daß der loslassende Arm mit der vollen Handfläche aufstützen kann. Im übrigen wie bei Üb. 5.

13. Wie Üb. 12, aber aus dem Liegehangstütz seitlings Loslassen auch der anderen Hand mit weiterer Vierteldrehung in den Liegestütz vorlings beider Arme auf dem Boden; alsdann Zurückbewegung in den Liegehang vorlings.

b. Dasselbe auch so, daß dem Vorspringen in den Liegehang sofort die halbe Drehung in den Liegestütz vorlings, dem Zurückdrehen in den Liegehang sofort das Zurückspringen in die Ausgangsstellung folgt.

c. Dasselbe auch so, daß eine ganze Drehung (links oder rechts) mit dem Wechsel von Liegehang und von Liegestütz in ununterbrochener Bewegung ausgeführt wird.

14. Im Liegehang vorlings an der noch etwas niederern Stange Tieffsenken eines Armes ohne Drehung in den Stütz rücklings auf dem Boden, alsdann a. Zurückgreifen an das Reck, oder b. Nachsenken des andern Armes in den Liegestütz rücklings beider Arme auf dem Boden, u. s. w.

15. Im Liegehang vorlings von einem Ende des Recks zum andern seitwärts Hangeln und zugleich Gehen, mit verschiedenen Griffarten.

16. Aus dem Seitstande rücklings Kumpfbeugen vorwärts mit Rückheben der Arme und Erfassen des Recks mit Rammgriff, alsdann Rückschreiten in den Liegehang rücklings, die Füße im Zehenstande; zuletzt Vorschreiten in den Stand.

Anmerkung. Auch in diesem Liegehang rücklings lassen sich verschiedene Übungen ähnlich den obigen ausführen. Ihre Auswahl mag dem Lehrer überlassen bleiben. — Es sei ferner bemerkt, daß diese Übungen auch am Barren (in Ermangelung des Recks) gemacht werden können, wobei ein Barrenholm die Reckstange ersetzt. Einige der genannten Übungen sind indessen auch an den Kletterstangen ausführbar, wenn dabei der turnende Schüler zwei senkrechte Stangen etwa in Schulterhöhe mit Speichgriff gefaßt hält.

### B. Streckhang mit Ristgriff.

Die Reckstange sei bei diesen Übungen so hoch, daß der auf den Zehen stehende Schüler bei hochgestreckten Armen und Fingern sie gerade noch berühren kann, nicht höher.

17. Aus dem Seitstande unterhalb des Recks: Sprung in den Streckhang (hier wie bei allen Übungen in dieser Gruppe ist stets Streckhang mit Ristgriff gemeint), im Wechsel mit Niedersprung. Zuerst in 4, durch einen Halt voneinander getrennten Bewegungen: auf den Ruf: 1! halbes Kniebeugen mit Rückheben der Arme, Blick nach oben; auf: 2! Aufsprung in den Streckhang; Körperhaltung in diesem: Kopf hoch, Kreuz hohl, die Beine gestreckt, geschlossen und etwas nach hinten gehalten, die Füße abwärts gerichtet; auf: 3! Niedersprung in die Kniebeugstellung mit vorgehobenen Armen, Blick geradeaus; auf: 4! Aufrichten in die Grundstellung. Das Ganze ein- oder zweimal wiederholt. Alsdann dasselbe in nur 2 Bewegungen; auf: 1! Aufsprung; auf: 2! Niedersprung.

18. Seithangeln mit Ristgriff von einem Reckende zum andern. Zuerst in freier Weise: der erste Schüler beginnt z. B. an einem Recksposten mit Aufsprung und greift sofort weiter; am andern Ende des Recks angelangt, springt er nieder und geht an seinen Platz zurück, während zugleich ein anderer Schüler aufspringt und die Übung macht, u. s. w. In erster Linie kommt es nur darauf an, daß jeder die ganze Strecke durchhangelt; dann erst bestehe man auf der Einhaltung derselben

Körperhaltung wie beim ruhigen Streckhang (vergl. Üb. 17). Will man die Übung auf Zuruf machen lassen, so zählt man nur von 1 bis 3; auf: 1! erfolgt der Aufsprung, auf: 2! das Hangeln von einem Reckende zum andern, auf: 3! der Niedersprung. Dabei schreibt man vor, daß die nachgreifende Hand den ersten Griff thun soll. Nachdem die Übung nach der einen Seite hin geübt wurde, muß sie natürlich auch nach der andern Seite hin geübt werden.

Endlich ist sie auch in einer voraus bestimmten Anzahl von Bewegungen und im Takte einzuüben. **B. B.** Seithangeln nach links in 8 oder, je nach der Länge der Reckstange, in 10 (12 u. s. w.) Bewegungen und Zeiten, der Aufsprung in der ersten, der Niedersprung in der letzten dieser Zeiten, die nachgreifende Hand thue den ersten Griff (in der 2. Zeit). Geregelter Nachfolge! Die Taktbestimmung erfolgt am zweckmäßigsten in Schrittzeiten.

19. Seithangeln hin und sofort her; im übrigen wie vorher. Die sich folgenden Schüler springen dabei stets an dem entgegengesetzten Reckende auf.

20. Seithangeln mit Handschluß beim Nachgreifen.

21. Seithangeln bis ans Ende, Nieder- und Aufsprung mit einer halben Drehung und sofort Zurückhangeln auf der andern Reckseite.

22. Seithangeln hin und her mehrmals, auf Dauer; nicht zu lange!

23. Seithangeln mit raschen oder mit weiten Griffen.

24. Hangeln an Ort mit Weitergreifen der Hände nach entgegengesetzten Richtungen in den sogen. Spannhang und Zurückhangeln.

25. Im Hang Loslassen einer Hand, rasches Seittiefsinken derselben bis zur Berührung des Oberschenkels und sofort wieder Erfassen des Recks, mit gestrecktem Arm auszuführen; auch mit langsamerer Bewegung.

Anmerkung. Wo wagerechte Leitern benutzt werden können — solche brauchen aber für Knabenschulen nicht vorrätig gehalten zu werden —, kann man die genannten Übungen auch mit Ristgriff an der Außenseite eines Leiterholmes ausführen lassen. Ferner kann man die oben

genannten Übungen noch vermehren oder teilweise ersetzen durch folgende Übungen:

a. Vorwärts oder rückwärts Hangeln mit Speichgriff an der Außenseite beider Leiterholme.

b. Dasselbe mit Ellengriff zwischen zwei, einander nahe genug gelegten Leitern.

### Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgaben: Im Streckhang Hangeln mit verschiedenen Griffarten, mit Griffwechseln, mit Drehungen (Zwang-Ellengriff am Reck ausgeschlossen). Reckhöhe wie bei den Übungen B (17 u. f.) des 1. Turnjahres (Sprungreichhöhe).

1. Sprung in den Streckhang ristgriffs, Griffwechseln zu Rammgriff links, zu Ristgriff links, Niedersprung; alsdann dasselbe mit Griffwechseln der rechten Hand; das Ganze in 8 Bewegungen, zuerst in freier Weise zu üben, endlich im Takte.

2. Sprung wie bei Üb. 1, alsdann Rammgriff links, Ristgriff links, Rammgriff rechts, Ristgriff rechts, Niedersprung (6 Bewegungen).

3. Sprung wie bei Üb. 1, alsdann Rammgriff links, Rammgriff rechts, Ristgriff links, Ristgriff rechts, Niedersprung (6 Bewegungen). Dasselbe rechts beginnend.

4. Seithangeln mit Zwiegriff, die vorausgreifende Hand mit Ristgriff.

5. Dasselbe, aber die nachgreifende Hand mit Ristgriff; im übrigen wie bei den Übungen 18—22, S. 66 u. f.

6. Seithangeln mit Rammgriff. Dabei sollen die Schüler zuerst in den Streckhang mit Ristgriff aufspringen, sofort den Griff wechseln wie bei Übung 3 und dann erst das Hangeln beginnen.

7. Vorwärts Hangeln im Querhang mit Speichgriff, die rechte oder die linke Hand voraus-, die andere nachgreifend.

8. Rückwärts Hangeln, im übrigen wie bei Üb. 3, auch im Wechsel mit ihr.

9. Seithangeln, ristgriffs beginnend, mit Griffwechseln a. nur der vorausgehenden Hand, oder b. nur der nachgreifenden Hand.

10. Seithangeln, mit Griffwechseln bei jedem Griffe.

11. Hangeln an Ort mit halben Drehungen hin und her: Hangeln derselben Hand aus dem Seithange mit Ristgriff beider Hände in den Hang mit Zwiegriff und wieder zurück. Z. B.: Sprung in den Streckhang ristgriffs; Loslassen links mit halber Drehung rechts und, nach einem Armschwingen links ab- und aufwärts im Kreise, Ristgriff links auf der andern Reckseite jenseits der rechten Hand; wieder Zurückgreifen links mit halber Drehung links an die frühere Stelle; Niedersprung; alsdann dasselbe mit Hangeln der rechten Hand und mit Drehung links und rechts; das Ganze in 8 Bewegungen, erst in freier Weise geübt, später auch im Takte. Die Hände sind bei dieser und den folgenden Übungen weit auseinander zu halten.

b. Dasselbe auch in 6 Bewegungen, so daß dem Hinüber- und Herübergreifen der linken Hand erst das der rechten Hand (oder umgekehrt) und dann erst der Niedersprung folgt.

12. Wie bei Übung 11, aber mit Wechsel von Rist- und von Kammgriff beider Hände. Beide Hände sind hierbei stets auf derselben Reckseite.

Anmerkung. Ähnliche Übungen wie die Üb. 11 und 12 könnten auch aus dem Hange mit Kammgriff oder mit Zwiegriff ausgeführt werden.

13. Drehhangeln an Ort, ristgriffs, mit ganzer Drehung und mit 4 Griffen. Z. B. der erste Griff wie bei Übung 11; alsdann wechselt die rechte Hand den Griff, worauf beide Bewegungen wiederholt werden; das Ganze, mit Auf- und Niedersprung, in 6 Bewegungen, dabei Armkreisen wie bei Üb. 11.

b. Dasselbe auch mit 2 oder 3 ganzen Drehungen nacheinander, oder mit wechselndem Drehen links und rechts.

c. Dasselbe aus Kammgriff zu Kammgriff.

14. Seithangeln von einem Reckende zum andern, an diesem Hangelehre (d. h. halbe Drehung im Hang) links oder rechts und auf der andern Seite des Recks Zurückhangeln: a. mit demselben Griff (Rist-, Kamm-, Zwiegriff), oder b. mit anderm Griff.

15. Drehhangeln seitwärts mit halben Drehungen hin und her und mit Ristgriffen abwechselnd der linken und der rechten Hand; alle Griffe und Armbewegungen wie das erste

Mal bei Übung 11. Die Schulter auf Seite des loslassenden Armes bewegt sich dabei stets vorwärts.

16. Dasselbe mit Kammgriffen; die Schulter auf Seite des loslassenden Armes bewegt sich dabei stets rückwärts.

17. Drehhangeln seitwärts mit Walzdrehen und mit Wechsel von Rist- und von Kammgriff beider Hände.

Anmerkung: Stehen wieder wagerechte Leitern zur Verfügung, so können auch folgende Hangelübungen auf dieser Stufe vorgenommen werden:

a. mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Holmes, der andern Hand an den Sprossen (vor-, rück-, seitwärts; der gewöhnliche Ellengriff ist hier anwendbar);

b. mit Griff einer Hand an der Außenseite eines Holmes, der andern an der Innenseite desselben oder des andern Holmes;

c. mit Griff beider Hände an den Sprossen;

d. mit Griff einer Hand an den Sprossen, der andern Hand an der Innenseite eines Holmes;

e. mit Griff beider Hände an den Innenseiten der Holme; u. s. w.

Das Griffwechseln im Hang an der wagerechten Leiter ordne man übrigens auch in folgenden Arten an:

a. Wechsel von Griff an der Außenseite eines Holmes und an der Sprosse;

b. von Griff an der Außen- und an der Innenseite der Holme;

c. von Griff an der Sprosse und an der Innenseite eines Holmes, u. s. w.

An der wagerechten Leiter sind Drehhangel-Übungen in größerer Menge leicht zu finden.

### Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgaben: Hangzucken im Streckhang, Übungen mit Zwang-Ellengriff im Streckhang; Knieliegehang an dem kopfhohen Reck.

#### A. Am sprungreichhohen Reck.

1. Hangzucken im Streckhang mit Ristgriff seitwärts hin; beide Hände greifen dabei gleichzeitig weiter; hin und her u. s. w., im übrigen wie die Übung 18, S. 66.

2. Ebenso mit Zwiagriff.

Anmerkung. Ähnliche Übungen können auch mit Kammgriff oder im Querhange mit Speichgriff sowie an der Außenseite der Holme der wagerechten Leitern angeordnet werden

3. Griffwechseln aus Kamm- oder Rist- zu Ellengriff im Streckhange, im übrigen wie bei Üb. 1—3, S. 68.

4. Drehhangeln seitwärts mit Ellengriff, im übrigen wie bei Üb. 15, S. 69.

5. Ganze Drehung im Hang an einem Arme aus dem Hang mit Ristgriff der einen und Ellengriff der andern Hand. Erstere läßt los und erfaßt nach der Drehung wieder das Reck: a. mit Ristgriff, worauf Niedersprung folgt, oder b. mit Ellengriff, worauf die andere Hand losläßt und die Übung wiederholt wird. Dasselbe im Takt 4 mal in je 3 Zeiten wiederholt. Während der Drehung sei der griffreie Arm abwärtsgestreckt und dem Körper anliegend.

Anmerkung. Eine ähnliche, aber ziemlich schwierige Übung ist das Drehhangeln seitwärts mit Walzdrehen und mit Wechsel von Rist- und von Ellengriff beider Hände. Dabei muß die im Hang ristgriffs loslassende Hand sich nach hinten bewegen.

An der wagerechten Leiter ist eine besonders gute Übung dieser Art das Spannhangeln seitwärts mit Ellengriff an den Sprossen und mit Hin- und Herdrehen.

#### B. Am scheidelhohen Reck.

6. Aus dem Querstande speichgriffs: Sprung mit Aufwärtsschwingen der (sich etwas öffnenden) Beine bis über die Reckhöhe und sofort Zurücksenken in den Stand, drei- bis viermal wiederholt. Der Turner steht dabei an dem einen Ende des Recks in etwas vorgeneigter Stellung.

7. Aus dem Stande wie vorher, die Hände aneinander angegeschlossen, die rechte Hand die nähere: Sprung in den Knieleiehang, das linke Knie an der linken Reckseite. Die Beine werden wie bei Üb. 6 aufgeschwungen, worauf sich das linke Bein zum Kniehang beugt und das rechte sich in die wagerechte Haltung senkt, in der auch der ganze übrige Körper gehalten wird; die Arme bleiben gebeugt. Alsdann: Niedersprung und dasselbe anderseitig.

8. Wie 7, aber mit Knieleiehang links an der rechten Reckseite.

9. Wie 7, aber mit Knieliegehang beider geschlossen bleibenden Beine an derselben Reckseite.

10. Im Knieliegehang links wie bei Üb. 7: Loslassen der rechten Hand und Ausstrecken des rechten Armes neben der rechten Leibesseite oder nach rechts u. s. w.; alsdann Zurückgreifen rechts in den Beugehang und dasselbe mit dem andern Arme.

11. Im Knieliegehang wie bei Üb. 7: Kniehangwechsel. Während das eine Bein den Kniehang aufgiebt, geht das andere Bein in denselben über.

b. Dasselbe zugleich mit Aufgeben des Griffes je einer Hand, auch mit Wechsel des Unterarmhanges links und rechts.

12. Drehen aus dem Querliegehang an einem Knie, wie bei Üb. 7, in den Seitliegehang mit dem Knie zwischen den Händen, sodann Zurückdrehen. Hangt der Turner dabei am linken Knie, so greift er zuerst mit der rechten Hand auf die linke Reckseite zwischen die linke Hand und das linke Knie, sodann, unter gleichzeitiger Drehung links um die Tiefenachse, mit der linken Hand auf die andere Seite des linken Knies. Der übrige Körper bleibt dabei völlig wagerecht. Beim Zurückdrehen greift zuerst die linke Hand über die rechte hinüber, sodann diese über jene hinweg auf die andere Reckseite.

13. Nach der Drehung aus dem Quer- in den Seitliegehang, wie bei Üb. 12: Knieaufschwung\*) vorwärts, das Knie zwischen den Händen. Das bei der Drehung aus dem Quer- in den Seitliegehang wagerecht gebliebene hangfreie Bein wird alsdann nach oben gehoben und ohne Beugung im Knie ganz nach unten geschwungen; zugleich stemmen die Arme den Körper in den Reitsitz auf. Der Aufschwung soll schließlich mit dem ersten Tieffschwingen des hangfreien Beines zustande kommen. Im Reitsitz aufrechte Haltung, Strecken beider Beine und Füße! Schließlich kehrt der Turner auf dem gleichen Wege zurück in den Stand.

\*) Hier wie überall in diesem Buche ist statt des sonst üblichen Ausdrucks Wellenaufschwung der den Knaben einleuchtendere Ausdruck Knieaufschwung gebraucht.

Zu besserer Vorbereitung für diese, als eine Hauptaufgabe der Klasse anzusehende Übung kann unter Umständen dienen:

a. Im Seitliegehang die Arme mehrmals beugen und wieder strecken.

b. Mehrmals Auf- und Abschwingen des hangfreien, gestreckt bleibenden Beines in Verbindung mit Strecken und Beugen der Arme.

14. Aufschwung wie bei Üb. 13, Zurücksenken in den Knieleliehang und sofort wieder Aufschwingen.

15. Aufschwung wie vorher, Zurücksenken in den Knieleliehang, Durchhocken eines Beines nach dem andern (oder beider zugleich) und alsdann Knieaufschwung mit dem andern Beine.

16. Aufschwung wie vorher, Zurücksenken in den Knieleliehang, Durchhocken des hangfreien Beines in den Kniehang beider Beine, aus diesem rückwärts Drehen in den Stand.

17. Knieumschwung („Welle“) rückwärts mit dem Knie zwischen den Händen. Nur einmal, nicht mehrmals nacheinander!

Anmerkung. Auch der Knieumschwung vorwärts, mit Kammgriff der Hände, kann zur Anwendung gebracht werden.

18. Versuchsweise: Felgaufschwung an dem kopf- bis scheidelhohen Reck, sodann Felgabschwung vorwärts in den Stand. Dabei kommt es zunächst mehr auf das Gelingen des Aufschwunges als auf die Einhaltung einer bestimmten Körperhaltung an, was dagegen Aufgabe auf der nächsten Turnstufe ist. Diese Übung ist sowohl mit Kammgriff als auch mit Zwie- und mit Ristgriff zu versuchen.

#### Viertes Turn-, 7. Schuljahr, Unter-Tertia.

Klassenaufgaben: Beugehang, Sturzhang, Felg- und Knieaufschwung, Umschwung, alles dies an dem scheidelhohen Reck.

1. Sprung in den Beugehang, Niedersprung; a. mit Kammgriff; b. mit Zwiegriff; c. mit Ristgriff.

Körperhaltung wie im Streckhange (S. 66), die Brust an

der Stange. b. Dasselbe auch so, daß dem Niedersprung sofort der Aufsprung folgt.

2. Dasselbe mit einem Vor- und Rückschwung und Niedersprung rückwärts nach dem ersten Rückschwung, etwa drei- bis viermal wiederholt, in den drei bei Üb. 1 genannten Griffarten, was auch von den folgenden Übungen gilt, wenn nichts anderes bemerkt ist. So lange zu üben, bis kein Kniebeugen beim Schwingen, auch nicht beim Rückschwunge zum Vorschein kommt! Aufrechte Haltung beim Niedersprung!

3. Sprung mit Knieheben und mit rückwärts Drehen in den Sturzhang mit Hochhalte der Beine (Hoch-Sturzhang), sofort Bein Strecken aufwärts und Senken in den Beugehang, alsdann Niedersprung, das Ganze zuerst in freier Weise, alsdann beim Üben nach Befehl (als Gemeinübung) in 2 Bewegungen nach Zählen. b. Dasselbe mit kurzem Verharren im Sturzhang, die Fußspitze auf dem Reck liegend in 3 oder 4 Bewegungen nach Zählen. c. Dasselbe auch mit Anstemmen der Fußsohlen an die Unterseite des Recks.

4. Sprung in den Sturzhang vorlings mit gebeugten Beinen und sofort Durchhocken beider Beine:

a. in den Seitliegehang an beiden Knien, alsdann aus diesem Zurückhocken, Ausstrecken und Senken der Beine in den Beugehang, Niedersprung; oder

b. nach dem ersten Durchhocken der Beine sofort weiter Drehen mit gebeugten Knien und Hüften während des Drehens oder mit gebeugten Hüften, aber mit Kniestrecken nach dem Durchhocken, in den Stand.

5. Durchhocken wie vorher und Senken der Beine in den Hang rücklings, Zurückhocken in den Beugehang wie bei Übung 4, Niedersprung.

6. Aus dem Seitstande am scheidelhohen Reck mit Kamm- oder mit Zwie- oder mit Ristgriff: Sprung mit vorwärts Hochschwingen der geschlossen und gestreckt bleibenden Beine in den Sturzhang vorlings mit mehr oder weniger gebeugten Hüften, wobei die Oberschenkel das Reck berühren, und anfangs sofort, später auch erst nach einem kurzen Halt wieder Bein- senken mit gleichzeitigem Armbeugen in den Beugehang, Nieder-

sprung; wiederholt mit der Aufgabe, die Beine immer höher hinaufzubringen.

7. a. Felgauffschwung\*) Kammgriffs, alsdann Felgabschwung vorwärts in den Beugehang, Niedersprung (3 Bewegungen). Die Schüler dürfen den Aufsprung (wie bei Üb. 6) anfangs mit Vortritt eines Beines und mit Vorspreizen des andern ausführen, sollen aber zuletzt mit Absprung der geschlossenen Beine den Aufschwung zustande bringen. Auch sollen sie schließlich bei dieser Hauptübung der Klasse lernen, während des Aufrichtens in den Seitstütz die Hüften gestreckt zu lassen, was nur möglich ist, wenn der Turner sich so weit hinaufzieht, daß sein Leib etwa in der Nabelgegend auf die Reckstange zu liegen kommt. Ferner sollen die Beine nicht gekrümmt und nur bis zur schräg nach hinten und unten gerichteten Haltung gesenkt werden. Im Seitstütz die Brust heraus, den Kopf hoch, das Kreuz hohl, Beine und Füße gestreckt! Beim Abschwung bleiben die Hände im Kammgriff; das Beinsenken in den Beugehang geschehe nicht zu rasch. Schließlich sollte der Auf- wie der Abschwung in je 6 oder 4 Schrittzeiten gelingen.

b. Dasselbe mit Zwiegriff.

c. Dasselbe mit Ristgriff.

Schließlich soll der Felgauf- und der Felgabschwung auch als Gemeinübung von mehreren Schülern zugleich im Takte ausgeführt werden können. Dabei sind für den Aufschwung wie für den Abschwung je drei Taktzeiten (etwa gleich 6 Schrittzeiten) zu rechnen; in der siebenten und achten Zeit erfolgt der Niedersprung und das Wegtreten.

8. Felgauffschwung mit Ristgriff, alsdann Niedersprung ohne Aufgeben des Griffes und sofort wieder der Felgauffschwung, zuletzt der Niedersprung rückwärts, oder der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und weiter in den Stand; diese Übung auch ohne Halt zwischen dem Aufschwung und dem Niedersprung.

9. Felgauffschwung, alsdann nach einem Vor- und Rückschwingen der Beine (einem Zwischenschwung) der Felgum-

\*) Vom Volksmund in Süddeutschland „Bauchauffschwung“ genannt.

schwung (die Felge) rückwärts, zuletzt Abschwung vorwärts in den Beugehang und Niedersprung.

10. Sprung in den Sturzhang vorlings wie bei Üb. 6, sofort Seit spreizen links unter der Reckstange hindurch in den Seit-Knie liegehang, das linke Knie links von den Händen, im übrigen wagerechte Körperhaltung wie bei Üb. 12, S. 72; alsdann, unter gleichzeitigem Heben und Anlehnen des rechten Beines an das Reck, Zurück spreizen des, dem rechten Beine sich wieder anschließenden linken Beines und sofort Beinsenken in den Beugehang, zuletzt Niedersprung. Das spreizende und das andere Bein sollen dabei stets gestreckt bleiben.

11. Knieaufschwung vorwärts mit dem linken Knie neben der linken Hand. Anfang wie bei der vorigen Übung; der Aufschwung soll schließlich sofort nach dem Einhängen des Knies bei dem ersten Tieffschwingen des andern Beines gelingen. Das schwingende Bein muß während der ganzen Übung gestreckt bleiben, einen Halbkreis von oben nach unten durchschwingen und nach dem Aufschwunge sich nicht mehr vorwärts bewegen, sondern zurückgehalten werden. Alsdann folge:

a. Zurücksenken in den Knie liegehang und Abschluß der Übung wie bei Üb. 10, oder

b. aus dem Sitz Überspreizen rückwärts des linken Beines in den Seitstüz und Niedersprung rückwärts, oder

c. nach dem Überspreizen Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und weiter in den Stand (8 Zeiten).

12. Knieaufschwung wie vorher, Zurücksenken in den Knie liegehang und sofort Wiederholung des Aufschwunges, zuletzt wie bei der vorigen Übung.

13. Knieaufschwung wie vorher, Überspreizen rückwärts in den Seitstüz vorlings und sofort Überspreizen vorwärts des andern Beines neben die Hände, Rücksenken in den Knie liegehang und abermals der Knieaufschwung vorwärts, u. s. w.

14. Knieaufschwung wie vorher, Überspreizen rückwärts mit Niedersprung und sofort a. der Felgaufschwung, oder b. der Knieaufschwung mit dem andern Beine; oder zuerst der Felgaufschwung und nach dem Niedersprung der Knieaufschwung.

15. Sprung in den Knieliegehang neben den Händen wie bei Üb. 10, Zwischenschwung und der Knieaufschwung rückwärts, u. s. w.

Anmerkung. Versuchen dieses Knieaufschwunges rückwärts aus dem Sprung ohne Zwischenschwung.

16. Knieaufschwung vorwärts neben den Händen und alsdann der Knieumschwung rückwärts einmal, im Übrigen wie bei Üb. 11.

17. Felgaufschwung, Überspreizen links neben die linke Hand, möglichst schwungloses Rücksenken in den Knieliegehang links mit senkrecht gehobenem rechten Beine, darauf Strecken, Seit spreizen und Anschließen des linken Beines an das rechte, Beinsinken in den Beugehang, Niedersprung.

18. Felgaufschwung (3 Taktzeiten), Überspreizen eines Beines neben die Hände mit Rücksenken in den Knieliegehang und sofort der Knieaufschwung vorwärts (ebenfalls in 3 Taktzeiten), schließlich wie bei Üb. 11.

19. Felgaufschwung, Überspreizen eines Beines neben die Hände und sofort der Knieumschwung rückwärts (auch in 3 Taktzeiten), schließlich wie bei Üb. 11.

20. Wie die Üb. 18, aber nach dem Knieaufschwung noch der Knieumschwung rückwärts.

21. Sprung in den Sturzhang mit aufwärts gestreckten Beinen (wie bei Üb. 6), Durchhocken eines Beines in den Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts, möglichst schwungloses Zurücksenken in den Knieliegehang, Durchhocken des andern Beines und — mit gebeugten Hüften, aber mit gestreckten Beinen — Rückwärts senken der Beine und Rückwärtsdrehen

a. in den Stand; oder

b. in den Hang rücklings, darauf Zurückdrehen mit Durchhocken beider Beine, die sich nach dem Durchhocken strecken und in den Beugehang senken, schließlich Niedersprung.

22. Mit Kammgriff links und Ristgriff rechts Sprung in den Sturzhang mit gestreckten Beinen, Durchhocken des linken Beines in den Knieliegehang, Knieaufschwung vorwärts, Spreizen des rechten Beines seitwärts über das Reck und Niedersprung

vorwärts mit einer Vierteldrehung links; die linke Hand bleibt dabei griffest. Dasselbe widergleich. Anfangs gute Hilfe!

23. Knieaufschwung vorwärts zwischen den Händen wie bei Üb. 21 (auch mit Kammgriff beider Hände), darnach der Knieaufschwung vorwärts, nachdem vorher beide Hände Kammgriff genommen hatten; alsdann Überspreizen mit Niedersprung wie bei der Üb. 22.

24. Knieaufschwung wie vorher und alsdann Überspreizen des hinten befindlichen Beines in den Seitfuß auf beiden Beinen, aus diesem:

a. mit Ristgriff beider Hände rückwärts Senken in den Knieleiehang und weiter rückwärts Drehen wie bei Üb. 21; oder

b. mit Kammgriff beider Hände vorwärts Senken in den Knieleiehang, Durchhocken eines Beines, Knieaufschwung vorwärts und Überspreizen mit Niedersprung wie bei Üb. 22, oder Durchhocken beider Beine wie bei Üb. 21b.

### Fünftes Turn-, 8. Schuljahr, Ober-Tertia.

Klassenaufgaben: Leichte Verbindungen von Sturzhang mit den Auf- und Umschwingen am scheitelshohen Reck.

1. Sprung in den Sturzhang vorlings mit gestreckten Beinen und mit mehr oder weniger gebeugten Hüften (wie bei Üb. 6, S. 74); nach kurzem Verharren darin Beinsinken mit gleichzeitigem Armbeugen in den Beugehang, schließlich Niedersprung; das Ganze in 3, durch einen Halt voneinander getrennten Bewegungen.

Nach und nach sollen die Schüler dabei die Hüften im Sturzhang stärker gebeugt halten können, so daß sie schließlich nur noch mit den Unterschenkeln das Reck berühren.

Diese Übung wird, wie auch die nachfolgenden, wenn nichts anderes dabei bemerkt ist, erst mit Kammgriff, dann mit Zweigriff, endlich auch mit Ristgriff erlernt.

2. Sprung in den Sturzhang wie bei Üb. 1, alsdann Felgaufzug, sodann vorwärts Senken (nach Art des Felgabschwunges vorwärts) in den Sturzhang mit gebeugten Hüften, Beinsinken in den Beugehang, Niedersprung (das Ganze

in 4 Bewegungen, jede in 3 oder 4 Taktzeiten, ähnlich wie Üb. 7, S. 75).

3. Felgauffschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Felgaufzug, Felgabschwung vorwärts in den Beugehang, Niedersprung (5 Bewegungen).

4. Felgauffschwung ristgriffs, vorwärts Senken in den Sturzhang, Seitspreizen eines Beines unter dem Reck hindurch in den Knieleiehang neben den Händen, wobei sich das andere Bein in die wagerechte Haltung senkt, darauf Knieauffschwung vorwärts, Zurückspreizen des vorderen Beines und Vorwärts-senken durch den Sturzhang in den Beugehang, Niedersprung.

5. Sprung in den Sturzhang vorlings, Einhängen des linken Knies neben der linken Hand und dabei Senken des rechten Beines in die wagerechte Haltung, Zurückbewegen der Beine in den Sturzhang und unverweilt Einhängen des rechten Knies neben der rechten Hand, das linke Bein wagerecht, Herstellen des Sturzhanges und sofort Beinsenken in den Beugehang, Niedersprung.

6. Sprung in den Sturzhang ristgriffs und unverweilt, sobald die gestreckten und geschlossenen Beine das Reck fast berühren, Einhängen des linken (rechten) Knies neben der linken (rechten) Hand und sofort der Knieauffschwung vorwärts, alsdann Überspreizen links rückwärts und der Felgabschwung vorwärts durch den Beugehang in den Stand.

7. Knieauffschwung vorwärts wie bei Üb. 6, Überspreizen links rückwärts in den Vorlingsstüz und vorwärts Senken in den Sturzhang, Einhängen des rechten Knies neben der rechten Hand und sofort abermals der Knieauffschwung vorwärts, schließlich ähnlich wie bei Üb. 6.

8. Felgauffschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Durchhocken des linken Beines in den Knieleiehang zwischen den Händen und sofort der Knieauffschwung vorwärts, alsdann

a. mit Kammgriff beider Hände der Knieumschwung vorwärts und Abschluß der Übung wie bei Üb. 21 oder 22, S. 77; oder

b. eine halbe Drehung rechts in den Seitßiß auf dem rechten Beine, Rücksenken in den Knieliegehang mit unmittelbar folgendem Knieaufschwung vorwärts am rechten Knie; Abschluß wie bei a.

9. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Durchhocken beider Beine in den Hang rücklings, alsdann:

a. Niedersprung; oder

b. Zurückhocken in den Sturzhang mit gestreckten Beinen und Beinsenken in den Beugehang, zuletzt Niedersprung; oder

c. Zurückhocken und der Felgaufzug, Niedersprung rückwärts.

10. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang, Seitßenken links beider geschlossen und gestreckt bleibenden Beine unter dem Reck hindurch und Einhängen beider Kniee neben der linken Hand, Übergreifen der letzteren neben das linke Knie, wobei die rechte Hand näher an das rechte Knie herangestellt wird, schließlich

a. rückwärts Drehen (auch nach vorhergegangenem Strecken in den Sturzhang rücklings mit gestreckten Beinen und Hüften\*) in den Hang rücklings, im übrigen wie bei Üb. 9, oder

b. sogleich Durchhocken beider Beine und der Felgaufzug.

11. Sturzhang vorlings, Einhängen beider Kniee neben der linken Hand wie bei Üb. 10, Zurückbewegen der Beine in den Sturzhang vorlings und sofort Einhängen beider Kniee neben der rechten Hand, Zurückbewegung in den Sturzhang und sofort Beinsenken in den Beugehang, Niedersprung.

12. Felgaufschwung, vorwärts Senken in den Sturzhang vorlings, Seitgrätschen der Beine unter dem Reck hindurch und Einhängen der Kniee in den Knieliegehang mit gegrätschten Beinen, Übergreifen der Hände und Beinschließen; im übrigen wie bei Üb. 10.

13. Felgaufschwung, Überspreizen des linken Beines neben die linke Hand, möglichst schwingungslos Rücksenken in den Knieliegehang links mit senkrecht gehobenem rechten Beine, darauf

\*) Bei dieser Gelegenheit kann man auch Freiwillige den Kreuzaufzug unter Hilfegebung versuchen lassen.

Anschließen des den Hang aufgebenden linken Beines an das rechte und der Felgaufzug.

b. Dasselbe auch in Verbindung mit einem Knieumschwung rückwärts nach dem Überspreizen; oder:

c. auch so, daß nach dem Felgaufzug die Übung mit dem rechten Beine wiederholt wird.

14. Felgauffschwung ristgriffs und sofort (ohne Halt!) der Felgumschwung (die „Felge“) rückwärts (die Hüften möglichst gestreckt bleibend!), schließlich der Niedersprung rückwärts oder der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und in den Stand.

15. Felgauffschwung ristgriffs, sofort (ohne Halt!) Rücksenken in den Sturzhang vorlings (d. i. dieselbe Bewegung wie die erste Hälfte des Umschwunges rückwärts), Einhängen des linken Knies neben der linken Hand und alsbald der Knieauffschwung vorwärts, schließlich entweder

a. Zurücksenken in den Knieliegehang, Zurückspreizen links in den Sturzhang vorlings, Senken in den Beugehang und in den Stand; oder

b. Überspreizen links in den Vorlingsitz und Niedersprung rückwärts; oder

c. Überspreizen wie bei b. und sofort der Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und in den Stand.

16. Wie die Üb. 15, aber nach dem Knieauffschwung sofort der Knieumschwung rückwärts, und zwar entweder

a. mit Kniehang desselben Beines, oder

b. mit Kniehang des andern Beines nach einer raschen Folge des Überspreizens links rückwärts und rechts vorwärts.

17. Felgauffschwung, Felgumschwung rückwärts, sofort Rücksenken in den Sturzhang vorlings und der Knieauffschwung wie bei Üb. 15, alles in einem Zuge.

18. Felgauffschwung, Rücksenken in den Sturzhang vorlings und sofort der Knieauffschwung vorwärts neben den Händen, Überspreizen des vorderen Beines rückwärts und sofort der Felgumschwung rückwärts.

19. Wie die Üb. 17, aber nach dem Knieauffschwung sofort noch der Knieumschwung rückwärts wie bei Üb. 16.

20. Knieaufschwung vorwärts links neben den Händen, alsdann Überspreizen links rückwärts mit Rücksenten in den Sturzhang vorlings und sofort derselbe Knieaufschwung oder der widergleiche (am rechten Knie).

21. Wie die Üb. 20, aber nach dem ersten oder nach dem zweiten Knieaufschwung der Knieumschwung rückwärts.

22. Knieaufschwung wie vorher, alsdann Überspreizen links, rückwärts und sofort der Felgumschwung rückwärts.

23. Wie die Üb. 22, aber nach dem Felgumschwung sofort Rücksenten in den Sturzhang und abermals der Knieaufschwung vorwärts neben den Händen, schließlich wie bei Üb. 15.

24. Felgumschwung, Rücksenten in den Sturzhang vorlings, Durchhocken eines Beines und der Knieaufschwung vorwärts zwischen den Händen, im übrigen ähnlich wie bei den Übungen 21—24, S. 77 u. f.

25. Felgaufschwung, Rücksenten in den Sturzhang vorlings, sofort Durchhocken beider Beine und Abschluß der Übung wie bei Üb. 9, S. 80.

### Sechstes Turnjahr, Unter-Sekunda.

Klassenaufgaben: Am scheidelhohen Reck der Unterschwingung und Übungen im Beugehang; ferner am reichhohen Reck Wiederholung der wesentlichsten Reckübungen der Tertia.

Beispiele (vergl. auch das Büchlein: „Turnübungen an Reck, Barren, Pferd und Schaukelringen“, von A. Maul, S. 1 u. f.):

1. Der Unterschwingung aus dem Seitstande am scheidelhohen Reck mit Ristgriff. Dabei Aufschwung der Beine wie zum Felgaufschwung, nun aber durch kräftiges Armbeugen Niedersprung vorwärts auf die Fußballen mit aufrechter Körperhaltung und festes Stehen! Dasselbe auch über einen vorgehaltenen Stab oder über eine Schnur bei wachsender Höhe derselben.

2. Felg- oder Knieaufschwung in den Seitstütz, darauf Niedersprung und sofort der Unterschwingung.

3. Felgaufschwung und sofort, ohne Unterbrechung der Bewegung und ohne vorherigen Niedersprung, der Unterschwingung.

4. Knieaufschwung vorwärts mit dem Knie neben den Händen,

sofort Zurückspreizen des vorderen Beines und wie bei der vorigen Übung der Unterschwung.

5. In gleicher Weise wie bei den vorigen Übungen der Unterschwung nach einer zusammengesetzten Übung von der Art der Reckübungen der Tertia.

6. Seithangeln im Beugehange mit Kamm- oder mit Zwie- oder mit Ristgriff, am scheidelhohen Reck.

7. Hangzucken seitwärts im Beugehang mit verschiedenen Griffarten. Dasselbe auch mit Vor- und Rückschwingen.

8. Sprung in den Beugehang am scheidelhohen Reck mit Vor- und Rückschwingen und beim zweiten Vorschwunge der Felgaufschwung, darauf Felgabschwung vorwärts in den Stand; zuerst mit Kammgriff, dann auch mit Zwie- und mit Ristgriff.

9. Felgaufschwung, darauf Felgabschwung vorwärts in den Beugehang und mit dem nächsten Vorschwunge abermals der Felgaufschwung; zuletzt der Unterschwung.

10. Felgaufschwung wie bei Üb. 8, dann Felgab- und -aufschwung wie bei Üb. 9.

11. Der Knieaufschwung mit dem Knie neben den Händen aus dem Vorschwunge im Beugehange, im übrigen ähnlich wie bei den Übungen 8 bis 10.

12. Am reichhohen Reck der Knieaufschwung und Verbindungen desselben mit anderen Übungen wie bei den Reckübungen der Tertia.

13. Desgleichen der Felgaufschwung.

14. Desgleichen das Durchhocken eines Beines oder beider aus dem Sturzhang.

### Siebentes Turnjahr, Ober-Sekunda.

Klassenaufgaben: Leichtere Übungen mit Knickstüz und im Aufstemmen, sowie Rippen am scheidelhohen Reck. Beispiele:

1. Sprung in den Knickstüz auf dem einen Arme, alsdann Niedersprung und sofort Aufsprung in den Knickstüz auf dem andern Arme, ein- oder zweimal wiederholt.

b. Dasselbe auch mit Vor- und Rückschwüngen, der Niedersprung je beim Rückschwunge.

c. Derselbe Wechsel von Knickstüz links und rechts, aber ohne Niedersprung dazwischen.

2. Beim Rückschwunge aus dem Knickstüz auf einem Arme Aufstemmen in den Streckstüz. Dasselbe auch mit Zufügung des Senkens aus dem Streckstüz in den Knickstüz auf dem andern Arme und sofort wieder Aufstemmen.

3. Aus dem Rückschwunge im Beugehange Aufstemmen eines Armes in den Knickstüz, beim zweiten Rückschwunge Aufstemmen in den Streckstüz.

4. Schwungstemmen aus dem Oberarmhange eines Armes (der andere im Beugehang) oder beider Arme.

5. Schwungstemmen aus dem Beugehange kamm-, zwie- oder ristgriffs. Dasselbe auch mit Anfügung des Felgabschwunges vorwärts in den Beugehang und sofortiger Wiederholung des Schwungstemmens.

6. Schwungloses Armbeugen aus dem Vorlingsstüz in den Knickstüz beider Arme und aus diesem a) wieder Armstrecken, oder b) Armsenken in den Beugehang (2 Arten).

7. Aus dem Seitstande ristgriffs am scheidelhohen Reck Vorlaufen oder Vorspringen in den Liegehang (oder Vorschweben im Hange mit vorgehobenen Beinen) und sofort Rippen in den Streckstüz, Niedersprung und der Unterschwung.

8. Rippen mit leichteren (zweiteiligen) Anfügungen, z. B. mit nachfolgendem:

a. Unterschwung;

b. Überspreizen eines Beines, Rücksenken und der Knieaufschwung vorwärts;

c. Überspreizen wie bei b. und sofort der Knieumschwung rückwärts;

d. Felgumschwung rückwärts;

e. Rücksenken in den Sturzhang und sofort der Knieaufschwung vorwärts;

f. Sturzkippen; u. dergl. m.

### Achtes Turnjahr, Unter-Prima.

Klassenaufgaben: Reckspringen, Schwingen im Streckhange, die Aufschwünge aus Sprung und Schwung am sprungreich-hohen Reck, Schwungkippen. Beispiele:

#### A. Am niedern (hüft- bis schulterhohen) Reck.

1. Die Flanke aus dem Stande oder aus dem Vorlingsstütz; auch als Anfügung an den Felg- oder den Knieaufschwung oder an das Kippen am kopfhohen Reck.

2. Der Flankenschwung in den Seitstüz aus dem Stande oder aus dem Vorlingsstütz; auch in Verbindung mit dem Kreuz-aufschwung.

3. Die Wende (mit Zwiagriff) aus dem Stande oder aus dem Vorlingsstütz.

4. Die Kehre als Fehsprung (vergl. S. 4) oder aus dem Seitstande.

5. Der Felgüberschwung aus dem Stande oder aus dem Vorlingsstütz, auch als Anfügung an das Kippen am scheidel-hohen Reck.

#### B. Am sprungreichhohen Reck.

6. Der Knieaufschwung mit Anfügungen.

7. Der Felgaufschwung mit Anfügungen.

8. Das Durchhocken beider Beine und die ganze Drehung an einem Arme aus dem Rücklingshange.

9. Schwingen im Streckhange mit Hangzucken seitwärts (Vorsicht!).

10. Die Hangkehre ( $1/2$  Drehung) beim Vorschwunge mit Festhalten einer Hand (Hilfgebung am festhaltenden Arme!).

11. Der Knieaufschwung beim zweiten Vorschwunge; versuchsweise auch der Wühlaußschwung.

12. Der Felgaufschwung beim zweiten Vorschwunge.

13. Das Schwungkippen im Streckhange mit ähnlichen Anfügungen wie in der Obersekunda (S. 84).

14. Die Hangkehre wie bei üb. 10 mit angefügtem Knie- oder Felgaufschwung oder mit Schwungkippen.

15. Versuchsweise die Hangkehre beim Rückschwunge, auch mit Anfügungen, namentlich als Drehkippen.

## Neuntes Turnjahr, Ober-Prima.

Klassenaufgaben: Wiederholung und Erweiterung der früher erlernten Übungen, ferner auch sogen. Kraftübungen. Beispiele:

1. Aus dem Streckhange langsames Heben der gebeugten Beine bis zum Sturzhange und Durchhocken der Beine mit Anfügungen wie bei früheren Übungen ähnlicher Art, auch des Kreuzaufzuges und der Hangwage rücklings.

2. Ebenso Heben der gestreckten Beine bis zum Felgaufzug, alsdann langsames Armbeugen oder Vorwärtslenken in den Streckhang mit vorgehobenen Beinen.

3. Aus dem Streckhange ristgriffs Knie- oder Felgaufschwung oder Felgaufzug in den Vorlingsstütz, alsdann Fallenlassen in den Streckhang und sofort wieder ein Aufschwung oder das Durchhocken u. s. w.

4. Im Streckhange (kamm-, zwie-, speich-, ristgriffs) mehrmals Aufziehen in den Beugehang („Klimmzüge“).

5. Aus dem Streckhange (rist-, zwie-, speichgriffs) Aufstemmen in den Knickstütz auf einem Arme, oder in den Streckstütz, letzteres auch heidarmig als Ruck- oder als Zugstemmen.

6. Im Seitstütz rücklings Arnwippen mit oder ohne Schwung, auch Kreuzabschwung und Kreuzwelle.

7. Im Knickstütz rücklings Seitstrecken eines Armes, Stützwechsel, Drehstützeln u. dergl.

8. Schwungkippen mit Anfügungen der verschiedensten Art.

9. Dasselbe nach vorausgegangener Hanglehre.

10. Versuchsweise: Schwungstemmen.

## VIII. Übungen an den Schaukelringen.\*)

Das Gerät, früher auch Streckschaukel geheißen, besteht aus griffgerechten Ringen, die an Seilen an der etwa 4 bis 5 m hohen Saaldecke oder an einem ebensohohen Querbalken aufgehängt sind.

Die Ringe selbst sind von Holz oder von hohlem, mit Leder überzogenem Eisen. Ihre Dicke betrage etwa 3 cm, ihr

\*) Vergl. I. Teil (4. Aufl.), S. 218.

innerer Durchmesser etwa 20 cm. Je zwei zusammengehörige Ringe haben eine Entfernung von ungefähr 50 cm voneinander.

Die Seile, an denen die Ringe aufgehängt sind, müssen ungefähr 15 mm dick sein und öfter auf ihre Haltbarkeit hin geprüft werden.

Die Aufhängung der Ringe muß durchaus so beschaffen sein, daß sie mit Leichtigkeit höher und niedriger gestellt werden können. Die Verstellbarkeit jedes einzelnen Ringes wird durch eine Seilklemme oder durch einen, mit einer Schnalle versehenen Gurt bewirkt; ferner dadurch, daß das Seil am Aufhängungspunkt über ein Rollenwerk läuft und an der Saalwand oder an einem Pfosten mit seinem unteren Ende, das in eine Kette auslaufen kann, befestigt und nach Bedarf verlängert oder verkürzt werden kann.

Ein Paar solcher Ringe mit Zubehör kommt auf 40 bis 50 Mark zu stehen.

Die Übungen an den Schaufelringen haben am meisten Verwandtschaft mit den Reckübungen und lassen sich auch am besten nach denselben Gesichtspunkten wie diese systematisch gruppieren. Ihre Eigenthümlichkeit besteht vornehmlich in der Beweglichkeit des Gerätes, wodurch viele Übungen schwieriger und auch gefährlicher werden als die entsprechenden Reckübungen. Aus diesem Grunde schon ist es empfehlenswert, das Turnen an den Schaufelringen ganz den Oberklassen der höheren Schulen, vornehmlich der Prima vorzubehalten, obwohl ja mancherlei Übungen an diesem Geräte sich schon ohne Gefahr auch von jüngeren Schülern ausführen ließen. Es spricht aber auch für diesen Vorbehalt die Rücksicht darauf, daß gerade auf den unteren Stufen die Zersplitterung der Turnzeit auf zu vielerlei Turnarten am wenigsten ratsam ist und daß es überdies den älteren Schülern nach so langjährigem Turnen am Reck eine neue Anregung gewährt, wenn manchmal an dessen Stelle das Turnen an einem neuen und eigentümlichen Hanggerät, wie es die Ringe sind, tritt. Einige der wesentlichsten Übungen mögen hier kurz angegeben sein:

1. Kreisen im Liegehang, die Füße am Boden (Ringschulterhoch).

2. Im Beugehange: Seitstrecken eines Armes, oder Übergreifen einer Hand von einem Ring zum andern, oder Loslassen und Senken einer Hand.

3. Beinschwingen vor- und rückwärts oder kreisend im Streckhange.

4. Aufziehen aus dem Streckhange in den Beugehang (mehrmals wiederholt), oder in den Unter- oder in den Oberarmhang.

5. Aufstemmen in den Streckstüz wechsel- oder beidarmig (als Ruck- oder als Zugstemmen).

6. Überdrehen (Drehen um die Breitenachse) rückwärts aus dem Stande oder aus dem Beugehange oder aus dem Streckhange (mit oder ohne Beinschwingen) in den Knie liegehang mit einem Knie am gleich- oder am ungleichseitigen Arme oder mit beiden Knien an einem Arme oder an beiden.

7. Dasselbe Überdrehen in den Sturzhang, oder in den Stand, oder in den Hang rücklings, oder zur Hangwage rücklings, u. s. w.

8. Überdrehen rückwärts oder vorwärts aus dem Hang in den Stüz oder umgekehrt (Felgaufschwung, Felgumschwung, Knieaufschwung).

9. Schaukeln im Streckhange mit einem Laufschrift durch die Mitte (unter dem Aufhängungspunkt der Ringe) beim Vor- wie beim Rückschaukeln.

10. Ebenso Schaukeln seitwärts, ferner auch Schaukeln im Kreise.

11. Vor- und rückwärts Schaukeln mit einmaligem Abstoßen der geschlossenen Füße beim Vor- oder beim Rückschaukeln oder bei jedem Schwunge.

12. Vor- oder Rückschaukeln mit halben Drehungen nach jedem Schwunge.

13. Vor- und Rückschaukeln mit Aufziehen in den Beugehang vor dem Vor- oder dem Rückschwunge und mit Armstrecken nach dem Schwunge.

14. Vor- und Rückschaukeln mit Beinheben in den Knie-  
 liegehang (wie bei Üb. 6), oder in den Sturzhang mit gebeugten  
 Hüften am Ende des Rückschwunges und mit Zurückdrehen in  
 den Streckhang am Ende des Vorschwunges.

15. Vor- und Rückschaukeln mit „Ausflugeln“ rück- oder  
 vorwärts (Vorſicht!).

16. Schwungkippen oder Schwungstemmen am Ende des  
 Rück- oder des Vorschwunges. U. dergl. m.

## IX. Übungen an Klettergeräten.

Als Klettergeräte benutzt man beim Schulturnen vorzugs-  
 weise die dünne Kletterstange und das Klettertau. Im allgemeinen  
 genügen für das Klaffturnen 4 Paar senkrecht Kletterstangen  
 und 4 Klettertaue. Schräge Kletterstangen sind entbehrlich und  
 verteuern die Turneinrichtung unnötigerweise. Will man auf  
 schräge Hangflächen nicht verzichten, so sind die, ohnehin zu  
 mannigfaltigeren Übungen verwendbaren schrägen Leitern den  
 Schrägstangen vorzuziehen.

Die Kletterstangen werden am besten aus Eschenholz  
 gefertigt, können aber auch aus jungen, geraden und astfreien  
 Fichtenstämmchen gearbeitet oder eiserne Gasröhren sein. Im  
 ersteren Falle macht man sie 42, im zweiten Falle 45 mm  
 dick; unter allen Umständen sollen sie vollkommen gerade und  
 rund sein. Ihre Länge betrage nicht unter  $3\frac{1}{2}$  und nicht über  
 5 m. Das untere Ende der Stange macht man am besten  
 vierkantig und stellt es in ein passendes viereckiges Loch einer  
 in den Boden eingelassenen eichenen Schwelle, damit die Stange  
 sich nicht drehen kann. Ihr oberes Ende muß an einem Quer-  
 balken so befestigt werden, daß es zwar beim Biegen der Stange  
 (während der Übung) etwas nachgeben, aber nicht seinen Halt  
 verlieren kann. Die Entfernung zweier benachbarten Kletter-  
 stangen unter sich soll von Mitte zu Mitte 50 cm betragen.

Die Klettertaue sind nichtgeglättete Seile von 33 bis  
 35 mm Dicke, die am oberen Ende eine an der Einhängstelle  
 mit Leder überzogene Schleife haben. Das untere Tauende  
 sollte 10—20 cm von dem Boden entfernt und mit Schnur

umwickelt sein, damit es sich nicht aufdrehen kann. Die Tauen werden an Haken aufgehängt, die an der Saaldecke, im Freien an dem Querbalken, an dem auch die Kletterstangen angebracht sind, befestigt werden. Diese Befestigung geschieht meist durch Einschrauben, muß aber so gesichert sein, daß weder der Haken aus dem Balken, noch das Tau aus dem Haken sich lösen kann. Am besten ist es, noch besondere Sicherheitskettchen oder Seile anzubringen, in denen das Tau hängen bleibt, wenn es seinen gewöhnlichen Aufhängungspunkt verliert.

Die im Freien aufgestellten Klettergerüste sind sehr dem Verderben ausgesetzt. Sie müssen daher jedes Jahr auf ihre Haltbarkeit hin genau geprüft und oft ausgebessert werden. Dadurch werden sie im Verhältnis zu ihrem Nutzen zu kostspielig, so daß es besser ist, ganz auf sie zu verzichten, namentlich dann, wenn sich daneben im Turnsaale schon Klettergeräte befinden. Jedenfalls beschränke man sich im Freien auf die Anbringung von ein oder zwei Paar Kletterstangen und Tauen, wenn dies ohne große Kosten möglich ist.

Die Übungen an den genannten Klettergeräten\*) sind entweder Übungen im reinen Handhange oder aus Handhang und Beinstemmen gemischte Übungen, wozu das eigentliche Klettern gehört.

Das Klettern eignet sich mehr für die jüngeren Schüler, bei denen es auch ziemlich beliebt ist, die Hangübungen mehr für die oberen Turnstufen.

Obwohl beide Übungsarten sich als nützlich für die Kräftigung und die turnerische Ausbildung von jung und alt erwiesen haben, so sind sie doch nicht ohne Beanstandung geblieben. Namentlich gegen die Kletterübungen im Schulturnen sind in neuerer Zeit mehr und mehr Bedenken sowohl von ärztlicher als auch von anderer Seite erhoben worden. Diese Bedenken rühren von der Erfahrung her, daß schon öfter Schüler beim Klettern geschlechtlichen Reizungen ausgesetzt waren, oder durch die mit dem Klettern oder mit dem Hangeln in längerer Dauer verbundenen Anstrengungen Schwächezustände, Anfälle von Übelkeit

\*) Vergl. I. Teil (4. Aufl.) S. 218.

und Ohnmachten bekamen, ja daß sogar ein Herabstürzen aus größeren Höhen, selbst bei Erwachsenen, eingetreten ist.

Wenn diese Erscheinungen auch nicht gerade ein gänzlich Verbot des Kletterns in den Schulen, wie dies z. B. seinerzeit in den Reichslanden erlassen wurde, rechtfertigen, so ermahnen sie doch zu einem sehr vorsichtigen und beschränkten Gebrauch der Klettergeräte. Zunächst sollten alle, die Schüler stark anstrengenden Übungen an diesen Geräten, also z. B. ein zu lange dauerndes und ein zu hohes Klettern und Hangeln vermieden werden. Schwächliche, schlecht genährte und blutarme Schüler, auch solche, die vorher schon in irgend einer Weise ermüdet worden sind oder lange nichts genossen haben, sollte man gar nicht oder nur wenig klettern lassen. Außerdem sollte man alle Kletterübungen möglichst derart anordnen, daß der Unterleib des Kletternden so wenig als möglich mit dem Klettergeräthe in Berührung kommt.

Es sollen hier für alle Fälle einige der geeigneteren Übungen für die einzelnen Schulstufen angegeben werden, ohne daß damit gesagt sein soll, diese Übungen müßten eine regelmäßige Verwendung mit vielem Zeitaufwand im Turnunterricht finden.

### Erstes Turn-, 4. Schuljahr, Sexta.

Klassenaufgaben: Kletterhang und Klettern an einer senkrechten Stange.

1. Sprung in den Kletterhang an einer senkrechten Stange:

a. mit gebeugten Armen, die linke Hand dicht über der rechten, das linke Bein vorn; alsdann Niedersprung; mehrmals wiederholt mit Änderung der Handstellung und des Kletterschlusses der Beine. Der Kopf soll bei diesem Kletterhange höher als die Hände sein; der rechte Unterschenkel ist das erste Mal hinter der Stange, der linke vorn, der rechte Fuß an der linken Seite der Stange, der linke Fuß an ihrer rechten Seite, die Stange befindet sich zwischen den Knien.

b. Dasselbe, aber dem Niedersprung folgt sofort der Aufsprung.

c. Dasselbe mit gestreckten Armen im Kletterhang.

2. Wechsel des Kletterschlusses der Beine im Kletterhang a. mit gestreckten oder b. mit gebeugten Armen; mit Auf- und Niedersprung zusammen in 4 oder in 6 Bewegungen.

3. Im Kletterhange Loslassen einer Hand und nach einem flüchtigen Berühren des Beines wieder Zurückgreifen, im übrigen wie bei Üb. 2.

4. Bei grifffesten Händen aus dem Kletterhange mit gestreckten Armen: Aufziehen in den Kletterhang mit gebeugten Armen, alsdann wieder Senken in den ersteren; im übrigen wie vorher. Hierbei soll der Kletterschluß während des Hebens und Senkens aufgegeben werden.

5. Aufwärts Klettern an einer Stange in sonst freier Weise, nur daß die Beine einen Kletterschluß wie bei Üb. 1 haben müssen. Nach Erreichung einer nicht zu großen Höhe sollen die Schüler mit Tiefergreifen abwechselnd der einen und der andern Hand und mit Hochhalte der Beine, wobei die Stange nur von den Unterschenkeln berührt wird, langsam abwärts rutschen.

Man lasse nie zweimal unmittelbar nacheinander klettern.

6. Auf- und Abklettern mit der Vorschrift, daß dabei das linke oder das rechte Bein stets vorn sei.

7. Auf- und Abklettern mit allmählichem Umkreisen der Stange.

Anmerkung. Daß die Kletterstangen übrigens auch zu Übungen im Diegehange, mit den Füßen auf dem Boden, benützt werden können, ist schon auf S. 66 (Anm.) angedeutet worden.

### Zweites Turn-, 5. Schuljahr, Quinta.

Klassenaufgaben: Klettern an einer senkrechten Stange oder an einem Tau mit vorgeschriebener Art des Greifens.

1. Im Kletterhange an einer Stange oder an einem Tau mit gebeugten Armen wie bei Üb. 1, S. 91:

a. Hoch- und wieder Zurückgreifen einer Hand, sodann der andern. Die Beine dürfen dabei nicht ihren Ort verändern.

b. Wie vorher, aber Hochgreifen beider Hände, sodann Zurückgreifen, und zwar so, daß eine Hand nach der andern

greift, wobei wieder zu bestimmen ist, welche Hand über die andere zu greifen hat, oder daß beide Hände zugleich greifen.

2. Im Kletterhange mit gestreckten Armen: Tiefgreifen der Hände in den Beugehang und wieder Zurückgreifen in den Streckhang, im übrigen wie bei Üb. 1.

3. Nach Zuruf aus dem Kletterhange mit gebeugten Armen, zuerst auf den Ruf: 1! Höhergreifen in den Streckhang, sodann auf den Ruf: 2! Aufziehen aus dem Streck- in den Beugehang mit Kletterschluß; zwei-, dreimal wiederholt; alsdann in ähnlicher Weise die Zurückbewegung abwärts.

4. Klettern mit Nachgreifen. Beide Hände greifen unmittelbar nacheinander, beim Aufwärtsklettern zuerst die obere Hand, abwärts zuerst die untere Hand.

5. Klettern mit Übergreifen. Beide Hände greifen unmittelbar nacheinander, aber jede über die andere hinweg.

6. Klettern mit Weitergreifen nur einer Hand. Es befindet sich dabei im Kletterhange stets ein Arm im Beuge-, der andere im Streckhange.

7. Klettern mit Hangzucken. Beide Hände greifen zugleich. Nur versuchsweise!

Anmerkung. Bei etwas mehr Übung der Schüler, etwa in der zweiten Hälfte des Turnjahres, lasse man das Abklettern. anfangs nur aus geringer Höhe, stets so ausführen, daß der Schüler dabei mit der einen Hand an der benachbarten Stange Griff nimmt.

### Drittes Turn-, 6. Schuljahr, Quarta.

Klassenaufgaben: Klettern mit Griff an 2 Stangen (Tauen) und mit Kletterschluß an einer Stange (einem Tau).

1. Sprung in den Kletterhang an 2 Stangen mit Kletterschluß nur an einer Stange, in den verschiedenen Arten, ähnlich wie bei Üb. 1, S. 91.

2. Im Kletterhange an 2 Stangen mit Kletterschluß an einer Stange: Wechsel zum Kletterschluß an der andern Stange, das äußere oder das innere Bein vorn.

3. Wechsel von Streckhang an 2 Stangen und von Kletterhang mit Kletterschluß an einer Stange.

4. Klettern mit Griff an 2 Stangen und mit Kletterschluß an einer dieser Stangen, inneres oder äußeres Bein vorn, und mit verschiedenartigem Weitergreifen der Hände: a. Das Weitergreifen geschieht stets zuerst an derjenigen Stange, an der der Kletterschluß stattfindet; oder b. an der andern Stange; oder c. von beiden Händen zugleich.

5. Klettern mit Kletterschluß abwechselnd an der einen und der andern Stange, im übrigen wie bei Üb. 4.

6. Wanderklettern entlang einer Reihe von Stangen, in verschiedenen Arten. Dabei klettert der Turner entweder in wagerechter Richtung von einer Stange zur andern durch die ganze Reihe hindurch, mit Griff stets an zwei oder nur an einer Stange, oder er bewegt sich dabei schräg auf- oder schräg abwärts.

Anmerkung. Das Abwärtsklettern lasse man in dieser Klasse stets mit Kletterschlußwechseln von einer Stange zur andern, oder mit Kletterschluß an beiden Stangen, wie in der folgenden Klasse das Aufklettern, ausführen.

#### Viertes Turn-, 7. Schuljahr; Unter-Tertia.

Klassenaufgaben: Klettern mit Kletterschluß an zwei Stangen.

1. Sprung in den Kletterhang an zwei Stangen mit Kletterschluß an beiden Stangen, und zwar: a. die Kniee außen, die Füße innen an die Stangen angelegt; b. umgekehrt wie bei a.; c. das Knie jedes Beines rechts, der Fuß links an der Stange, d. h. das rechte Knie außen, das linke innen; d. umgekehrt wie bei c.

2. Klettern in den Kletterhängen wie bei Üb. 1; die Beine werden dabei gleichzeitig gehoben oder gesenkt.

3. Klettersteigen in den Kletterhängen wie bei Üb. 1; die Beine werden dabei ungleichzeitig bewegt wie beim Treppensteigen.

Anmerkung. Dem Aufwärtsklettern lasse man in dieser Klasse, anfangs nur aus geringen Höhen, das Abwärtsbangeln im Streckhange folgen.

### Fünftes Turnjahr, 8. Schuljahr; Ober-Tertia.

Klassenaufgaben: Die leichteren Übungen im Handhange.

1. Sprung in den Beugehang: a. an zwei Stangen oder Tauen; b. an einer Stange oder einem Tau, mehrmals; auch so, daß sich Nieder- und Aufsprung unmittelbar folgen.

2. Sprung in den Streckhang des einen Armes an der einen Stange, zugleich mit Beugehang des andern Armes an der andern Stange; auch so, daß dem Niedersprunge sofort der Aufsprung in den widergleichen Hang folgt.

3. Im Streckhange an zwei Stangen oder Tauen: a. Herabgreifen einer Hand in den Beugehang und wieder Zurückgreifen. b. Das Herab- und ebenso das Hinaufgreifen von einer Hand nach der andern.

4. Ebenso im Beugehange Hinauf- und Herabgreifen einer Hand oder beider Hände nacheinander.

5. Im Streckhange Aufziehen in den Beugehang und wieder Zurücksenken, mehrmals wiederholt; a. an zwei Stangen oder Tauen; b. an einer Stange oder einem Tau.

6. Auf- und Abhängeln im Streckhange an zwei Stangen oder an zwei Tauen.

7. Ebenso Aufhängeln im Streckhange, Abhängeln im Beugehange.

8. Sprung mit Rückwärtsdrehen in den Sturzhang bei Griff (in Kopfhöhe) an zwei Stangen oder Tauen, dabei die Füße an die Stangen angelegt oder frei schwebend.

9. Sprung mit Rückwärtsdrehen in den Stand (sogen. Überschlag rückwärts), Griff wie bei Üb. 8.

10. Wie vorher, aber die Drehung bis in den Hang rücklings, alsdann wieder Zurückdrehen in den Stand.

Anmerkung. Bei den Übungen 8—10 ist Hilfegebung durch den Lehrer nötig. — Kräftigere Schüler kann man auch im Beugehängeln sich versuchen lassen. Sind schräge Leitern vorhanden, so lasse man das Hängeln zuerst an den Holmen der Leitern versuchen, aber anfangs nicht zu hoch. Sobald der Hängende die Beine nicht mehr geschlossen und gestreckt halten kann, muß er aufhören höher zu hängeln.

## Obere Stufe; Sekunda, Prima.

Auf dieser Stufe lasse man von Zeit zu Zeit, wenn es gerade dem Lehrer aus besonderen Gründen angezeigt erscheint, die Schüler im Beugehange auf- und abhangeln, ohne viel Zeit damit zu verlieren:

a. an schrägen Leitern, wenn solche vorhanden sind, mit Griff an den Holmen, oder an Holm und Sprossen, oder nur an den Sprossen;

b. an zwei senkrechten Stangen oder an zwei Tauen;

c. an einer senkrechten Stange oder einem Tau. Auch im Hangzucken, namentlich abwärts, kann man die kräftigeren Schüler sich gelegentlich versuchen lassen.

Anmerkung. Prüfungen haben gelehrt, daß Klassen, die an Reck, Barren und Pferd gut geschult waren, aber fast nie an Klettergeräten geturnt hatten, bei einer probeweisen Vornahme obiger Übungen im Hangeln keineswegs weniger darin leisteten, wie Klassen derselben Stufe, die sich häufig und regelmäßig in jenen Übungen hatten versuchen müssen.

## X. Turnspiele und Wettkämpfe.\*)

Die Turnspiele sind, wenn irgend möglich, im Freien und in der guten Jahreszeit vorzunehmen. Einige Spiele und die meisten Wettkämpfe sind indessen auch in Turnsälen ausführbar und können deshalb auch im Winter angeordnet werden, vorausgesetzt, daß es im Saale nicht zu staubig ist.

Der Spielplatz im Freien muß ein ebener, nicht abschüssiger Platz mit trockenem, steinfreiem, nicht zu grasigem und nicht zu sandigem Boden sein. Zweckmäßig ist es, wenn an seinem Rande Schattenbäume stehen und wenn er dem Schulhause möglichst nahe gelegen ist, noch besser aber, wenn der Turnplatz zugleich als Spielplatz benutzt werden kann.

Ein für alle Spiele, namentlich auch für die Ballspiele (Schlagball, Grenzball) ausreichender Spielplatz muß mindestens 60 m lang und 30 m breit sein. Für die anderen üblichen Spiele genügt auch ein kleinerer Platz, selbst noch ein solcher von nur 400—600 qm Fläche.

\*) Vergl. I. Teil (4. Aufl.) S. 223—229.

Die zum Spielen nötigen Geräte werden unten bei der Beschreibung der betreffenden Spiele näher angegeben.

Aus der großen Zahl der üblichen Spiele sollen hier nur einige, nach den Schuljahren, für die sie sich besonders eignen, geordnet, angegeben werden und zwar diejenigen, die sich als die beliebteren und turnerisch wirksameren erwiesen haben. Eine erschöpfende Angabe der Bewegungsspiele ist Sache der eigentlichen Spielbücher, deren es jetzt schon eine große Anzahl giebt.\*)

### Untere Stufen; Sexta bis Quarta.

1. Schwarzer Mann (oder „der Türk“). Einer der Spieler, der schwarze Mann, steht anfangs auf der einen Seite des Spielplatzes, alle anderen auf der anderen Seite. Nun besteht das Spiel darin, daß auf den Ruf des ersteren: „Fürchtet ihr den schwarzen Mann?“ oder: „Was macht ihr, wenn der Türk kommt?“, jeder auf die andere Seite des Spielplatzes eilt und bei dem Durchkreuzen der Laufenden, wobei nur seitwärts, aber nicht rückwärts ausgewichen oder verfolgt werden darf, die „schwarzen Männer“ die andern Spieler zu berühren suchen. Die Berührten (oder Festgehaltenen und vom ersten schwarzen Mann 3 mal Angetupften) müssen alsdann dem schwarzen Manne sich anschließen. Wer zuletzt gefangen wird oder nach dem hundertvierten Platzwechsel übrig ist, hat gewonnen. Es ist gut, die seitlichen Grenzen des Spielplatzes weder zu eng noch zu weit auseinander zu halten.

2. Fangkette. Dem vorigen Spiele sehr ähnlich, nur müssen die Fangenden sich an den Händen halten (eine „Kette“ bilden). Nur die Äußersten (die Führer) können durch Berührung einen andern zum Gefangenen machen und dies nur dann, so lange die Kette unzerrissen ist. Deshalb verabredet man sich leise vor dem Verlassen des Platzes, wen man fangen will, und rückt anfangs nur gehend vor, um diesem den Weg zu verlegen.

\*) Im badiſchen Schulverordnungsblatt (1883, S. 52 und S. 129) empfohlene Spielbücher ſind: Kohlrauſch u. Marten, Turnſpiele (50 Pf.); Krauſe, Hinaus zum Spiel (80 Pf.); D. Schettler, J. C. GutzMuths Spiele, 6. Aufl. (6 M.)

Die Verfolgten dürfen von vorn (nicht aber von hintenher) die Kette durchbrechen. Wenn aber diese fest hält, so geraten sie leicht in eine Falle und werden umzingelt. Ist der Spielplatz sehr groß, so können die Fangenden auch in mehreren Ketten getrennt werden, wovon aber jede nicht weniger als 4 (oder 5 zc.) Spieler enthalten darf.

3. Hasch hasch. Eine Anzahl von (Stirn-)Paaren steht hintereinander, ein Einzelner, mit dem Rücken nach den letzten, davor. Dieser klatscht in die Hände und ruft: Hasch hasch! Darauf laufen die beiden des letzten Paares an verschiedenen Seiten der Säule nach vorn und suchen sich wieder zu vereinigen. Der Rufer aber, der sich vorher nicht umsehen durfte, sucht es zu hindern, indem er einem der beiden nachläuft und ihn vor der Vereinigung zu berühren sucht. Gelingt es ihm, so bildet er mit diesem das vorderste Paar und der dritte wird Rufer. Im andern Falle bilden jene das vorderste Paar und er wiederholt sein Spiel von neuem. Bei großen Klassen und genügendem Raume lasse man zwei solcher, im Turnsaal sich auf entgegengesetzten Seiten befindliche Spielabteilungen gleichzeitig spielen.

4. Kreislaufen. Die Spielenden bis auf einen stehen im Kreise, Gesicht nach innen. Der Einzelne geht außen herum und tupft plötzlich einen der im Kreise Stehenden an. Darauf eilen beide in entgegengesetzten Richtungen um den Kreis und jeder sucht zuerst an den Platz des Getupften zu kommen. Kommt dieser nicht früher an, als der andere, so muß er dessen Rolle übernehmen.

Bei einer zweiten Art dieses Spieles müssen sich die beiden Läufer beim Begegnen an der rechten (linken) Hand fassen, sich einmal umkreisen und alsdann ihren Weg weiter verfolgen.

Bei einer dritten Form des Spieles eilt der Getupfte dem andern nach. Kann er ihm, bevor dieser an seinen Platz kommt, den Schlag zurückgeben, so darf er wieder an seinen Platz treten, und der andere muß sein Spiel wiederholen. In großen Klassen bilde man mehrere Kreise.

5. Katz und Maus. Die Spielenden, zu vieren ab-

gezählt, stehen bis auf vier in einem weiten Kreise Hand in Hand. Von jenen vieren befinden sich zwei innerhalb des Kreises und sind die Mäuse, die andren zwei außerhalb und sind die Katzen. Diese suchen jene zu fangen, aber die im Kreise stehenden suchen ihnen durch Senken der Arme das Durchschlüpfen zu wehren, während sie den Mäusen freie Bahn lassen. Ist dennoch der Fang erfolgt oder eine Zeitlang vergeblich versucht worden, so erhalten vier andere Spieler die Rollen der Katzen und der Mäuse. Hierbei ist es zweckmäßig, durch lautes und langsames Zählen etwa bis 10 oder 12 die Fangzeit zu beschränken. Die bis dahin nicht gefangenen Mäuse haben gesiegt.

Bei einer anderen Form des Spieles („die Maus in der Gasse“) stehen die Schüler statt im Kreise in einer Säule offener Stirnreihen mit Fassung an den Händen. Von Zeit zu Zeit werden durch eine Vierteldrehung neue Stirnreihen und somit neue Gassen gebildet. Hierbei darf aber nicht unter den Armen durchgeschlüpft werden.

6. Schlaglaufen. Die Spieler stehen sich in zwei Reihen an den Enden des Spielplatzes gegenüber. Der erste der einen Reihe geht hinüber zum ersten der andern Reihe, der seine Hand weit vorstreckt, und schlägt diesem dreimal darauf. Beim dritten Schlage läuft er eilig zurück, verfolgt vom andern. Berührt ihn dieser vor dem Eintritt in seine Reihe, so bekommt die Partei des Herausgeforderten einen Gewinnstrich gutgeschrieben, im andern Falle nicht oder die Gegenpartei. Nun „fordert heraus“, d. h. schlägt der Verfolger dreimal den zweiten der Gegnerreihe u. s. w. So setzt sich dies Spiel fort, bis eine Reihe eine bestimmte Zahl von Strichen gewonnen hat. Damit die Reihe des Laufens schneller an die Einzelnen kommt, lasse man stets 2 oder 3 zugleich herausfordern. Das Spiel kann auch als Vorübung für das Barlaufen dienen.

7. Ähnlich dem vorigen Spiele ist das Diebschlagen. Die Spieler stehen sich wieder in zwei Stirnreihen gegenüber, die einen als Diebe, die andern als Häfcher bezeichnet. Zwischen beiden Reihen, den Dieben um  $\frac{1}{5}$  der ganzen Entfernung

näher als den andern, ist auf einem Stabe oder einem Stuhle ein leicht wegnehmbarer Gegenstand (Mütze, Tuch oder dergl.) Auf den Ruf: „los“ läuft der erste Dieb, jenen Gegenstand zu holen, und zugleich der erste Häfcher, um den Dieb zu berühren, ehe dieser in seine Reihe zurückgekehrt ist. Gelingt dies dem Häfcher, so ist der Dieb sein Gefangener, im andern Falle ist er des Diebs Gefangener. Ebenso verfahren die zweiten, die dritten jeder Reihe u. s. w. Ist jeder einmal gelaufen, so werden die Rollen getauscht und das Spiel wiederholt. Welche Reihe darnach die meisten Gefangenen gemacht hat, hat gewonnen. Der Ruf: „los“ kann dabei auch weggelassen werden.

8. Kettenreißen. Zwei geöffnete Stirnreihen, mit Fassung Hand in Hand der einzelnen in jeder Reihe, stehen sich auf etwa 20—30 Schritt Entfernung gegenüber. Der rechte Führer der einen Reihe trennt sich von ihr und sucht mit schnellem Anlaufe die andere Reihe von vorn irgendwo zu durchbrechen. Gelingt es ihm, so wählt er sich einen der beiden, zwischen denen er durchgebrochen ist, als Gefährten und schließt sich mit ihm dem linken Ende seiner eigenen, sich dadurch verlängernden Reihe an. Gelingt es ihm nicht, so muß er sich dem linken Ende der Gegnerreihe anschließen. Nun verfährt ebenso der rechte Führer der letzteren, und das Spiel setzt sich solange fort, bis die eine Reihe bis auf einen voraus bestimmten Teil ihres früheren Bestandes zusammen geschmolzen ist.

9. Das böse Ding (Der Plumpsack geht herum). Die Spieler bis auf einen stehen dicht im Kreise, nach innen vorgebeugt, die Hände offen auf dem Rücken. Der eine, mit dem Plumpsack bewaffnet, geht um den Kreis herum, ein Sprüchlein („Schaut euch nicht um! schaut euch nicht um! es geht ein böses Ding herum“) sagend. Wer sich umsieht, bekommt einen Schlag. Unvermerkt läßt aber der Herumgehende den Plumpsack in die Hände eines andern gleiten und geht, immer sprechend, weiter. Plötzlich ruft er: Plumpsack (oder Fuchs) brech' los! Rasch dreht sich darauf der Inhaber des Plumpsacks gegen seinen Nachbar zur Rechten und veranlaßt diesen durch Schläge mit dem Plumpsack, die Flucht um den Kreis herum zu er-

greifen. Die Verfolgung hat erst ein Ende, wenn jener wieder in seine Stelle eingetreten ist. Der mit dem Plumpsack Versehene setzt nun das Spiel wie zu Anfang fort.

10. Fuchs aus dem Loch. Eine bestimmte Stelle des nicht zu großen Spielplatzes ist die Höhle des Fuchses. Derjenige, der die Rolle des Fuchses hat, ist mit einem Plumpsack versehen; die andern können solche entbehren und im Notfalle mit der flachen Hand schlagen. Läuft der Fuchs aus seiner Höhle heraus, so muß er solange Ha! ohne zu atmen rufen, als er kann oder will. Sobald er aufhört zu rufen, muß er auf einem Beine hüpfen, sonst wird er von den andern in seine Höhle mit Schlägen zurückgetrieben; desgleichen, wenn er mit dem Hüpfbein wechselt. Er kann aber auch von Anfang an hüpfen und braucht alsdann nicht zu rufen. In beiden Fällen sucht er aber einen andern mit dem Plumpsack zu treffen, der dann an seiner Stelle Fuchs ist und sofort in die Höhle getrieben wird. Solange der Fuchs läuft, darf er mit dem Plumpsack nur schlagen; wenn er aber hüpfet, darf er auch werfen. Trifft er aber nicht, dann mag er sich nur schnell in die Höhle flüchten, denn die, die neckend ihn vorher umkreisten, werden ihn nun schlagen. Seinen Plumpsack, den die andern in keiner Weise anrühren dürfen, muß er sich indessen rufend oder hüpfend selber holen.

11. Freiwolf oder Bärenschlagen. Dies ist eine Verbindung des obigen Spieles mit der Fangkette (vergl. oben Spiel 2), nur wird hier weder gerufen noch gehüpft. Wenn die Kette zerrissen ist, werden ihre Glieder in die Höhle zurückgejagt. Es ist zweckmäßig, auch hier die Kette, sobald sie über eine gewisse Größe geht, zu teilen.

12. Ringender Kreis. Die Schüler bilden mit Handfassen einen Kreis, in dessen Mitte ein leicht umzuwerfender Gegenstand („Türkenkopf“, z. B. drei in Pyramidenform zusammengebundene Holzstäbe) steht. Um diesen bewegt sich der Kreis seitwärts, wobei jeder seinen Nachbar zum Umwerfen des „Türkenkopfs“ zu nötigen sucht. Wer diesen umwirft, oder mit der Hand losläßt, nach deren Seite die Bewegung im

Kreife geht, muß austreten, worauf die andern das Spiel mit Bewegung nach der andern Seite fortsetzen.

13. Seilziehen (Seilziehkampf zweier Abteilungen). An jedes Ende eines längeren und stärkeren Seiles wird eine gleiche Anzahl Schüler (nach Auswahl des Lehrers oder nach freier Wahl durch die Schüler selbst) mit der Aufgabe gestellt, durch Ziehen am Seil (auf den Ruf: Los!) die gegnerische Abteilung bis zu einer gewissen Stelle oder über diese hinweg zu ziehen, oder selber bis zu einer gewissen Stelle ziehend zu gelangen. Ist das Seil groß genug, so kann auch manchmal die ganze Klasse in zwei solcher Kampfscharen eingeteilt werden. Auch das Schieben an längeren Stäben, die aber stark genug sein müssen, ist in ähnlicher Weise anzuordnen.

### Mittlere Stufen; Tertia.

1. Barlaufen nach Nummern. Dies Spiel ist eine Erweiterung des Spieles Nr. 6, S. 99, und eine Vorübung für das eigentliche Barlaufen. Es unterscheidet sich von jenem dadurch, daß dem Verfolgten stets sein Nachbar in der Reihe, d. h. der, der beim Abzählen die nächstfolgende Nummer erhalten hatte, zu Hilfe eilt und den Verfolger zurücktreibt, dieser daher nur dann herausfordern darf, wenn er den Verfolgten rechtzeitig berührt hat. Es kann also hierbei gerade wie beim Feldbar jeder nur einen bestimmten Gegner schlagen und nur von einem bestimmten Gegner geschlagen werden. Doch werden keine Gefangenen gemacht, sondern Gewinnstriche wie bei Nr. 6 (S. 99) erzielt, und das Herauslaufen aus dem Male geschieht, immer in der Reihenfolge der Nummern, die die Spieler erhalten haben. Im übrigen ist das Spiel dem folgenden gleich.

2. Eigentliches Barlaufen. Das Spiel ist dem vorigen Spiele ähnlich, nur wird keine bestimmte Reihenfolge der Spielenden eingehalten und nicht eher „herausgefordert“, bis ein Spieler gefangen oder befreit wurde. Beginn des Spieles: Von der einen Reihe geht das erste Mal der Führer, später stets derjenige, der einen Gefangenen machte, oder einen befreite, zur andern Reihe und fordert hier irgend einen Beliebigen wie

bei Spiel 6, S. 99, heraus. Dem Verfolger läuft aber rasch einer der Gefährten des Verfolgten entgegen, worauf er umkehrt und in sein Mal, d. h. zu seiner Reihe zurückläuft. Aus dieser kommen ihm wieder andere zu Hilfe, die wieder von Gegnern zurückgejagt werden, u. s. w., bis einer von einem Gegner oder ein Gefangener von einem seiner Genossen berührt und demzufolge von diesem „Halt“ gerufen wird. Darauf kehrt jeder in sein Mal zurück, und es wird von neuem herausgefordert. Nur der kann aber einen Gegner zum Gefangenen machen, der später als dieser sein Mal verließ. Deshalb hat man, bevor man sein Mal verläßt, sich genau zu merken, wer von den Gegnern schon außerhalb seines Males ist. Auch ist es gut, wenn man nach fruchtloser Verfolgung eines Gegners schnell wieder in sein Mal zurückkehrt. Doch soll die Rückkehr erst dann stattfinden, wenn man selber verfolgt wird. Ist man dem gegnerischen Mal zu nahe gekommen, so daß man weniger Hoffnung hat ungefährdet zurückzukehren, als in des Gegners Mal zu gelangen, so läuft man in dieses und sucht in einem unbewachten Augenblicke wieder zu entweichen, wobei man aber keine Gefangene befreien und auch nicht den Zeitpunkt des Herausforderns abwarten darf. Laufen zu viele auf einmal aus dem Mal, so entsteht leicht Verwirrung, bei der niemand mehr weiß, wer das Recht hat, den andern zu fangen, und es giebt demzufolge leicht Zwist. Hier muß der Lehrer als Unparteiischer entscheiden, und er thut gut, in jedem einigermaßen zweifelhaften Falle die Nichtgiltigkeit des Geschehenen auszusprechen und alle in's Mal zurückzuschicken. Werden zwei oder mehr Gefangene (oder zwei Befreiungen u. s. w.) zu gleicher Zeit oder schnell nacheinander gemacht und ist nicht auszufinden, wer zuerst gefangen (befreit) wurde, dann tritt ebenfalls Ungiltigkeit ein, denn nach jeder einzelnen Gefangennahme oder Befreiung müßte ja das Spiel unterbrochen werden. Die Gefangenen werden zwei bis drei Schritte vor dem rechten Ende des Males aufgestellt, und zwar Hand in Hand in einer gegen die Ihrigen hin gerichteten Linie. Wer von diesen den vordersten Gefangenen berührt, ohne vorher von einem Gegner

berührt worden zu sein, hat alle befreit, vorausgesetzt, daß sie am Plage geblieben waren und die Hände gefaßt gehalten hatten. Sonst ist keiner oder nur der an seinem Plage Gebliebene befreit. Während des Herausforderns kann nicht befreit werden. Die Abtheilung, die zuerst drei (oder vier) Gefangene hat, hat gewonnen, worauf ein neues Spiel (am besten zugleich mit Platzwechsel) folgen kann.

Dieses Spiel ist von allen Laufspielen das beste, weil turnerisch wirksamste und anregendste. Doch erfordert es viele Übung und ist für die Spielenden nur dann angenehm, wenn sie es gut verstehen und alle Regeln genau befolgt werden.

3. Fahnenbar. Dies Spiel ist dem vorigen gleich, nur kommt noch hinzu, daß etwa fünf Schritte vor der Mitte jedes Mals eine Stange (Fahne) aufgepflanzt ist, deren Verlust den Verlust des Spieles sofort zur Folge hat. Wer aber die Fahne des Gegners holt, muß sie in sein Mal bringen können, ohne von einem Gegner berührt worden zu sein.

4. Feldbar (das bar de champ der ehemaligen Brüsseler Kriegsschule, die das andere Spiel bar de ville nannte). Hierbei kehrt keiner, der sein Mal verließ, in dieses vor einer Unterbrechung des Spieles zurück, und jeder Spieler hat sich auch nur um zwei Gegner zu kümmern, um den, den er allein das Recht hat zu fangen, und um den, der allein ihn fangen darf, ähnlich wie beim Barlaufen nach Nummern. Es findet also auch hier ein Herauslaufen in einer bestimmten Reihenfolge der Spieler statt. Die beiden Spielabteilungen können aber auch, statt sich gegenüberzustehen, in einer Linie, am Anfange des Spielplatzes, in einer Entfernung von etwa 10 Schritten von einander aufgestellt sein.\*)

5. Drei Mann hoch (Drittenabschlagen). Alle Spieler bis auf zwei stehen auf einem Kreise, in Flankenpaare geordnet, Gesicht nach der Kreismitte, die Paare einige Schritte voneinander entfernt. Von jenen zweien hat der eine einen Plumpsack und sucht dem andern, der entflieht, damit einen Schlag

\*) Vergl. S. 232 u. f. in Heft 11 der Monatschrift für das Turnwesen, 1895.

auf den Rücken zu geben. Flucht und Verfolgung dürfen sowohl innerhalb als außerhalb des Kreises stattfinden. Der Verfolgte rettet sich, indem er sich schnell als erster vor ein Paar stellt. Dadurch wird der zum dritten Gewordene Verfolgter. Sobald ein solcher einen Schlag erhalten hat, wirft der Schläger den Plumpsack zu Boden; jener ergreift ihn, und beide tauschen damit ihre Rollen. Das Spiel wird lebendiger, wenn bei Androhung eines Straßschlages verboten ist, auf der Flucht den ganzen Kreis zu umlaufen; wenn ferner der Fliehende plötzlich Kehrt macht und sich vor ein Paar stellt, an dem er eben vorübergeeilt war; oder wenn der eben zum dritten Gewordene kurz entschlossen sich vor seine Vorderleute stellt. Reicht die Schar der Spieler nicht zur Bildung eines hinlänglich großen Kreises von Paaren aus, so verwandle man das Drittenabschlagen in ein Zweitenabschlagen, indem sich nur Einzelne im Kreise aufstellen. In großen Klassen kann man auch zwei Paare gleichzeitig die Rollen der Verfolger und der Verfolgten übernehmen lassen.

6. Fußball im Kreise. Die Aufgabe eines der Spieler hierbei ist, den größeren Ball (25—30 cm im Durchmesser) durch einen Tritt mit dem Fuße (am besten mit der inneren Fußkante) aus dem Kreise hinaus zu stoßen, während die andern, auf dem Kreise verteilten Spieler ebenfalls durch Fußtritte nach dem Ball dies zu hindern suchen. Gelingt dies nicht, so muß der, den der Ball zuletzt berührt hat oder zu dessen Rechten er vorbeiging, den Spieler in der Mitte ablösen.

7. Turmball. Dies ist eine Abänderung des vorigen Spieles, die darin besteht, daß man in die Mitte des Kreises einen sog. Turm d. h. eine aus 3 oben zusammengebundenen Holzstäben bestehende Pyramide oder einen ähnlichen, leicht unwerfbaren Gegenstand stellt, und dem im Kreise befindlichen Wächter aufgiebt, zu verhindern, daß durch den Ball der Turm umgeworfen werde. Wer den Turm zu Fall bringt, wird Wächter. Wirft dieser selbst den Turm um, so muß er solange aus dem Spiele ganz austreten, bis ein anderer ungeschickter Wächter ihn ablöst. Der Ungeschickte wird in seinem Amte durch den ersetzt, der zuletzt den Ball berührt hat.

Lebhafter wird das Spiel in beiderlei Formen bei großen Klassen, wenn zwei Schüler zugleich innerhalb des Kreises sind und mit 2 Bällen gespielt wird.

8. Laufball (van Aken's Ballspiel). Die Spieler sind in drei gleich große Parteien geteilt: Werfer, Fänger, Wächter, jede 4 bis 8 Spieler enthaltend. Zwischen den Werfern und Fängern ist das Mittelfeld, das nur von 2 Wächtern und dem Läufer betreten werden darf. Es ist so breit, daß etwa ein kopfgroßer leichter Ball mit Leichtigkeit darüber hinaus geworfen werden kann. Hinter der einen Grenze des Mittelfeldes stehen die Werfer. In einer bestimmten Reihenfolge wirft einer davon nach dem andern den Ball (ohne Handhabe!) über das Mittelfeld hinweg in das Gebiet der Fänger und läuft sofort quer über das Mittelfeld nach dessen jenseitiger Grenze, in deren Mitte eine Malstange steht, die der Läufer berühren muß, um sofort wieder zurückzulaufen. Gelingt ihm dies ohne vom Ball getroffen zu werden, den die Fänger, ohne ihre Grenze zu überschreiten, ihm nachwerfen, so zählt dies seiner Partei einen Punkt. Wird er aber getroffen, so werden die Fänger zu Werfern, die Wächter zu Fängern, die Werfer zu Wächtern. Die Wächter haben nichts zu thun, als die Punktabzählung zu führen, darüber zu wachen, daß außer dem Läufer kein Werfer und kein Fänger das Mittelfeld betritt (widrigenfalls die fehlende Partei mit den Wächtern wechseln muß) und den Ball, wenn dieser ins Mittelfeld fällt, der Partei, der er gehört, zuzuworfen. — Dies Spiel eignet sich für heiße Tage und kann auch im Turnsaal gespielt werden. Als Ball ist auch der große Hohlball (Fußball) dienlich.

9. Lochball. Um eine etwa fußgroße Grube im Freien befinden sich im Kreise kleinere (z. B. mit den Absatz in den Boden gebohrte) Grübchen etwa zwei bis drei Schritte voneinander entfernt, in allem soviel Gruben als Spieler. Jeder Spieler hat einen etwa 1 m langen Stock und hält diesen zu Anfang des Spieles mit dem unteren Ende in die Mittelgrube. Auf den Ruf: Los! sucht jeder eilig seinen Stock in eines der kleinen Grübchen im Umkreise zu stecken. Wer dabei leer ausgeht (im Zweifelsfalle entscheide das Los), wird Balltreiber, d. h.

er treibt mit seinem Stocke einen kleinen Ball nach dem Kreise zu und sucht ihn in die Mittelgrube zu bringen. Die andern aber suchen seinen Ball vorher zurückzuschlagen. Diesen Augenblick benützt er, zu versuchen, ob er mit seinem Stocke schneller in das Grübchen eines der Schlagenden kommen kann, als dieser selbst. In diesem Falle muß der letztere treiben. Andernfalls harret keiner erst die Erlösung vom Treiberdienst, wenn er die Mittelgrube erreicht, weil dann das Spiel von neuem beginnt und er den Vorteil hat das Zeichen: Los! rufen zu dürfen.

Zur Belebung dieses Spieles trägt sehr viel bei, wenn möglichst oft denen, die mit dem Stock ihre Grube verließen z. B. um den Ball zu schlagen, die Grube unversehens von einem Nachbar weggeschnappt, indem dieser sie mit seinem Stock besetzt. Noch lebendiger wird das Spiel, wenn zwei Treiber in Thätigkeit sind. Bei großen Klassen bilde man zwei Spielscharen.

10. Reiterball. Durch Wahl werden die Spieler in zwei gleiche Abteilungen geteilt, die besondere Kennzeichen haben (die einen stülpen z. B. ihre Hosen unten ein wenig auf, die andern nicht). Das Los bestimmt, welche Schar zuerst die der Reiter ist; die andern sind ihre Rosse. Diese stellen sich im Freien im Kreise mit ungefähr 4—6 Schritt Abstand voneinander, nach innen vorgebeugt, auf. Auf ein von dem, der den Fangball hat, gegebenes Zeichen sitzen alle Reiter auf, d. h. sie setzen sich rittlings auf die gebückt stehenden andern. Nun wandert der Ball durch Werfen und Fangen von Reiter zu Reiter, entweder stets in gleicher Richtung und in bestimmter Reihenfolge, oder, was mehr Abwechslung bietet, kreuz und quer durch den Kreis. Läßt ein Reiter, vielleicht weil sein Roß unruhig war, den Ball fallen, so sitzen alle ab und eilen davon, bis eines der Rosse den Ball aufgerafft und Halt gerufen hat. Wird nun ein Reiter von dem geworfenen Balle getroffen, so werden die Reiter zu Rossen und umgekehrt; im anderen Falle bleibt es, wie es war. Man kann aber auch festsetzen, daß der getroffene Reiter (oder einer seiner Kameraden) wieder nach den Rossen werfen darf u. s. w., bis ein Fehlwurf erfolgt.

11. (Deutsches) Schlagball(=Spiel). Dies Spiel wird

nach verschiedenen Regeln gespielt. Es sei hier zunächst die einfachste und gewöhnlichste Art des Spieles angegeben.

Auf dem freien, etwa 20—30 Schritt breiten, 60—80 Schritt langen Spielplatze sind zwei, je nach dem Alter und der Güte der Spieler, etwa 25—40 Schritt voneinander entfernte Male durch in den Boden gesteckte Stäbe bezeichnet. Das eine ist das Schlagmal, das andere das Laufmal. Die Spieler werden durch freie Wahl und Los in zwei gleichgroße Parteien, die Schlagpartei oder Schläger und die Fangpartei oder Fänger, eingeteilt. Jene stehen hinter dem Schlagmal und haben in einer vorausbestimmten Reihenfolge (z. B. der ihrer Wahl) den Ball zu schlagen; diese sind dagegen um das Laufmal gruppiert, so daß die besten Fänger und Werfer zwischen beiden Malen, andere hinter dem Laufmal, wieder andere mehr links oder rechts aufgestellt sind. Der erste Schläger, und so später jeder andere, tritt nun an das Schlagmal, die linke Seite gegen das Laufmal gerichtet (d. h. wenn er mit der Rechten schlägt), wirft mit der Linken den Schlagball (von der Art der gewöhnlichen kleinen Fangbälle) vor sich in die Höhe — etwas über kopfhoch — und schlägt nach dem niederfallenden Balle. Der Schlag geschieht von der rechten Seite her schräg nach oben mit einem Schlagholz, das ungefähr 60—80 cm lang, am einen Ende etwas breiter, am andern Ende aber griffgerecht ist. Trifft er nicht, so giebt der Schläger das Schlagholz dem Nachfolgenden und tritt an die für die Läufer bestimmte, gewöhnlich durch einen Stab bezeichnete Stelle des Schlagmales und macht sich lauffertig, um, sobald ein anderer den Ball weit fortschlägt, hinüber nach dem Laufmal, das er mit der Hand berühren muß, und womöglich auch wieder zurückzueilen. Denn bevor einer, gleichgiltig ob er traf oder nicht, das gethan hat, darf er nicht wieder schlagen. Ist am Schlagmal nur noch einer vorhanden, der das Recht hat, zu schlagen, so darf dieser, wenn er nicht trifft, den Schlag wiederholen. Trifft er aber zum drittenmale nicht, so hat: a. seine Abteilung verloren und muß die Plätze mit den Fängern tauschen, dies auch dann: b., wenn er zwar traf, die Fänger aber den Ball hinter das Schlagmal brachten,

bevor einer der Schläger zu diesem zurücklaufen konnte. Die Fänger gewinnen, d. h. sie kommen an den Schlag auch dann: c. wenn einer von ihnen den in die Höhe geschlagenen Ball auffängt, ehe dieser den Boden berührte, oder: d. wenn einer von ihnen einen der Schläger zwischen den Male mit dem Ball traf, oder: e. wenn der, der den Ball schlug, beim Laufen das Schlagholz mitnahm oder zwischen beide Male warf, so daß es ein Fänger aufraffen konnte. Derjenige Fänger, der das Spiel gewann, wird erster Schläger. Nach ihm wird aber in der Reihenfolge mit dem Schlagen da fortgefahren, wo es vorher, beim Verlust des Spieles, stehengeblieben war. Gelaufen darf nur dann werden, wenn durch den Schlag der Ball aus dem Schlagmale getrieben wurde. Ein angefangener Lauf braucht nicht beendet zu werden, ist aber alsdann nachher bei einer günstigeren Gelegenheit auszuführen. Auch kann der Lauf in jedem Teil des Spielfeldes ausgeführt werden, nur nicht mit Überschreitung der Seitengrenzen. Der Läufer, der diese überschreitet, muß zu dem Male zurück, von dem er gekommen war, wenn er nicht vorher vom Balle getroffen wurde. Auch sind solche Schläge ungiltig (für das Laufen), bei denen der Ball vor dem Laufmal über die Seitengrenze getrieben wurde.

Diese einfachste Spielform kann durch Hinzufügung anderer Regeln erweitert werden. So z. B. kann bei ungelübten Spielern gestattet werden, daß ein nicht gelungener Schlag ein- oder zweimal wiederholt werden darf. Ferner kann bestimmt werden, daß jeder Rücklauf ungiltig ist, wenn der Ball von den Fängern in das Schlagmal geworfen war, ehe es der Läufer erreichte; ferner daß Fangen und Treffen nur giltig ist, wenn der Ball vorher keine andern Gegenstände berührt hat, zc.

Von diesen Spielformen unterscheidet sich das Schlagballspiel mit Einschenker dadurch, daß der Ball nicht vom Schläger selber, sondern von einem Fänger, dem sogen. Einschenker, vor dem Schlagen in die Höhe geworfen wird; ferner dadurch, daß jederzeit gelaufen werden darf, daß nie ein Schläger den Ball berühren darf, also der gefangene Ball sofort vom Fänger weg-, d. h. senkrecht in die Höhe geworfen werden muß,

ferner daß die verlierende Partei die gewinnende sofort wieder abwerfen kann, wenn es einem der ihrigen gelingt, den außerhalb des Schlagmales liegenden Ball zu ergreifen und damit einen der Gegner zu treffen, bevor dieser das Schlagmal erreicht hat, u. s. w.

Bei Spielern, die gut schlagen, fangen und werfen, kann dem allzuhäufigen Wechseln der Parteien auch dadurch vorgebeugt werden, daß erst nach einer bestimmten Anzahl von Punkten (von drei- bis sechsmaligem Ballfangen oder Läufer-treffen, sogen. Kaiserball), oder nach einer bestimmten Zeit (z. B. nach jeder Viertelstunde) gewechselt wird. Ferner kann der Sieg einer Partei von der Anzahl der in einer bestimmten Zeit glücklich vollendeten Läufe oder guten Schläge u. dergl. abhängig gemacht werden.

12. Ziehkampf in der Schrittstellung. Zwei Gegner stehen sich in Schrittstellung, mit dem linken (rechten) Fuß vorn, gegenüber, die linken (rechten) Hände bei gestreckten Armen gefaßt. Durch Ziehen sucht einer den andern zu nötigen, einen Fuß zu heben oder wegzustellen. Damit dabei die Hände nicht zu leicht loslassen, kann der Griff auch am Handgelenk genommen werden, oder beide fassen einen gehörig großen Ring (aus Eisen, Holz, oder aus einer starken Schnur u. dergl.), oder fassen sich mit beiden Händen je an einem Unterarm, oder am Oberarm, oder nur mit je einem gebeugten Arm im Ellenbogengelenk u. s. w. Der Kampf beginnt erst auf den Ruf: „Los!“

13. Schiebkampf in der Schrittstellung, im übrigen ähnlich wie bei der vorigen Übung.

14. Gemischter Kampf in der Schrittstellung, im übrigen wie bei Üb. 12. Dabei darf jeder Kämpfer nach Belieben abwechselnd ziehen oder schieben, auch seitwärts den Gegner drängen.

15. Ziehkampf im Sitzen auf gestreckten Beinen. Beide Gegner sitzen mit gestreckten Beinen und aneinander gestemmtten Fußsohlen auf den Boden (Teppich) und fassen sich mit Häfelgriff der Hände, oder mit den Händen einen quer wagerecht

oder senkrecht zwischen ihnen befindlichen Stab. Wer die Kniee beugt, oder aus dem Sitz sich hebt, hat verloren.

16. Fußkampf im Sitzhocken. Die zwei Gegner sitzen auf dem Boden hockend sich gegenüber, jeder unter einem Stoß hindurchgreifend, der unter seinen Knieen durchgesteckt ist, diese mit den Armen umschlingend, wobei vorsorglich noch die Hände zusammengebunden sein können. Die Füße stehen geschlossen und flach auf dem Boden und berühren des Gegners Fußspitzen. Nun sucht jeder mit seiner Fußspitze unter des Gegners Fuß zu kommen und diesen vom Boden zu heben, was das Umfallen des Gegners zur Folge haben soll.

17. Hinkampf mit Stoßen (sog. Hahnenkampf). Die zwei Kämpfenden hüpfen auf einem (bestimmten oder beliebigen) Fuße mit auf der Brust oder auf dem Rücken gekreuzten Armen und suchen durch Stoßen mit der Schulter den Gegner zu nötigen, auf den andern Fuß zu treten, was auch manchmal durch listiges Ausweichen erzielt wird. Es ist zweckmäßig, außerdem das Aufgeben der Armkreuzung als Verlust des Kampfes zu bezeichnen. Auch von zwei Gegnerpaaren auszuführen.

18. Hinkampf mit Ziehen. Wie vorher, nur mit Fassung einer Hand oder beider und mit Ziehen statt Stoßen.

19. Freier Hinkampf. Wie vorher, nur sind die Arme frei und der Gegner wird nach Belieben durch Stoßen und Ziehen bekämpft.

20. Hinkampf im Kreise. Die vorigen Übungen in der Art, daß um die Kämpfenden ein Kreis von etwa sechs Schritt Durchmesser gezogen ist, dessen Überschreitung ebenfalls den Verlust des Kampfes nach sich zieht.

21. Ringkampf im Grübchen. Der eine Kämpfer steht mit dem einen Fuße in einer kleinen Grube, an deren Stelle im Turnsaal ein kleiner Kreis (mit Kreide gezogen) oder noch besser der Sprungteppich (die Matrage oder ein Sprungbrett zc.) treten kann. Sobald sein Fuß diesen Platz verläßt, hat er verloren. Der andere Kämpfer hüpfst auf einem Beine um ihn herum und sucht durch Ziehen und Stoßen jenes herbeizuführen; sobald

er aber genötigt wird, mit dem andern Fuße oder sonst einem Körperteile den Boden zu berühren, hat er seinerseits den Kampf verloren. Bei der Wiederholung des Kampfes läßt man beide Gegner ihre Plätze tauschen.

22. Schiebkampf im Kreise mit Griff an einer Schulter und an einem Oberarme. Die Gegner stehen sich in der Mitte eines Kreises (vergl. Üb. 20) in Vorschrittstellung, das vordere Bein gebeugt, und mit der genannten Fassung gegenüber und suchen durch Schieben einander zu nötigen, mit beiden Füßen aus dem Kreise zu treten.

23. Dasselbe mit einem Stabe. Die eine Hand faßt dabei den Stab an dem einen Ende, die andre ihn mehr nach der Mitte zu. Bei kurzen Stäben läßt man die vorderen Arme der Kämpfenden sich kreuzen, d. h. die vordere Hand zwischen die Hände des Gegners stellen. Dabei kann noch festgesetzt werden, daß der, der den Griff aufgibt, verliert. Oder das Stabende wird unter die eine Schulter (unter die rechte, wenn der Kampf aus der Vorschrittstellung links begonnen wird) genommen, und beide Hände greifen mehr nach der Mitte zu; hierbei verliert auch, wer den Stab nicht unter der Schulter behalten kann.

24. Dasselbe mit Griff an zwei Stäben, die entweder an den Enden gefaßt oder deren Enden unter den Schultern gehalten werden.

25. Seilziehen im Kreise. Der eine Kämpfende (oder das eine Kämpferpaar) steht im Kreise und hält das eine Ende eines Seiles (z. B. des Schwingseiles); der Gegner (das Gegnerpaar) ist außerhalb des Kreises und hält das andre Seilende. Auf ein gegebenes Zeichen sucht jeder den andern über die Kreislinie zu ziehen, der innen Stehende durch allmähliches Kürzerfassen des Seiles, der außen Befindliche nur durch Laufen um den Kreis herum in Verbindung mit stetem Ziehen. Auch hier ordne man bei Wiederholung des Kampfes die Vertauschung der Plätze der Gegner an.

26. Aus dem Kreise treiben. Die beiden Kämpfenden suchen in verschiedenster Weise, aber ohne schmerzhaftige Griffe, ohne Griff an den Kleidern und ohne sich zu Boden zu werfen,

durch Stoßen, Schwingen, Erheben des Gegners vom Boden und dergl. diesen zu nötigen, mit beiden Füßen aus dem Kreise hinauszutreten. Ähnlich so ist der Kampf mit der Aufgabe, den Gegner an eine bestimmte Stelle zu drängen, z. B. so, daß ihn der an einem bestimmten Orte stehende Lehrer mit der Hand berühren kann.

27. Das Ringen um die Stäbchen. Zwei Gegner halten zwei, etwa 20 bis 22 cm lange und 3 cm dicke Stäbchen aus festem Holze so gefaßt, daß sich an demselben Stäbchen die rechte Hand des einen und die linke Hand des andern Gegners befinden. Auf ein gegebenes Zeichen hin sucht jeder dem andern die Stäbchen zu entreißen. Sobald eine Hand losgelassen hat, darf sie nicht weiter mithelfen. Spielen zwei Parteien gegeneinander, so hat die gewonnen, bei der schließlich die Zahl der eroberten Stäbchen die größere ist.

28. Über den Strich ziehen. Die Klasse wird in zwei Abteilungen geteilt, die durch einen Strich (oder ein längeres Seil, oder einen auf dem Boden liegenden Balken u. dergl.) voneinander getrennt sind. Wer von den Gegnern über diesen Strich gezogen wird, ist gefangen und tritt als Zuschauer auf die Seite. Sind 3 (4 u.) Gefangene gemacht, so ist der Kampf gewonnen. Bei seiner Wiederholung werden die Plätze gewechselt; die Gefangenen treten in ihre Schar wieder ein. Das Hinüberziehen wird durch Ergreifen eines gegnerischen Armes (Aufschürzen der Ärmel bis über den Ellenbogen ist anzuraten!) oder durch Umfassen eines Gegners bewerkstelligt; an den Beinen oder Kleidern darf nicht gezogen werden, auch nicht an einem auf dem Boden Liegenden. Sobald zwei Gegner sich gefaßt haben, eilen auf den Ruf: Helft! die Genossen herbei und fassen mit an. Solange ein über den Strich Gezogener von seinen, eine Kette bildenden Genossen noch angefaßt ist und einer aus dieser Kette sich noch jenseits des Striches befindet, ist die Gefangenahme nicht vollendet; durch Abreißen dieser Kette können aber mehrere zugleich gefangen werden.

29. Ringkampf im Liegen. Zwei Schüler liegen nebeneinander mit dem Rücken auf dem Boden (z. B. auf dem

Sprungteppich). Auf den Ruf: Los! wenden sie sich schnell um und suchen des Gegners Rücken wieder auf den Boden zu bringen und dort festzuhalten. Auch aus anderen Lagen der Ringenden zu beginnen.

30. Um den Untergriff ringen. Es handelt sich darum, wer von zweien den andern unter den Armen um die Hüften fassen und diesen Griff (den sog. Untergriff) eine gewisse, z. B. vom Lehrer durch Zählen bestimmte Zeit hindurch beibehalten kann. Hat einer diesen Griff gewonnen, so kann der andere durch Einschieben seiner Arme von obenher zwischen die des Gegners oft dessen Griff wieder lösen. Man kann auch als Ziel setzen, daß mit Beibehaltung des Griffes der Gegner bis zu einer vorher bestimmten Stelle gedrängt werde.

Anmerkung. Das eigentliche Ringen, wobei der Gegner so auf den Boden zu werfen ist, daß er diesen mit dem Rücken berührt, und wobei entweder der eine von ihnen von vorn herein den Untergriff erhält, oder wobei beide erst um den Griff um die Hüften — und nur um diesen! — ringen müssen, oder wobei jeder nicht schmerzhaftes Griff, der an die Kleider ausgehoben, gestattet ist: ein solches Ringen ist nicht in den Betrieb des Schulturnens mit aufzunehmen, weil dabei leicht schlimme Verletzungen der Stürzenden vorkommen können.

### Oberre Stufen; Sekunda, Prima.

1. Barlauf, vergl. oben Nr. 2—4, S. 102.
2. Drei Mann hoch, vergl. oben Nr. 5, S. 104.
3. Fußball im Kreise, vergl. oben Nr. 6 u. 7, S. 105.
4. Wanderball. Etwa 16—24 Spieler bilden einen Kreis mit einem Abstand von Armlänge zwischen den Einzelnen. Diese lassen einen großen Ball, etwa dem beim Fußball angewendeten, im Kreise herumwandern, indem ihn einer dem andern, einerlei in welcher Richtung, reicht, ohne daß dabei einer übersprungen oder der Ball geworfen würde. Ein außerhalb des Kreises bleibender Spieler („Balljäger“) läuft dem Ball nach und sucht ihm einen Schlag zu versetzen. Gelingt es ihm, so wird jener von dem, der den Ball zuletzt in Händen hatte, abgelöst. Dabei kann auch festgesetzt werden, daß keiner seinem Nachbar den Ball wieder abzunehmen braucht, wenn er unmittelbar vorher diesem den Ball erst gegeben hatte.

5. Ballhaschen im Kreise (die Balljagd). Ähnlich dem vorigen Spiele, nur haben die Einzelnen einen größeren Abstand voneinander. Auch wird der Ball jetzt einem andern, der nicht gerade der Nachbar zu sein braucht, zugeworfen, und der Verfolger des Balles befindet sich innerhalb des Kreises. Das Spiel wird lebendiger, wenn zwei Spieler zugleich dem Ball nachjagen.

6. Schlagball, vergl. Nr. 11, S. 107 u. f.

7. Faustball. Zwei, aus 4 bis 8, in zwei Reihen aufgestellten Spielern bestehende Parteien haben eine 2 bis 3 Meter hohe und etwa 15 bis 20 Meter lange Leine zwischen sich. Ihre Aufgabe ist, den großen runden Hohlball des englischen Fußballspieles mit geschlossener Faust oder mit dem Unterarme so zu schlagen (nicht zu stoßen, auch nicht mit der flachen Hand zu schlagen!), daß er über die Leine hinweg, ohne sie zu berühren, in das gegnerische Mal geht. Fällt der Ball jenseits der 20 bis 30 Schritt voneinander entfernten Seitengrenzen des Spielfeldes nieder, so ist der Ball ungiltig. Jeder gültige, aus der Luft oder nach nur einmaligem Abprallen vom Boden über die Leine geschlagene Ball zählt im ersteren Falle zwei Punkte, im anderen Fall einen Punkt. Die Partei, die zuerst 20 Punkte oder in der Spielzeit die meisten Punkte errungen hat, hat gewonnen. Das Spiel beginnt damit, daß der Erste der Partei, die das Los dazu bestimmt hat, vor der Mitte der Leine stehend, den Ball ausspielt, indem er ihn in die Luft wirft und sodann unmittelbar aus der Luft oder nach einmaligem Niederfallen und Abprallen vom Boden regelrecht über die Leine schlägt. Gelingt es ihm nicht, so spielt der nächste seiner Partei den Ball an. Das Anspielen erfolgt in einer vorausbestimmten Reihenfolge der Spieler. Es wird aber dafür kein Punkt gezählt. Der gültig über die Schnur geschlagene Ball wird von der Gegenpartei zurückgeschlagen. Hat der Ball aber, ehe er geschlagen wurde, zweimal den Boden berührt, so darf er nicht zurückgeschlagen werden und muß nun von der Partei, die dies geschehen ließ, von neuem angespielt werden. Kann der Ball aber nicht mit einem einzigen Schlage über die Leine

zurückgetrieben werden, so darf er mehrmals — mit kleinen Schlägen! — geschlagen werden, bis er der Leine nahe genug ist, um über diese hinweg befördert werden zu können. Diese Zwischenschläge können ebenfalls je nach einmaligem Abprallen des Balles vom Boden erfolgen. Die Zahl der gewonnenen Punkte ist jedesmal von dem Führer der betreffenden Partei laut auszurufen.

8. Tamburinball. Es unterscheidet sich von dem Faustballspiel nur darin, daß der Ball mit einem Tamburin statt mit der Faust zurückgeschlagen wird und daß der Ball ein kleiner Hohlball (Fangball) ist.

9. Kollball.\*) Eine zwischen 8 und 20 Teilnehmern zählende Spielschar wird durch Wahl in 2 Abteilungen getrennt. Jede Abteilung bewacht eine der Grenzlinien, die die Seiten eines etwa 8—12 m breiten und 15—20 m langen Rechteckes bilden. Dieses Rechteck wird im Turnsaal mit Kreidestrichen gezeichnet, im Freien in den Boden geritzt oder durch Malstangen bezeichnet. Wachdienst an der Endgrenze versieht von jeder Abteilung jedesmal nur einer, mit einem kräftigen, etwa 80—100 cm langen Holzstabe bewaffnet. Damit schlägt er, bei Griff beider Hände am Ende des Schlagholzes, einen etwa kopfgroßen, 18—20 cm im Durchmesser haltenden, nicht zu schweren Ball so, daß er womöglich über die Endgrenze der Gegner rollt (oder die gegenüberliegende Wand des Turnsaales berührt). Dies sucht der gegnerische Schläger dadurch zu hindern, daß er den rollenden Ball mit einem einzigen Hiebe kräftig genug zurückschlägt, um ihn über die Grenze der andern zu bringen, von wo er aber vorher vom andern Schläger wieder zurückgeschlagen werden sollte. Dies Hinüber- und Herüberschlagen muß darauf berechnet sein, dem Gegner das Treffen zu erschweren, was der Fall ist, wenn der Ball sehr

\*) Dies Spiel wurde von mir Mitte der siebziger Jahre erfunden und ist bei jungen Leuten beiderlei Geschlechts (Mädchen benutzen dabei einen großen hohlen Ball) im Turnsaal sehr beliebt geworden. Es kann auch unter entsprechenden Abänderungen, namentlich mit leichteren und kleineren Bällen im Freien gespielt werden.

schnell rollt, oder wenn der Gegner ein Stück laufen muß, um den Ball zu erreichen, oder wenn dieser geradeswegs auf seine Beine hin oder hinter ihm vorbei rollt u. s. w. Schlägt einer fehl, oder so schwach, daß der Ball nicht die, durch einen deutlichen Strich bezeichnete Mitte des Spielfeldes überschreitet, oder berührt der Ball den Schläger, dann muß dieser von einem Genossen nach einer vorher bestimmten Reihenfolge abgelöst werden, und die Gegner zählen sich einen Punkt Gewinn. Diejenige Schar hat gewonnen, die am Schlusse des Spieles die meisten Punkte zählt, oder zuerst eine bestimmte Zahl von Punkten (z. B. 20) erreichte. Damit es nicht zu lange dauert, bis die Einzelnen an die Reihe des Schlagens kommen, wird festgesetzt, daß jeder, der 2 Gegner vom Schlage abgebracht hat, abgelöst wird. Noch ist zu bemerken, daß jeder, der nach einem Wechsel der Schläger den ersten Schlag hat (dies ist stets auf Seite der Verlierenden der Fall) vor seinem ersten Schlage Achtung! rufen muß, widrigenfalls der Gegner den Ball anhalten und, was weit sicherer ist, nach dem ruhenden Ball schlagen darf. Auch darf der Schläger dem rollenden Ball bis zur Mitte des Spielplatzes entgegengehen, was indessen nur bei langsam rollenden Bällen ratsam ist. Doch darf er den Ball erst schlagen, wenn dieser die Mitte überschritten hat, widrigenfalls der Schläger verliert.

Die übrigen Spieler jeder Partei sind als Wächter hinter den auf den Boden gezeichneten Seitenlinien des Spielfeldes aufgestellt. Sie haben die Aufgabe, einen zu schräg geschlagenen Ball in dem Augenblick, wo er die auf ihrem Gebiete befindliche Seitenlinie, jenseits welcher der Schläger nicht schlagen darf, überschritten hat, aufzufangen und ihn auf den, der Anhaltstelle gegenüberliegenden Punkt der Spielfeldmitte hinzulegen, von wo aus alsdann der Ball von dem Schläger ihrer Partei dem Gegner zugeschlagen wird. Überschreitet aber der Ball die Seitengrenze, bevor er über die Mitte des Spielfeldes gerollt ist, so muß der, der ihn geschlagen hatte, abtreten, und die Gegner gewinnen einen Strich. Halten die Wächter von der Seitengrenze den Ball auf, bevor er diese überschritten hat, so

hat zur Strafe dafür nicht ihr Genosse, sondern der Schläger der Gegenpartei den Anschlag.

10. Grenzball (Schleuderball, Sauball.) Zwei Spielabteilungen haben auf dem Turnplatz im Freien ungefähr 30 bis 100 Schritt voneinander entfernte Grenzlinien zu bewachen, über die die Gegner den, ungefähr 25—30 cm großen, mit einer Lederhandhabe versehenen Ball zu schleudern suchen. Anfangs stehen sich die gegnerischen Abteilungen auf ungefähr 15—20 Schritt Abstand in der Mitte des Platzes gegenüber, in einer gewissen Weise geordnet. Nämlich so, daß die im Auffangen und Anhalten des Schleuderballes Geübteren meist in der mittleren Gruppe stehen, andere auf den Seiten und wieder andere sich hinter der Mittelgruppe befinden, um besonders schräg oder weit geworfene Bälle möglichst frühzeitig auffangen zu können. Denn nur von der Stelle aus, an der der Ball auf dem Boden angehalten wurde, oder doch von einem in derselben Querlinie des Spielplatzes gelegenen Orte aus darf der Ball wieder zurückgeschleudert werden. Es müßte denn sein, daß ihn einer in der Luft, ehe der Ball den Boden berühren konnte, aufgefangen hätte. In diesem Falle darf der Fänger drei große Sprungschritte (ohne Anlauf) vorgehen und damit den Platz zum neuen Wurf bezeichnen. Je später also der Ball von einer Abteilung angehalten wird, desto mehr muß sie zurück und desto mehr können die andern vorrücken. Es ist zweckmäßig, die Reihenfolge der Einzelnen beim Ballschleudern zum voraus zu bestimmen, sonst kommen nur die guten Fänger an die Reihe, oder es wird von den andern absichtlich das Schleudern den Geübteren überlassen und sie selbst haben keinen Nutzen vom Spiel. Oder man setzt fest, daß der, der den Ball angehalten oder ihn zuerst berührt hat, ihn auch schleudern muß, und daß niemand, ausgenommen der, der den Ball aus der Luft auffing, zweimal nacheinander den Ball schleudern darf. Die Art des Schleuderns wird freigestellt. Sobald der Ball jenseits einer Grenze den Boden berührt, hat die Abteilung des letzten Werfers gewonnen. Beim neuen Spiel, vor dem ein Platzwechsel der Abteilungen stattfindet, beginnt der, der den letzten Wurf gethan hatte.

11. Prellball (Hohlball).\*) Dies Spiel gleicht dem Grenzballspiel (Nr. 10), nur ist der Ball jetzt ein großer, hohler Ball von der Art des englischen Fußballs. Er wird aber nicht geschleudert, sondern mit einem etwa 75 cm langen, an der unteren Hälfte etwa 12—14 cm breiten, ziemlich schweren Schlagholz geschlagen.

Vor dem Schläge wird er von einem Spieler in ziemliche Höhe senkrecht hinaufgeworfen; sowie nun der fallende Ball vom Boden abgeprallt ist, sucht ihn der Schläger weiter in die Höhe und den Gegnern zuzuschlagen. Diese dürfen ihn aber anhalten, sobald sie können. Von der Stelle aus, wo dies geschehen ist, wird er alsdann von ihrem Schläger in der oben angegebenen Weise zurückgeschlagen. Lassen sie aber den hoch im Bogen daherfliegenden Ball erst auf den Boden fallen und fängt dann einer den abprallenden Ball sofort auf, so darf er ihn drei Sprungschritte weit den Gegnern näher bringen, worauf von dieser Stelle aus das Zurückschlagen des Balles erfolgt. Fehlt ein Schläger den Ball, so bekommen die Gegner dafür, sobald sie den Ball wieder haben, drei Sprungschritte in der obengenannten Weise zugestanden. Jeder Schläger hat nur einen Schlag. Es ist gut, auch hierbei eine bestimmte Reihenfolge der Schläger zum voraus festzusetzen.

Anmerkung 1. An die Stelle der Turnspiele lasse man auf der oberen Turnstufe manchmal folgende Übungen im Werfen und Heben treten:

12. Zielwerfen mit dem eisernen (90—100 cm langen, 2 bis 2½ Kilo schweren) Turnstabe oder mit der Lanze oder dem Gere (letzterer ist am besten von Eschenholz, 2 m lang, 32 mm dick, vorn mit einem eisernen Ring oder mit einer eisernen Spitze versehen).

Die Vorübungen dazu, sowie die Stellungen dabei sind im II. Teil d. B. 5. Aufl. S. 60 u. f. angegeben. Es sind Kern- und Bogenwürfe zu unterscheiden; bei ersteren soll der Stab nahezu in gerader, bei letzteren in bogenförmiger Richtung (ohne Drehung) fliegen. Auch mit Anschreiten und mit Anlauf zu üben. Das Ziel ist gewöhnlich eine starke hölzerne, in den Boden gegrabene Diele, oder ein Pfahl mit einem Kopf, oder ein größerer Ring von Eisen u. dergl.

\*) Dies Spiel ist von mir Ende der siebziger Jahre erfunden worden.

13. Schleudern eines großen, mit einer Handhabe versehenen Lederballs, mit dem rechten oder linken Arme; aus dem Stande oder mit Anlauf; ohne oder mit ein- oder mehrmaligem Kreisichwingen des Armes in senkrechter oder in wagerechter Ebene (im letzteren Falle zugleich mit Umdrehungen des ganzen Körpers): a. in die Weite; b. in die Höhe; c. nach einem Ziele.

14. Stoßwurf eines Steines (Steinstoßen) oder einer eisernen Kugel. In der Auslagestellung, wobei das fortzustößende Gewicht mit gebeugtem Arme in der Nähe der zurückstehenden Schulter gehalten ist, wird nach mehrmaligem Vor- und Rückbewegen des Körpers mit Kniebeugwechsel, oder auch ohne dieses, das Gewicht aufwärts nach vorn gestoßen, wobei der hintenstehende Fuß nicht vortreten soll. Auch nach einem oder mehreren Vorschritten. Links wie rechts zu üben.

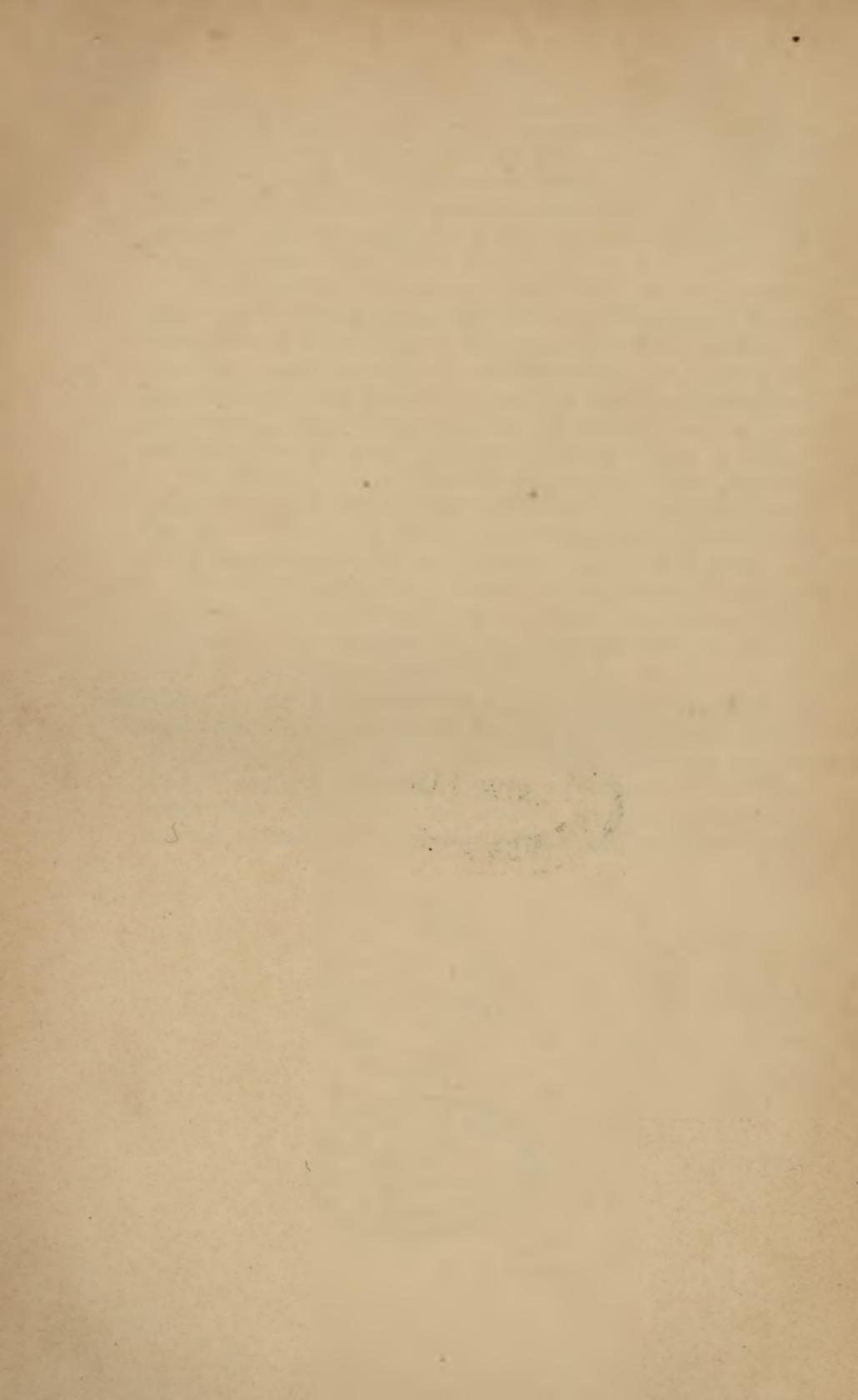
15. Diskuswerfen. Der Diskus kann entweder eine aus Eichenholz gedrehte lensenförmige Scheibe von 21—22 cm Durchmesser und 6½ cm Dicke in der Mitte, mit eisenbeschlagenem Rande, oder aus Eisen gegossen sein (20 cm Durchmesser, 1½—2 Kilo schwer).

16. Gewichtheben und -stemmen in verschiedenen Arten, mit einer Hand, oder ein Gewicht in beiden Händen, oder in jeder Hand ein Gewicht. Die Gewichte sind am zweckmäßigsten eiserne Hantel von 8, 10 oder 12 Kilo Schwere.

Anmerkung 2. Daß keine Beschreibung englischer Ballspiele, des Fußballs, des Thorballs u. s. w., in dieses Buch aufgenommen wurde, hat seinen Grund darin, daß ich meine, unsere deutschen Turnspiele genügten unsern Turnzwecken vollständig. Wer die englischen Spiele aber näher kennen lernen will, kann sich diese Kenntnis schließlich leicht aus einer der vielen im Buchhandel erschienenen Beschreibungen jener Spiele holen.









**KOLEKCJA  
SWF UJ**

**255**

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052921