

O. Seyttlers  
**Turnschule für Mädchen.**

**Zweiter Teil.**

Stufe IV und V: Das Turnen der Mädchen vom 12.—14.  
(13.—15.) Lebensjahre.

(Mit 78 in den Text eingefügten Holzschnitten.)

**Siebente, vermehrte Auflage,**  
besorgt von **M. Bettler** in Chemnitz.

**Leipzig,**

Druck **H. Voigtländer's Verlag**, pert.

1893.

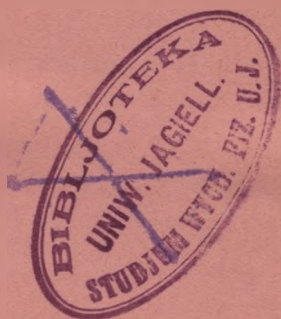
V7 173814  
XX 00 2053896

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051847

38254





O. Schettlers

# Turnschule für Mädchen.

Zweiter Teil.

Stufe IV und V: Das Turnen der Mädchen vom 13.—15. Lebensjahre.

(Mit 78 in den Text eingefügten Holzschnitten.)

Siebente, vermehrte Auflage,  
besorgt von M. Zettler in Chemnitz.

Leipzig,

Dr

H. Voigtländer's Verlag.

rt.

1893.



109/2

109/7



108

[37.016.790]: 796.41] - 055.25

## Vorwort zur 7. Auflage.

Am 5. November 1890 machte ein Gehirnschlag dem so schaffens- und segensreichen Wirken **Robert Otto Schettlers**, des Herausgebers der Turnschule für Mädchen, ein plötzliches Ende. Doch Werke, die einem Bedürfnis der Zeit gerecht werden, überdauern ihren Schöpfer. Ein solches ist auch die genannte Turnschule. Wie sehr sich dieselbe bisher bewährt hat, dafür sind ein lautsprechendes Zeugnis die schon nötig gewordenen 6 Auflagen und das jetzige Bedürfnis nach einer neuen, der siebenten. Ich, der Unterzeichnete, ein Freund des zu früh Dahingegangenen wurde durch den Verleger der Turnschule, sowie durch die hinterlassene Witwe veranlaßt, die neue Herausgabe des Werkes zu besorgen. Bereitwillig kam ich dieser Aufforderung nach, wurde mir doch dadurch eine Gelegenheit gegeben, einem teuern und werten Freunde noch nach seinem Tode einen Liebesdienst zu erweisen. Dies veranlaßte mich auch gleichzeitig, mein nunmehriges Adoptivkind „**Schettlers Turnschule für Mädchen**“ mit aller Sorgfalt zu pflegen, damit für die Zukunft sein Ansehen nicht verblasse und der Kreis seiner Freunde und Gönner sich nicht verkleinere.

Die 6. Auflage war eine unveränderte, damit hat Schettler deutlich genug erklärt, daß ihm die gewonnene Gestalt des Werkes völlig genüge. Dies war für mich Grund genug, an der überkommenen Form so wenig wie möglich zu ändern. Mein Augenmerk richtete sich vielmehr darauf, wie ich die Turnschule durch Zusätze aus der Praxis für die Praxis noch wertvoller machen könnte, namentlich im Hinblick auf die Bedürfnisse angehender Turnlehrer. Zu diesem Behufe schickte ich eine kurze theoretische Auseinandersetzung über die methodische Behandlung des Turnstoffes voraus. Meines Dafürhaltens hat eine Turnschule nach dieser Richtung hin Aufklärung zu geben, da sie

Sicherheit und Selbständigkeit in der Erteilung eines geordneten, denkgerechten Turnunterrichts zu erstreben und zu vermitteln hat. Gleichzeitig hielt ich es für angezeigt, praktische Beispiele zur Veranschaulichung der dargelegten Grundsätze beizufügen. Deren schaltete ich namentlich auch bei schwierigeren, zusammengesetzten Übungen ein, um zu zeigen, wie sich letztere aus einfachen Formen allmählig entwickeln lassen. Den Stoffübersichten fügte ich eine Anzahl Übungsfolgen an, wie sie ein gutgeleiteter Turnbetrieb zu zeitigen hat. Wenn Anfänger in Erteilung des Turnunterrichts diese Beispiele mit ihren Schülern durchnehmen, so glaube ich, daß damit für die Praxis mehr gewonnen wird, als mit langen theoretischen Erklärungen und Darlegungen. Ich fühlte mich zu solchen Einschaltungen umsomehr verpflichtet, als die bisherigen Auflagen wohl eine große Anzahl einzelner Übungen, auch Zusammensetzungen und Verkettungen derselben namhaft machen, aber nicht an Lehrbeispielen zeigen, wie solcher Stoff im einheitlich aufsteigenden, denkgerechten Aufbau für den Unterricht anzuwenden ist.

Bezüglich der Anordnung des bisherigen Stoffes habe ich nur insofern geändert, als die Ordnungsübungen an erster und die Freiübungen an zweiter Stelle Platz gefunden haben. An diese schließen sich die Übungen mit den Handgeräten, und alsdann folgen die übrigen Geräterübungen in der überkommenen Ordnung. Ich that dies, weil die Übungen mit den Handklappern (Castagnetten), den Hanteln und den Stäben aufs innigste mit den Freiübungen verwandt sind, während hinwiederum diese Handgeräte einen bequemen Übergang zu den weiteren Turngeräten bilden.

Begleitet von dem aufrichtigen Wunsche, daß die neue, unter einem andern Herausgeber zustande gekommene 7. Auflage gleich ihren Vorgängerinnen im weiten Kreise der deutschen Lehrerschaft eine wohlwollende und freundliche Aufnahme finden möge, entlasse ich mein Adoptivkind für den Gang in die wechselvolle Welt.

Chemnitz, den 14. August 1892.

M. Bettler.



# Inhalt.

Vorwort.	Seite
Verzeichnis turnerischer Ausdrücke.	
Methodisches . . . . .	1—8

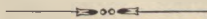
## Vierte Stufe.

(12.—13. bez. 13.—14. Lebensjahr.)

Ordnungsübungen . . . . .	9—33
Reigen . . . . .	33—39
Freiübungen im Stehen . . . . .	40—47
"    "    Gehen, Laufen und Hüpfen . . . . .	48—53
"    "    Springen . . . . .	54
"    "    Drehen . . . . .	54—65
Lehrbeispiel I—VIII . . . . .	66—77
Übungen mit Handgeräten:	
Handklappern . . . . .	79—80
Handel . . . . .	81
Lehrbeispiel IX und X . . . . .	81—83
Kurze Stäbe . . . . .	83—88
Lehrbeispiel XI—XVI . . . . .	88—96
Gerätübungen:	
Langes Schwungseil . . . . .	97—100
Kurzes Schwungseil . . . . .	100—103
Springen . . . . .	103
Schrägbrett . . . . .	103
Schweben:	
Schwebestangen, Schwebebaum . . . . .	104
Schwebepfähle, Schwebesteine . . . . .	104—105
Schaufelbrett . . . . .	105—106
Stelzen . . . . .	106—107
Rundlauf . . . . .	107—109
Lehrbeispiel XVII . . . . .	109
Ringe . . . . .	110—111
Lehrbeispiel XVIII . . . . .	110
Wippe . . . . .	111
Reck . . . . .	112—113
Wagerechte Leiter . . . . .	113—114
Schrägleiter . . . . .	114—116
Schrägstangen . . . . .	116—117
Senkrecht Stangen . . . . .	117—118
Barren . . . . .	118—119

## Fünfte Stufe.

	Seite
Ordnungsübungen . . . . .	120—151
Reigen . . . . .	144—151
Freiübungen im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen u. Drehen	152—165
Lehrbeispiel XIX—XXII . . . . .	166—172
Übungen mit Handgeräten:	
Handklappern . . . . .	173
Hantel . . . . .	173
Kurze Stäbe . . . . .	173—178
Lehrbeispiel XXIII und XXIV . . . . .	178—180
Gerätübungen:	
Langes Schwungseil . . . . .	181—184
Springen . . . . .	184
Schrägbrett . . . . .	184—185
Schweben:	
Schwebestangen, Schwebebaum . . . . .	185—186
Schwebepfähle . . . . .	186
Schaufelbrett . . . . .	186—187
Stelzen . . . . .	187
Rundlauf . . . . .	188—190
Ringe . . . . .	190—191
Wippe . . . . .	191—192
Reck . . . . .	192—194
Wagerechte Leitern . . . . .	195—196
Schrägleitern . . . . .	196—197
Schrägstangen . . . . .	197—198
Senkrechte Stangen . . . . .	199—200
Barren . . . . .	200—201



### Berichtigung.

Soll Abbildung 39, welche die daselbst weiter unten stehende Übung 1d andeutet, auch für 1a gelten, wie angegeben, so sind die Ziffern in umgekehrter Reihenfolge zu lesen. — Auf S. 144 ist im 3. Takte in 2. Stimme *fis* statt *a* zu lesen. Dasselbe gilt auch für die Wiederholung im 11. Takte. Im 4. Takte muß in 3. Stimme die letzte Note *a* nicht *g*, desgl. im 10. Takte die erste Note *d* nicht *e* heißen.

# Verzeichniss

der hauptsächlichsten, in diesem Teile der Turnschule vorkommenden turnerischen Ausdrücke.

(Vergl. das Verzeichniss im I. Teile.)

Bem. Die Seitenzahl gibt an, wo der betr. Ausdruck zuerst vorkommt und Erklärung findet.

	Seite		Seite
Armkreisen in einer Hebbalte	82	Hangzuden . . . . .	112
Aufgabe . . . . .	3	Hin= und Herdrehen . . . . .	192
Aufzüge . . . . .	25	Hin= und Herwinden . . . . .	16
" mit Durchkreuzungen	31	Innenquerstg . . . . .	118
" mit Kette . . . . .	28	Kanon . . . . .	34
Außenquerstg . . . . .	201	Kastagnetten . . . . .	79
Befehl . . . . .	5	Kette . . . . .	18
Begeggen . . . . .	127	Kette mit Hab . . . . .	20
Beinschwanken . . . . .	50	Kette im Dinge . . . . .	18
Bogen . . . . .	132	Kette im Viereck . . . . .	20
Dauerlaufen . . . . .	48	Kleine Kette . . . . .	18
Doppeltette . . . . .	21	Kreisfliegen . . . . .	107
Doppelschottischgehen . . . . .	48	Kreisfliegen . . . . .	191
Doppelschottischhüpfen . . . . .	48	Kreuz . . . . .	122
" mit Drehungen . . . . .	58	Kreuzhüpfen . . . . .	49
Doppelschottischzwirbeln . . . . .	159	Kreuzzwirbeln . . . . .	56
Drehhangeln . . . . .	112	Lauf mit Sprungschritten . . . . .	48
Dreitritzwirbeln . . . . .	159	Lehrbeispiele . . . . .	66
Durchführung . . . . .	3	Mazurka . . . . .	49
Durchkreuzungen . . . . .	31	Menuettgeschritt seitw. . . . .	51
Durchkreuzungen mit Kreisen	131	" vorw. . . . .	156
Durchschlängeln . . . . .	15	Methodisches . . . . .	1
Durchschlängeln mit Umkreisen	17	Miteinanderkreisen . . . . .	130
Durchschlängeln mit Achse . . . . .	18	Mühle . . . . .	23
Galopp hüpfen mit Drehungen	57	Nebenreihen u. Durchschlängeln	17
Galoppzwirbeln . . . . .	159		
Gasse . . . . .	24		
Grüßschwingen . . . . .	41		

	Seite		Seite
Öffnen und Schließen . . . . .	9	Tagebuch . . . . .	8
Reigen . . . . .	33	Tanzfassung . . . . .	47
Reihen mit Schlingeln . . . . .	15	Thema . . . . .	3
Reihungen geteilter Ordnung . . . . .	9	Thor . . . . .	41
Reihungen mit Ausweichen . . . . .	12	Tupftritt . . . . .	77
Reihungen mit Drehen . . . . .	120	Übergreifen . . . . .	113
Reihungen mit Schleife . . . . .	13	Überheben des Stabes . . . . .	83
Ringsäule . . . . .	123	Übungen mit Unterstützung . . . . .	153
		Übungsfolge . . . . .	3
Schaukeln . . . . .	133	Übungsreihe . . . . .	3
Schaukelsprung . . . . .	111	Verkettungen . . . . .	64
Schlaghopsen . . . . .	51	Viereck . . . . .	122
Schlaghopszwirbeln . . . . .	160	Vorbeischweben . . . . .	186
Schleife . . . . .	13	Walzdrehen . . . . .	192
Schleifhopsen . . . . .	51	Walzerhüpfen . . . . .	157
Schleifhopszwirbeln . . . . .	160	Walzerschritt . . . . .	95
Schleifwalzerzwirbeln . . . . .	158	Walzerzwirbeln . . . . .	156
Schottischgehen mit Drehungen . . . . .	57	Walzstützen . . . . .	200
Schottischzwirbeln . . . . .	159	Wanderhängeln . . . . .	117
Schrittzwirbeln . . . . .	54	Wechsel . . . . .	33
Schwebekampf . . . . .	185	Werfen des Stabes . . . . .	85
Schwenkhüpfen . . . . .	49	Widerstandsbewegungen . . . . .	152
Schwenkhupfzwirbeln . . . . .	160	Wiegegehen mit Drehungen . . . . .	58
Schwenksterne . . . . .	126	Wiegehüpfen . . . . .	58
Schwenkungen . . . . .	21	Wiegen . . . . .	133
Schwenkungen mit Drehen . . . . .	121	Wiegezwirbeln . . . . .	159
Schwunghangzuden . . . . .	112	Windungen . . . . .	121
Spannstützen . . . . .	200	Zickzackhängeln . . . . .	198
Spreizzwirbeln . . . . .	158	Zwischensprung . . . . .	201
Sprunglaufen . . . . .	107		
Stern . . . . .	122		
Stöckern . . . . .	187		

## Methodisches.

Jede Bewegung, wenn sie zur genauen Ausführung gelangen soll, setzt ein klares Erfassen in der Heranziehung des menschlichen Bewegungsapparates voraus. Entsprechende Wiederholungen der einzelnen Bewegungen, gleichviel ob dieselben einfacher oder zusammengesetzter Art sind, führen mit der Zeit eine solche Geläufigkeit, eine so sichere Fertigkeit in der Benutzung dieses Apparates herbei, daß es sogar den Schein gewinnt, als wäre nunmehr nach der angegebenen Richtung hin jede bewußte Thätigkeit ausgeschlossen. „Das Centralnervensystem besitzt die unschätzbare Eigenschaft, daß Bewegungsreihen, welche häufig in ihm nach bestimmtem Gesetz ablesen, leicht in derselben Ordnung, ebenso an- und abschwellend und ineinander verschlungen wiederkehren, sobald ein darauf gerichteter, als einheitlich empfundener Willensimpuls es verlangt.“\*) Für den Turnbetrieb ist diese Thatsache von der größten Wichtigkeit, indem aus ihr ohne weiteres folgt, daß jeder in den Turnunterricht eintretende Schüler eine Summe durch das vorausgegangene Gehen und Bewegen im gewöhnlichen Leben ihm bekannt und geläufig gewordener Bewegungen mitbringt. Sodann ist leicht ersichtlich, daß, je näher und inniger die Anknüpfung neuer Übungen an Bekanntes und Geläufiges erfolgen kann, um so leichter deren Erfassen bezüglich des Heranziehens des notwendigen Bewegungsapparates und insolgedessen deren genaue Darstellung selbst sein wird. Ein Turnunterricht, der diese physiologische Eigentümlichkeit immer im Auge behält und seinen Weiterbau jederzeit auf Bekanntes gründet, muß daher schnell und sicher zum Ziele führen. Hieraus folgt zweifellos, daß für den Turnbetrieb die Aufeinanderfolge der Übungen niemals gleichgiltig sein kann und darf.

\*) Du Bois-Reymond „über die Übung“, S. 22.

Sobald nun aber eine geläufige Bewegung die Brücke zu einer neuen, unbekanntem bilden soll, so müssen selbstverständlich beide nach der schon angedeuteten Richtung hin eine gewisse Ähnlichkeit, Verwandtschaft und Gleichartigkeit miteinander besitzen. Zu fruchtbringender Berücksichtigung dieses Verhältnisses hat alsdann als eine der wichtigsten Aufgaben des Turnunterrichts zu gelten, die Aufeinanderfolge der Übungen nach Maßgabe ihrer größeren oder geringeren, ihrer näheren oder entfernteren Ähnlichkeit, Verwandtschaftlichkeit und Gleichartigkeit zu ordnen. Mit dieser Angelegenheit steht gleichzeitig das Schwierigkeitsverhältnis der Übungen unter sich im gegebenen Falle in so innigster Verbindung, daß mit ihrer Regelung zugleich die wichtigen pädagogischen Fragen über die Anordnung vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten ihre endgiltige Lösung finden. Denn es ist leicht einzusehen, daß eine Bewegung, die sich nur wenig von einer schon geläufigen unterscheidet, in ihrer Darstellung weit weniger Schwierigkeiten bieten kann, als eine solche, bei welcher die Verwandtschaftlichkeit eine weitere und entferntere ist, weil dann nach vielen Beziehungen hin Änderungen in der Heranziehung des entsprechenden Bewegungsapparates zu treffen sind und sobald es sich hierbei auch um Neues handelt, erst darin die erforderliche Klarheit gefunden werden muß. So wird sich weiter in gleicher Weise eine einfache Übung viel eher und bequemer an schon Bekanntes und Geläufiges anknüpfen lassen, als eine ungewohnte, mehr oder weniger zusammengesetzte. Daher können die Grade der Verwandtschaftlichkeit der Übungen unter sich und die ihrer Schwierigkeit als einander entsprechende, als gleichlaufende gelten.

Ein Turnlehrer, der auf solcher psychisch-physiologischen Grundlage seinen Lehrstoff vom Bekannten zum Unbekannten, vom Einfachen zum Zusammengesetzten, vom Leichten zum Schweren allmählig aufsteigend ordnet, schlägt ein gleiches Unterrichtsverfahren ein, wie ein solches bei allen den pädagogischen Lehrfächern, bei welchen die sokratische Methode zur Verwendung gelangt, als richtig und vernünftig gilt. Von welchem heilsamen Einfluß die eben genannte Methode auf die großartige Entwicklung und auf die gezeitigten

überraschenden Erfolge des Schulwesens bisher gewesen ist, ist hinlänglich in Lehrerkreisen bekannt. Es kann für die weitere und bessere Gestaltung des Turnunterrichts dieserhalb nur von großem Vorteile sein, daß das gekennzeichnete entwickelnde Verfahren auf den Turnplätzen immer festere und tiefere Wurzeln schlägt. Diese Anschauung veranlaßt mich, jeden Turnunterricht, bei welchem dieses Verfahren nicht zur Ausübung gelangt, bei welchem vielmehr die verschiedenartigsten Übungen in bunter Weise einander folgen, als einen falschen, unzweckmäßigen, unwissenschaftlichen hinzustellen.

Wo man bestrebt ist, beim Turnunterrichte immer nur Ähnliches, Verwandtes und Gleichartiges folgen zu lassen, wird man sich jeweilig, wie leicht ersichtlich, immer nur in einem bestimmten Übungskreise bewegen, der durch die schon angedeutete notwendige Anordnung nach den Schwierigkeitsverhältnissen eine deutlich wahrnehmbare erzieherische Richtung erhält. Thatsächlich bereitet alsdann eine Übung die andere vor, eine entwickelt sich aus der anderen und das Ergebnis hiervon sind Übungsreihen oder Übungsfolgen, denen eine logische Verkettung von Glied zu Glied, von Stufe zu Stufe nicht abzusprechen ist. Daher hat es seine vollständige Richtigkeit, einen derartigen Unterricht einen Logischen zu nennen.

Ein solch denkgerechter Unterricht stellt sich jederzeit im voraus eine bestimmte Aufgabe, ein bestimmtes Ziel, um für den Gedankengang im Unterrichte eine Richtschnur zu haben, die vor Abschweifungen und Verirrungen schützt. Auch beim Turnunterrichte läßt sich, wie schon aus obigem hervorgeht, ein gleiches Verfahren einhalten und für jeden einzelnen Unterrichtsfall eine entsprechende Aufgabe, ein leitendes Thema stellen, wodurch der zu entwickelnden Übungsfolge eine gewisse Färbung, eine bestimmte Richtung, eine hervortretende Einheitlichkeit aufgedrückt wird.

Das hiermit in Anregung gebrachte Verfahren erinnert sehr an die thematische Durchführung eines gestellten musikalischen Motivs, wobei bekanntlich mit demselben Verstellungen, Abänderungen und Umgestaltungen (Variationen) vorgenommen werden. Bei Durchführung eines turnerischen Themas aber kann in Frage kommen:

1. Veränderung in der Richtung der Thätigkeit; wurde z. B. die Übung vorwärts ausgeführt, so ist zu prüfen, ob sie auch rückwärts oder seitwärts vorzunehmen ist.

2. Veränderung in der Aufeinanderfolge der Übungen; besteht z. B. eine Übung aus zwei Theilen, so kann der ursprünglich zweite Theil zuerst gestellt, oder er kann mitten in den ersten oder dieser in den zweiten hinein verlegt werden. Ist die Übung drei- und mehrtheilig, so ist nach dieser Richtung hin selbstverständlich eine viel größere Mannigfaltigkeit möglich.

3. Gleichzeitige Veränderung in der Richtung der Thätigkeit oder mit der Aufeinanderfolge der Übungsteile seitens der Darstellenden. Dies führt zu den sogenannten widersprechenden Übungen.

4. Veränderung in der Zeitdauer der Übungen; z. B. kann eine Übung, die im  $\frac{2}{4}$  Takt vorgeführt wurde, im  $\frac{4}{4}$  Takt oder mit einer gewissen Dauerhalte dargestellt werden.

5. Veränderung in der Haltung des Körpers bei der Übung; z. B. kann eine Hangübung mit gestreckten oder gebeugten Armen, mit gestreckten Beinen oder gehobenen Ferse und Knien dargestellt werden.

6. Veränderung in dem Verhältnis zum Turnner oder zum Gerät; z. B. können bei einer Übung die Turnenden vor- oder hintergereiht, einander zu- oder abgekehrt sein, beim Hang an der Leiter können die Hände die Holme oder die Sprossen in gleichem oder verschiedenem Griff erfassen.

Ich glaube, daß ich hiermit die hauptsächlichsten Veränderungs möglichkeiten getroffen habe. An der Hand derselben lassen sich Übungsfolgen schaffen, welche die erste Bedingung einer Kunstgestaltung nach jeder Hinsicht erfüllen. Die Einheit wird durch eine Übung oder eine Übungsverbindung, die als Motiv oder als Thema dient, gewahrt, und die Veränderungen und Umgestaltungen ergeben die erforderliche Mannigfaltigkeit.\*)

Es ist noch hervorzuheben, daß bei solchen turnerischen Durchführungen viel an Erläuterungen und Erklärungen

---

\*) Weiteres und Ausführliches befindet sich in der Methodik des Turnunterrichts von W. Zettler. Berlin 1881. II. Aufl.



gespart werden kann, indem im Fortgange des Unterrichts nur das jeweilig neu Hinzukommende oder anders Geartete hervorzuheben und zum Verständniß zu bringen, während alles übrige als bekannt voraus zu setzen und daher nur andeutungsweise zu berühren ist. Die beigegebenen praktischen Lehr-Beispiele mögen hierfür gleichzeitig den Beweis liefern. Daß hierdurch für den Übungsbetrieb gleichzeitig an Zeit gewonnen wird, bedarf nicht erst des Beweises, wie andererseits das logische Interesse, das sich bei jedem geordneten Unterrichte von selbst einstellt, auf das Verhalten der Schüler von wohlthätigem Einfluß werden dürfte.

Wie schon berührt, kommen bei solchen Durchführungen nur verwandte Übungen in Frage, wodurch bei aller Verschiedenheit oder Mannigfaltigkeit der einzelnen Übungen doch eine Einheitlichkeit des Übungsganzen gewahrt bleibt. Vom Standpunkte der Kunst aus bedeutet ein solches Zusammentreffen dieser Verhältnisse nichts weniger als die praktische Anerkennung eines der Hauptprinzipien der Ästhetik, nämlich das der „Einheit in der Mannigfaltigkeit.“ Wenn ein Unterricht mit sicherem Erfolge an sich schon eine Kunst genannt wird, so kann es dieser Auffassung nur zuträglich sein, wenn überdem beim Turnunterrichte jenes Prinzip zum unverkennbaren Ausdruck gelangt.

Zum erfolgreichen Verlauf des Turnunterrichtes ist aber ferner das Befehlen der Übungen von ausschlaggebender Bedeutung. Vor allen Dingen muß hierbei die größte Klarheit und Bestimmtheit herrschen. Es wird dies der Fall sein, wenn zunächst die Ankündigung des Verlangten in eine möglichst knappe Form eingekleidet wird, wenn alles das vermieden wird, was zur Ungewißheit und Unsicherheit führen kann, so namentlich die Überhäufung der einzelnen nebensächlichen Bestimmungen, wozu leicht zusammengesetzte Übungen Veranlassung geben können. Betreibt ein Turnlehrer seinen Unterricht in der schon angegebenen logischen Weise, so sind bei jeder neuen Übung, wie schon angedeutet, durchaus nicht die schon getroffenen Bestimmungen zu wiederholen, sondern es genügt dann schon eine Bemerkung wie: „dieselbe Übung, aber mit diesem Zusatze, mit dieser Abänderung!“ Als Befehlswort für die Ausführung empfiehlt es sich aus sprachlichen Gründen,

einen aus der Ankündigung sich ergebenden Imperativ zu wählen.

Bezüglich der Frei- und Ordnungsübungen ist noch hervorzuheben, daß dieselben in die engste Wechselbeziehung zueinander zu treten haben. Dies kann geschehen 1. wenn entsprechende Ordnungsübungen zu der für die Freiübungen nötigen Aufstellung führen; 2. wenn dieselben unmittelbar einander folgen, also im Übungsverlauf miteinander wechseln. Abgesehen von dem wechsellvollen Bilde, das ein solcher Betrieb zu bieten imstande ist, gewährt er noch den Vorteil, daß die Schülerinnen in den Zeiten, in welchen sie die Ordnungsübungen darzustellen haben, mit denjenigen Muskeln ruhen können, die bei Ausführung der Freiübungen thätig waren.

Wohl setzt eine Übung das Üben voraus, aber den Schwerpunkt für die Anstrengung beim Turnbetriebe auf lange und öftere Wiederholungen einer und derselben Übung zu legen, ist nicht ratsam. Dadurch erwächst nur zu leicht eine Eintönigkeit, die Langeweile, mechanisches, teilnahmlloses Bewegen zum Gefolge hat. Es empfiehlt sich daher, wenn bei einer Freiübung die richtige Darstellung erzielt worden ist, sie mit andern zu verbinden, wodurch die Aufmerksamkeit der Schülerinnen von neuem Anregung und deren geistiges Interesse am Übungsverlaufe wohlthunende Nahrung erhält.

Die aus verwandten Übungen entstandenen Übungsfolgen setzen immer hauptsächlich gleiche Muskeln in Thätigkeit. Beim Gerätturnen ist dies jedoch von keinem Belang, da hierbei immer, auch beim flottesten Betriebe, nach jeder Übung eine größere oder geringere Erholungspause eintritt. Andere Verhältnisse walten beim Turnen der Freiübungen ob. Es wird sich daher in kurzer Zeit, sobald die einzelnen Übungen einander ohne Unterbrechung folgen, eine Abspannung der unaufhörlich thätigen Muskeln kundgeben, welcher bald eine völlige Ermattung folgen dürfte. Derartige Möglichkeiten müssen aber in jedem Falle vermieden werden. Man kann dem besagten Uebelstande einfach dadurch aus dem Wege gehen, daß man nach jeder einzelnen Übung eine verhältnismäßige Erholungspause eintreten läßt. Eine derartige Maßnahme ist aber nicht besonders empfehlenswert, da nur zu

bald die Zwischenzeit den Schülerinnen zu mancherlei Unfug Veranlassung geben dürfte, auch würde dadurch, und das ist die Hauptsache, zuviel der kostbaren Zeit verschwendet und der ganze Betrieb ziemlich langweilig werden. Man hat daher seine Zuflucht zur gleichzeitigen Durchführung von zwei verschiedenen Übungsfolgen zu nehmen und zwar so, daß jeder Übung der ersten Gruppe eine Übung der zweiten folgt. Bei der Auswahl des Übungsstoffes zu zwei sich nebeneinander entwickelnden Gruppen ist natürlich darauf zu sehen, daß die Muskelthätigkeiten sich gegenseitig soviel wie möglich ausschließen. Auf diese Weise entgeht man beregten Uebelständen, und gleichzeitig wird es möglich, in kurzer Zeit eine größere Anzahl Freiübungen vorzunehmen.

Ein Gleiches gilt auch für die dem Betriebe der Freiübungen gleichgearteten Hantel- und Stabübungen.

In jeder Turnstunde nehmen die Frei- und Ordnungsübungen die erste und vornehmste Stelle ein, doch ist hierbei gleichzeitig nicht zu vergessen, daß erstere, da sie mehr geeignet sind, Anstrengung herbeizuführen, für den Betrieb wertvoller sind als letztere. Denn niemals ist auch beim Mädchenturnen außer acht zu lassen, daß ein Unterricht, der nicht anstrengt, nichts taugt. Man unterlasse auch nicht statt der eben genannten Übungen, von Zeit zu Zeit Hantel- und Stabübungen auszuführen. An zweite Stelle tritt das Geräteturnen. Nach Maßgabe der vorhandenen Geräte ist ein Turnplan aufzustellen, nach welchem dieselben mit einander zu wechseln haben. In den entsprechenden Klassen der Chemnitzer Volksschulen gilt z. B. folgender Plan: „1. Stangen, 2. Springen, 3. Leiter, 4. Schwebestangen, 5. Reck, 6. Barren, 7. Schwungseil, 8. Rundlauf.“\*) Das Spiel ist in diese Gerätefolge nach dem Ermessen des Lehrers einzuschalten und wenn Zeit, auch sonst den Gerätübungen anzufügen. Im Falle, daß die vorausgegangenen Frei-, Hantel- oder Stabübungen sehr anstrengender Natur waren, so mag in der Regel denselben ein Spiel folgen. Wenn es das Wetter irgendwie erlaubt, haben die Spiele der

\*) In den Chemnitzer Schulturnhallen befinden sich weder Schrägstangen noch Wippen.

Mädchen auf dem Turnplatze zu geschehen. Wer aber auch überdem das übrige Turnen im Freien vornimmt, ist sicher nicht zu tadeln.

Damit jederzeit der Turnlehrer über den bisherigen Verlauf des Unterrichts sich schnell und bequem ein klares Bild machen kann, so hat derselbe ein Tagebuch zu führen, in welches er regelmäßig vor Beginn des Turnens mit kurzen Stichworten den zu behandelnden Stoff einzutragen hat.

---

Die in den Beispielen gebrauchten Abkürzungen haben folgende Bedeutung: a. O. = an Ort, betr. = betreffend, d. — dasselbe, Dr. = Drehung, Gr. und gr. bei Zusammensetzungen = Griff, H. = Hand, l. = links, n. a. = nach außen, n. i. = nach innen, r. = rechts, rückl. = rücklings, rückw. = rückwärts, Schr. = Schlußtritt, Schspr. = Schlußsprung, Schr. = Schritt, Schw. und schw. bei Zusammensetzungen = Schwung, seitw. = seitwärts, Spr. und spr. bei Zusammensetzungen = Sprung, St. und st. bei Zusammensetzungen = Stellung, Tr. und bei Zusammensetzungen tr. = Tritt, u. = und, v. O. = von Ort, vorl. = vorlings, vorw. = vorwärts, widergl. = widergleich, Z. = Zeit.

---

## Vierte Stufe.

### Ordnungsübungen.

#### 1. Öffnen und Schließen

- a) der Reihen und Rotten einer Säule gleichzeitig. Ist z. B. der Reihenkörper zufällig eine gedrängte Flankensäule, so können die Einzelnen der ersten (Stirn-) Rotte ihren r. Arm auf die l. Schulter der r. Nebnerin, die Einzelnen der übrigen Rotten aber, während sie dasselbe thun, gleichzeitig noch den l. Arm auf (an) die Schulter der Vorgereiheten legen, um darnach mit 1—2 Schritten einen Abstand von einer Armlänge in den Rotten wie in den Reihen zu gleicher Zeit herzustellen;
- b) der Rotten einer Stirnsäule in der Weise, daß nach einer vorherbestimmten Anzahl von Schritten oder Hüpfen eine Reihe nach der anderen in die Umzugslinie einbiegt;
- c) der Staffeln (S. I. I. St. III S. 144) nach Schritt- oder Armlängen. a—c ist nur gelegentlich vorzunehmen!

#### 2. Reihungen „geteilter Ordnung“, z. B.

- a) Bilden die beiden Paare jedes Doppelpaares eine Stirnlinie, ist also der ganze Ordnungskörper eine Reihenkörpergefüge, so reihen sich nacheinander
  - aa) (die Mittleren nach außen und zwar) die Zweiten der ersten Paare vornvorüber\*) r. neben die Ersten,

\*) Bei so gearteten Reihungen ist ein halber Kreis zurückzulegen, daher findet hier ein Nebenreihen mit r. Kreisen statt.

und gleichzeitig die Ersten der zweiten Paare hintenvorüber\*) l. neben die Zweiten (Abb. 1);

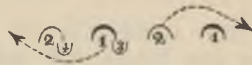


Abb. 1.

- bb) die Ersten der ersten Paare vornvorüber\*) r. neben die Zweiten, und gleichzeitig die Zweiten der zweiten Paare hintenvorüber\*) l. neben die Ersten, mit welchen beiden Fällen [aa) und bb)] die Doppelpaare sich zweimal öffnen;
- cc) (die Äußeren nach innen) die Ersten der ersten Paare hintenvorüber\*) l. neben die Zweiten, und gleichzeitig die Zweiten der zweiten Paare vornvorüber\*) r. neben die Ersten (Abb. 2);

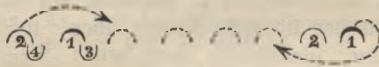


Abb. 2.

- dd) die Zweiten der ersten Paare hintenvorüber\*) l. neben die Ersten, und gleichzeitig die Ersten der zweiten Paare vornvorüber\*) r. neben die Zweiten, womit sich die Doppelpaare wieder geschlossen haben.

Nach jeder Reihung folge eine Zwischenbewegung, z. B. 4 gewöhnliche Schritte mit ganzer Drehung der sich Rechtsreichenden r., der sich Linksreichenden l. an Ort. Die Reihung vornvorüber kann auch bei Verschränkung der Arme mit Schritzwirbeln und Schlußtritt ausgeführt werden.

Aus der Flanken säule oder Flankenlinie von Biererreihen

- b) Reihen der Zweiten und Vierten r.\*\*), der Dritten l.\*) an den Ersten vorüber vor dieselben (Abb. 3);

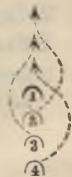


Abb. 3.

\*) also mit r. Kreisen. \*\*) also mit l. Kreisen.

Aus der Stirnsäule oder Stirnlinie von Viererreihen.

- c) Reihen der Zweiten und Vierten auf kürzestem Wege (mit gewöhnlichem Gehen), der Dritten vornvorüber\*) (und mit gewöhnlichem Laufen) hinter die Ersten (wieder in die Flankenlinie oder Flankensäule) (Abb. 4);

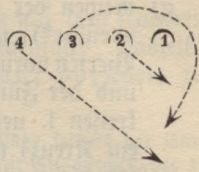


Abb. 4.

- d) Reihen der Zweiten, Dritten und Vierten vor (hinter) die Ersten (in die Flankenlinie oder Flankensäule), darnach der Ersten, Zweiten und Dritten r. (l.) neben die Vierten (in die Stirnsäule oder Stirnlinie) re, so daß der ganze Reihenkörper sich schrägvornwärts (schrägrückwärts) fortbewegt (Abb. 5).

Aus der Stirnsäule oder Stirnlinie von (Vierer- oder) Fünferreihen.

- e) Reihen der Zweiten und Vierten vornvorüber\*), der Dritten und Fünften hintenvorüber\*\*) neben die Erste (Abb. 6);
- f) Reihen der Ersten und Zweiten vor die Mittlere, der Vierten und Fünften hinter dieselbe, kurz: Vor und hinter die Dritte reihen mit l. (Abb. 7) oder r. Kreisen (in die Flankenlinie oder Flankensäule).

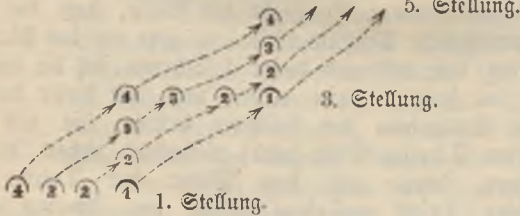


Abb. 5.

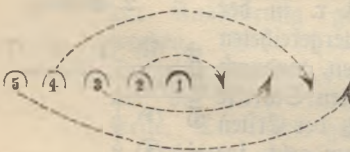


Abb. 6.

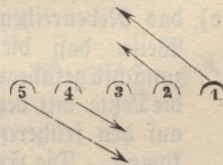


Abb. 7.

\*) also mit r. Kreisen. \*\*) also mit l. Kreisen.

- g) Reihen der Zweiten vor die Erste, der Dritten vorn= vorüber\*) r. neben dieselbe, der Vierten vornvorüber\*) hinter und der Fünften mit r. Umkreisen l. neben dieselbe (in ein Kreuz) (Abb. 8).



Abb. 8.

Alle diese und andere Reihungen „geteilter“ Ordnung aus der Stirnlinie oder Stirnsäule zc. mögen von den Einzelnen der Reihen, ebenso von den einzelnen Reihen des Ordnungskörpers zunächst nacheinander, dann aber gleichzeitig ausgeführt werden. Das Zurückziehen in die Ausgangsstellung, wenn solches nötig, geschehe auf demselben oder auf dem kürzesten Wege.

**3. Reihungen mit Ausweichen der Führerin.** Bilden z. B. Viererreihen eine Flankensäule oder auch eine Flankenlinie, so erfolge

- a) das Hinterreihen z. B. r. in der Weise, daß die Letzte 4 gewöhnliche Schritte gerade aus bis auf den Platz der Ersten geht, daß während dieser 4 Schritte sich die anderen hinter die frühere Letzte reihen und ihr (mit Ausnahme der früheren Ersten, welche mit dem vierten Schritte Letzte wird) nachziehen; die frühere Zweite wird Dritte, die frühere Dritte Zweite;
- b) das Vorreihen z. B. r. in der Weise, daß die Erste 4 gewöhnliche Schritte rückwärts geht auf den Platz der Letzten, daß während dieser 4 Schritte sich die anderen vor die frühere Erste reihen und mit dieser darnach (mit Ausnahme der früheren Letzten, die mit dem vierten Schritte Erste wird) rückwärts ziehen, bis die frühere Zweite auf dem Platze der Dritten, die frühere Dritte auf dem Platze der Zweiten angekommen ist;

- c) das Nebenreihen z. B. r. in der Weise, daß die Hintergereihten zunächst geradeausziehen, wodurch die Letzte mit dem vierten Schritte auf den früheren Platz der Ersten kommt. Die Erste aber geht, sobald der Befehl zur Reihung erfolgt

2. Stellung.

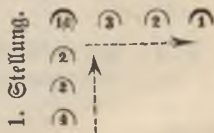


Abb. 9.

\*) also mit r. Kreisen.



ist, r. seitwärts, die Zweite, sobald sie auf dem früheren Platze der Ersten angekommen ist, ebenfalls; dasselbe thut die Dritte, während die Letzte nur vorwärts zu gehen hat (Abb. 9).

Bem. Schon das einfache Wechseln der Plätze seitens der Einzelnen eines Paares ist als ein r. Nebenreihen mit Ausweichen der r. Führerin oder als ein l. Nebenreihen mit Ausweichen der l. Führerin zu betrachten. (Wassmannsdorff: Ordnungsübungen von 1868 2c. S. 24.) Viel Zeit werde auf diese Übungen nicht verwendet; in kleinen Räumen und bei Reigenschreitungen machen sie sich aber notwendig oder doch wünschenswert.

#### 4. Nebenreihen nach vorhergehenden Umläufen in der Form einer Schleife

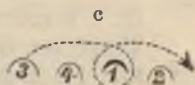
a) mit Fortbewegung z. B. der Stirnsäule von geöffneten Viererreihen um eine Reihenbreite.

aa) Ziehen der Ersten in einer Schleife r. um die Dritte neben die Vierte mit 12 Schritten. Die Dritte jeder Reihe geht mit dem 1. und 2. Schritte rückwärts, dann 8 Schritte an Ort, mit dem 11. und 12. Schritte aber wieder vorwärts. Die Zweite und Vierte gehen an Ort. Die in der Schleife Ziehende geht vor der Zweiten vorüber, um die Dritte herum und schließlich vor der Vierten vorüber neben dieselbe. Mit dem 6. Schritte befindet sie sich hinter der Dritten und mit dem 12 Schritte r. neben der Vierten. Die Dritte mag die Arme hochheben, die an Ort Bleibenden können mit den äußeren Beinen niederknien bei auf der Brust gekreuzten oder hochgehobenen Armen. In einem vierten  $\frac{1}{4}$ -Takte mag irgend eine Freiübung im Stehen zur Ausführung gebracht werden. (Abb. 10a).

bb) Dasselbe von der Zweiten um die Vierte neben die Erste. Die Vierte geht jetzt 2 Schritte rückwärts und wird von der Zweiten umkreist, in gleicher Weise



wie vorhin die Dritte von der Ersten. Im 4. Takte die Freiübung wie vorhin (Abb. 10 b).



cc) Dasselbe von der Dritten um die Erste neben die Zweite. Die Erste tritt hierbei zurück. 4 Takte, wie bei aa) (Abb. 10 c).

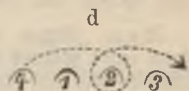


Abb. 10.

dd) Dasselbe von der Vierten um die Zweite r. neben die Dritte. Die Zweite tritt zurück (Abb. 10 d).

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

ee) wie aa)–dd), aber in rückgängiger Bewegung.  
 ff) Es zieht also zunächst die Vierte in einer Schleife  
 gg) l. um die Zweite neben die Erste, dann die  
 hh) Dritte r.

Die ganze Übung erfordert  $32 \frac{1}{4}$  Takte.

b) mit gleichzeitigem Wechsel der Plätze.

aa) Die Erste jeder (Dreier- oder) Fünferreihe umkreist z. B. mit Doppelschottischhüpfen die Dritte l. und zieht (Abb. 11) auf den Platz der Fünften; die Fünfte umkreist mit 4 Doppelschottischhüpfen die Dritte r. und zieht auf den Platz der Ersten. Da diese Übung von beiden gleichzeitig vollzogen wird, so müssen sie bei dem Begegnen einander r. ausweichen. Die Dritte tritt, bevor sie umkreist wird, einen od. 2 Schritte zurück (Abb. 11).

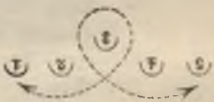


Abb. 11.

bb) Dasselbe, aber es kreist jetzt die Erste r. und die Fünfte l. Die Dritte macht 2 Schritte vorwärts.

cc) Die Zweite umkreist mit 4 Schottischhüpfen die (Erste), Dritte (und Fünfte) r. und zieht (Abb. 12)



Abb. 12.

auf den Platz der Vierten; gleichzeitig umkreist diese mit 4 Schottischhüpfen die (Fünfte) Dritte (und Erste) l. und zieht auf den Platz der Zweiten. Bei dem Begegnen weichen sie einander r. aus. Die Zweite durchzieht eine Schleife r., die Vierte eine solche l.

dd) Dasselbe mit widergleichem Kreifen.

- e) ohne Wechsel der Plätze. Die Erste, Zweite, Vierte, Fünfte bilden um die Dritte herum einen Kreis der mit dem letzten Hupse der vorigen Übung zur Darstellung kommen kann. Es umkreist nun die Dritte mit 8 Doppelschottischhüpfen die Erste, Zweite, Vierte und Fünfte l.; sie durchzieht also viermal eine Schleife (Abb. 13) l.



Abb. 13.

## 5. Durchschlängeln

- a) der Stirnpaare (, der Dreier- und Viererreihen) in der Säule, später auch in der Linie. Nachdem z. B. in der Säule ein Abstand der geschlossenen Reihen (bez. Kotten) von einander hergestellt wurde, also ein Öffnen der Säule auf etwa 4 Schritte erfolgte, schwenkt die erste — auch die letzte kann beginnen — Reihe bei Verschränkung der Arme oder bei Fassung Hand in Hand, Arm in Arm, um mit acht Schritten und mit z. B. r. Kreisen hinter (, nicht vor) dem an Ort gehenden zweiten Paare, mit den nächsten acht Schritten und mit l. Kreisen hinter dem dritten r. vorüberzuziehen.

Fängt das erste Paar an, sich mit acht Schritten wieder r. hinter das vierte Paar zu begeben, so beginnt gleichzeitig das zweite Paar das Durchschlängeln, indem es ebenfalls mit r. Kreisen zunächst hinter dem dritten Paare vorüberzieht. Mit jedem ersten von 16 Schritten wird das Durchschlängeln von einem anderen, dem nächsten Paare begonnen. Hat ein Paar die ganze Säule durchschlängelt, so setzt es den Umzug fort oder stellt sich (reihet sich) mit dem bestimmten Abstände hinter (in der Linie neben) das letzte Paar. — Die Schlängelnden haben unter sich genau Richtung zu halten, deshalb empfiehlt sich's, anfangs während des Schlängelns öfter Halt machen zu lassen. Geschieht

- b) das Durchschlängeln von den Einzelnen einer Flanken- oder Stirnreihe, so sind zu dem jedesmaligen Hintereihen nur 4 Schritte nötig und hat dann die nächste Einzelne mit dem ersten von je nur 8 Schritten zu beginnen. — Die Schlängelnden können sich auch mit Schottischhüpfen, Gehen mit Niederhüpfen, mit gewöhnlichem Laufen von Ort, die anderen mit gewöhnlichem Gehen, Gehen mit Niederhüpfen u. an Ort bewegen. — Man lasse auch die Letzte der Reihe beginnen! Am leichtesten ist das Durchschlängeln in einer Kreislinie; man lasse aber z. B. alle Zweiten sich gleichzeitig um die Erste schlängeln; mit 8 Gang- oder Lauffschritten sind die nächsten beiden Ersten umschlängelt, mit den nächsten 8 Schritten wieder zwei u. s. f., bis jede Zweite an ihrem Platze ankommt. Mit jedem 4. Schritte befindet sich eine Zweite zwischen zwei Ersten.
- c) der Biererreihen, Paare oder Einzelnen mit Fortbewegung aller, wobei also die Nichtschlängelnden mit kleinen Schritten von Ort gehen, ohne hierbei den zum Durchschlängeln nötigen Abstand aufzugeben. — Ziehen dabei, wie gewöhnlich, die Nachfolgenden bis an den Ort, wo die erste Reihe zum Durchschlängeln einbog, um von hier aus ebenfalls das Durchschlängeln zu beginnen, so ist diese Übung als eine „halbe Windung mit Durchschlängeln“ zu bezeichnen, wohl auch als „Hin- und Herwindung“, sobald die Schlängelnden sich „unten“ anschließen. (Wassmannsdorff.)

d) Sind z. B. in einer Stirnsäule von Viererreihen die Reihen und Rotten geöffnet, so erfolge das Schlängeln der Einzelnen durch die Abstände der Gereihteten (, als ein „Nebenreihen mit Durchschlängeln“). (Abb. 14), oder auch durch die der Gerotteten (, als ein Hinterreihen mit Durchschlängeln“.) Die Einzelnen der ersten Stirnreihe beginnen das Schlängeln durch die Rotten gleichzeitig und nach derselben Seite oder so, daß in jeder Säule von Paaren (eines Reihenkörpergefüges) das Durchschlängeln nach außen (durch die Rotten) (Abb. 15), auch von der Mitte des Gefüges ab nach außen (also in der einen Säule r., in der andern l.) (Abb. 16) erfolgt und umgekehrt (also nach innen), wobei die Nichtschlängelnden an Ort oder mit kleinen Schritten vorwärts gehen. Dasselbe ist auch in der Flankensäule zu üben.



Abb. 14.

Säule der II. Paare. Säule der I. Paare.

Säule der II. Paare. Säule der I. Paare.

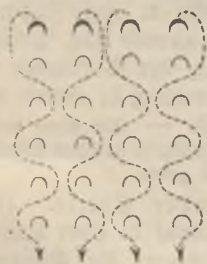


Abb. 15.



Abb. 16.

e) Durchschlängeln mit Umkreisen. Das erste Paar (oder die Erste) umkreist  $1\frac{1}{2}$  mal z. B. r. das zweite Paar (die Zweite), dann  $1\frac{1}{2}$  mal l. das dritte Paar, worauf das zweite Paar beginnt r. Das erste Paar braucht, ehe das zweite beginnt, z. B. 12 Schottisch-



hüpfe (die Erste aber, ehe die Zweite beginnt, nur 6 Schottischhüpfen). — Zählen seitens der Kinder und Richtung halten der Schängelnden ist die Hauptsache für's baldige Gelingen!

- f) Durchschlingeln in der Form einer Achte. Die Ersten der geöffneten Viererreihe fassen im Schottisch-

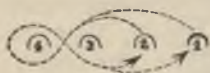


Abb. 17.

hüpfen die Zweiten und ziehen (Abb. 17) mit l. Umwalzen und acht Schottischhüpfen vor den Dritten hinter und vor den Vierten und hinter den Dritten vorüber an ihren Platz zurück in die ursprüngliche geöffnete Aufstellung. Darnach hüpfen die Vierten mit den Dritten mit 8 Schottischhüpfen und mit r. Umwalzen in ähnlicher Weise durch eine Achte um die Zweiten und Ersten herum.

### 6. Kette:

- a) Die „kleine Kette“. Zwei Gegnerinnen ziehen mit Fassen z. B. der r. Hände im Halbkreise r. aneinander vorüber, weichen sich also l. aus und führen mit dem letzten Tritte z. B. eines zweiten Schottischhüpfes eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. aus, wodurch beide abermals Gegnerinnen werden, z. B.: Kleine Kette r. (bei Fassung der r. Hände), Aufgeben der Fassung und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r.; kleine Kette l. (bei Fassung der l. Hände), Aufgeben der Fassung und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l., womit der frühere Standort wieder erreicht ist. — Die Kette wird in allen Fällen als eine r. oder l. bezeichnet, je nachdem sich die Ziehenden zuerst die r. oder die l. Hände geben.
- b) Die Kette im Ringe oder Kreise. (Abb. 18.) Voraus gehe der Schängellauf in einer Kreislinie von Paaren (Übg. 5b). Nachdem die Kreisreihe, der Flankenring, in Erste und Zweite eingeteilt, also in einen Reihenkörper (eine Linie) umgestaltet worden ist, machen die Ersten aller Flankenpaare eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung u. d. L., so daß sie mit ihren Zweiten Gegnerinnen werden. Bei Fassung der r. Hände ziehen nun beide im Halbkreise mit 4 gewöhnlichen Schritten oder 2 Schottisch-

hüpfen, 2 Wiegeschritten zc. r. aneinander vorüber, (wie bei der „kleinen Kette r.“), wodurch die Ersten



Abb. 18.

vor andere Zweite, die Zweiten vor andere Erste zu stehen kommen. Diese neuen Gegnerinnen reichen sich sofort die l. Hände und ziehen l. aneinander vorüber, und so setzt sich das r. und l. Aneinandervorüberziehen fort, bis jede Erste wieder mit ihrer Zweiten zusammentrifft und bis jede den ganzen Kreis einmal durchzogen hat. — Nach der „kleinen Kette“ (s. 6a) ist jedoch zunächst die Kette im Ringe (, auch im Oval) und zwar von Paaren (Abb. 19), welche ebenfalls

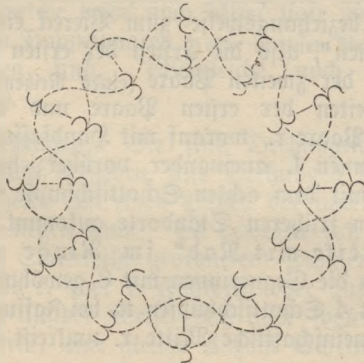


Abb. 19.

vorher in erste und zweite Paare eingeteilt wurden, (, so daß sie nun ein Reihentörpergefüge bilden) in derselben Weise wie vorhin vom Reihentörper in Linie vorzunehmen, nur daß sich jetzt nicht alle Einzelnen, sondern nur die Inneren der aneinander vorüberziehenden Paare die Hände reichen, oder auch, was noch einfacher, diejenige von Doppelpaaren und zwar eines jeden allein in der Flankenringaufstellung (Abb. 20), wobei ebenfalls die Ersten ihren Zweiten das Gesicht



Abb. 20.



Abb. 21.

zukehren. Mit je 8 Schottischhüpfen ist in diesem Falle die Kette im Ringe vollendet. Die Kette „wird leicht erlernt, wenn sich der Lehrer in die Mitte des Ringes stellt und darauf achtet, daß ihn die Schülerinnen mit richtigem Handreichen im Vorwärtshüpfen umkreisen, (, wodurch das fehlerhafte Umkehren vermieden wird).“ — Auf diese einfachste Weise ist

- c) die Kette im Viereck von einzelnen Doppelpaaren vorzunehmen. In der Aufstellung Abb. 21 fassen die Gegnerinnen die r. Hände und wechseln mit 2 Schottischhüpfen die Plätze, machen aber mit dem letzten Tritte „beziehungsweise zum Viereck eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen“, also die Ersten der ersten Paare und die Zweiten der zweiten Paare (eines Reihentörpergefüges) l., die Zweiten der ersten Paare und die Ersten der zweiten Paare r., worauf mit Handfassung l. die neuen Gegnerinnen l. aneinander vorüberziehen u. s. f., bis endlich mit dem achten Schottischhüpfe eine jede wieder an ihrem früheren Standorte ankommt.
- d) Die „Kette mit Rad“ im Ringe oder Viereck. Nachdem die Gegnerinnen mit 8 gewöhnlichen Schritten oder mit 4 Schottischhüpfen r. bei Fassung der r. Hände ihre gemeinschaftliche Mitte r. umkreist haben, bewegen



sich dieselben mit 4 gewöhnlichen Schritten oder Hüpfen oder mit 2 Schottischhüpfen bei derselben Fassung noch einen Halbkreis r. aneinander vorüber, wodurch alle Ersten vor andere Zweite und alle Zweiten vor andere Erste zu stehen kommen, die ihrerseits die l. Hände fassen, ihre gemeinschaftliche Mitte l. umkreisen und darnach l. an einander vorüberziehen u. s. f.

- e) Die „Doppeltette“. Wie b), aber statt der Einzelnen stehen geöffnete Stirnpaare oder (Stirn-) Doppelpaare sich gegenüber. Die einzelnen der Paare oder Doppelpaare (oder auch Viererreihen) führen nun dasselbe aus, wie bei b) die einzelnen Gegnerinnen, oder die Doppelpaare trennen sich, statt in 4 Einzelne, in je 2 Paare, und die Paare für sich führen bei Verschränkung der Arme (, also ohne gegenseitige Handfassung oder, sobald die Verschränkung der Arme nicht gewählt wird, mit Handfassung z. der Inneren beider aneinander vorüberziehenden Paare) das aus, was vorhin von den Einzelnen geschah. Auch die Doppeltette kann mit Rad (wie bei d), ausgeführt werden. — Wird die Doppeltette z. B. von den Paaren einer Stirnsäule in der Weise ausgeführt, daß die Erste des ersten Paares mit der Kette r., die Zweite desselben Paares aber mit der Kette l. beginnt, beide also zunächst nach außen sich bewegen, so hat man
- f) die Kette nach außen, umgekehrt diejenige nach innen, welche beide noch besser statt von Paaren zunächst von Doppelpaaren (, also in einem Reihenkörpergefüge) darzustellen sind. (Vergleiche noch die Übungen unter 8b).

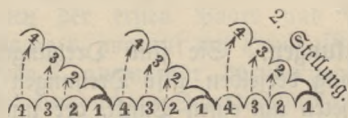
**7. Schwenkungen.** Sie sind Drehungen einer Reihe ohne Umgestaltung derselben, also Drehungen bei fester Ordnung der Gereihteten um einen Punkt, der inner- oder außerhalb der Reihe liegen kann. Es bewegen sich die (z. B. in eine geschlossene Stirnreihe geordneten) Schülerinnen um die an Ort bleibende r. oder l. Führerin oder auch um die gemeinsame Mitte in der Weise, daß alle, sogar die an Ort bleibende Führerin, eine gleiche Anzahl Schritte gehen, daß

die von der Drehungsaxe Entferntesten die größten (, aber immer nur gewöhnlich große) Schritte machen und alle sich nach der an Ort bleibenden Führerin, oder wenn man will, nach derjenigen richten, die den weitesten Weg hat. Die Anzahl der Schritte bei jeder  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung richtet sich nach der Anzahl der Reihen; Viererreihen werden also zu jeder  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung 4 Schritte, zur ganzen Schwenkung 16 Schritte brauchen. Nach der Anzahl der Schritte bei einer  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung richtet sich aber die Zahl der Schritte bei allen anderen Schwenkungen; es ist also z. B. die  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung mit 8 Schritten, die  $\frac{3}{4}$ -Schwenkung mit 12 Schritten auszuführen.

Um sich klar zu machen, was eine Schwenkung r. oder l. ist, denke man an die Führerin; dreht sich diese r., also nach der r. Seite hin, so ist die Schwenkung eine Schw. r., gleichviel, ob die Drehungsaxe in der r. oder in der l. Führerin liegt, und ob die Reihen vorwärts oder rückwärts gehen; denn jede Einzelne dreht sich dann mit der Schwenkung aller r. auch gleichzeitig r. u. d. L. — Zur leichteren Erlernung der Schwenkungen nehme gleich hier der Lehrer zunächst eine kleinere Reihe heraus, fette sie durch Einhängen oder Verschränken der Arme zusammen und lasse sie das ausführen, was darnach von allen ausgeführt werden soll.

- a) Eine  $\frac{1}{8}$ -,  $\frac{1}{4}$ -,  $\frac{1}{2}$ -,  $\frac{3}{4}$ -,  $\frac{4}{4}$ - (oder eine ganze) Schwenkung r. (um die rechte Führerin) mit Verschränken der Arme vorlings oder rücklings, mit Fassung der Schultern, mit verschiedenen Schritt-, Lauf- oder Hüpfarten zunächst der Vierer-, Dreier-, oder Zweierreihen (einer Stirnlinie oder einer Stirnsäule). — Eine  $\frac{1}{8}$ -Schwenkung z. B. der Viererreihen einer Stirnlinie oder einer Stirnsäule erzeugt eine Schrägstellung der Reihen (Abb. 22). Wird aus derselben eine  $\frac{1}{4}$ - oder  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung aus-

Abb. 22.



1. Stellung: Stirnlinie von Viererreihen.

geführt, so haben dann die Reihen wieder Schrägstellung; nach einer zweiten  $\frac{1}{8}$ -Schwenkung aus derselben aber

stehen sie in Linie oder Säule. — Das Schwenken solcher schräggestellten Reihen finde z. B. statt wie folgt: Mit 2 gewöhnlichen Schritten eine  $\frac{1}{8}$ -Schwenkung r., mit den folgenden 4 Schritten eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l., mit abermals 4 Schritten eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. und schließlich wieder mit 2 Schritten eine  $\frac{1}{8}$ -Schwenkung l. in die Ausgangsstellung zurück.

Bem. Die Reihungen Einzelner in der Reihe, die Reihungen von Reihen im Reihkörper, das Umlaufen zc. können ebenso, wie das Schwenken, zuweilen auch in der Schrägstellung der Reihen ausgeführt werden.

Durch gleichzeitige  $\frac{1}{4}$ -Schwenkungen der einzelnen Reihen wird die Säulengestalt des Reihkörpers aus der Stirnlinie, und umgekehrt, auf die einfachste Weise hervorgerufen (Vergl. Stufe I, S. 35, Abb. 6) und ebenso leicht erfolgt, wenn z. B. mit den ersten 4 Schritten die ersten Vier, sich selbst abzählend, eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung ausführen, mit den nächsten 4 Schritten die nächsten Vier zc., die Umbildung einer Stirnreihe in die Stirnsäule. Sobald später die Schwenkungen ohne eine Fassung ausgeführt werden, ist streng zu beachten, daß die Reihen geschlossen bleiben, sich also nicht auflodern. Die Führung erfolgt zu diesem Behufe am besten nach derjenigen Nachbarin hin, die der Schwenkungsaxe näher ist.

- b) Dasselbe l. um die l. Führerin.
- c) Dasselbe r. um die l. Führerin, } wobei die Schwenkenden
- d) " l. " " r. " } rückwärts gehen.
- e) Dasselbe r. oder l. um die Mitte, wobei, wenn die Schwenkung z. B. von Viererreihen oder Doppelpaaren ausgeführt wird, je zwei rückwärts, zwei aber vorwärts sich fortbewegen, wenn nicht das eine der beiden Paare vor der Schwenkung eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung u. d. U. in die „geteilte“ Stirnstellung der Paare ausführt, in welchem Falle dann alle Schwenkenden nur vorwärts oder rückwärts um die Mitte sich bewegen; die sog. „Mühle“. — Will man jedoch die „Mühle“ nicht darstellen lassen, so ist die Schwenkung um die Mitte zunächst und am einfachsten von ungeradzähligen, z. B. von Fünferreihen, auszuführen, so daß also die Mittlere, an Ort sich r. oder l. drehend, die Schwenkungsaxe bildet.

- f) Schwenken um die r. Führerin r. und l. im Wechsel, wobei die Schwenkenden erst vorwärts und dann in derselben Bahn rückwärts gehen: „Hin- und Herschwenken“.
- g) Schwenken um die l. Führerin l. und r. im Wechsel.
- h) Schwenken r. (um die r. Führerin) und l. (um die l. Führerin) im Wechsel: (ebenfalls ein) Hin- und Herschwenken.
- i) Schwenken im Wechsel mit gewöhnlichem Gehen oder Laufen, mit Hüpfen, Drehen (der Einzelnen u. d. L.) an und von Ort, z. B. 8 gewöhnliche Schritte, 4 Schottischhüpfen von Ort, 8 gewöhnliche Schritte mit ganzer Drehung an Ort u. und darnach ganze Schwenkung von Stirnpaaren.
- k) Schwenken je zweier Reihen, die zusammen eine Stirnlinie bilden, widergleich, also zu und voneinander. Die widergleiche  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung nach innen um die äußeren oder die inneren (Abb. 23) Führerinnen (der beiden Reihen) erzeugt die sog. „Gasse“.

1. Stellung.



2. Stellung.

Abb. 23.

- l) Dasselbe, aber durcheinander. Erfordert offene Reihen und vor dem Schwenken oder bei Beginn desselben einen Seitenschritt von den Einzelnen der einen oder der anderen Reihe, also ein Ausweichen. Die hierzu nötigen  $\frac{1}{2}$  ( $\frac{3}{4}$ ) oder ganzen Schwenkungen geschehen widergleich um die inneren Führerinnen und zwar von beiden Reihen nacheinander oder gleichzeitig und mit noch einmal so viel Schritten, als die Schwenkungen geschlossener

Reihen. Von der einen Reihe kann hierbei das sog. „Thor“ gebildet werden.

Sind jedoch zwei Viererreihen in einander geschoben wie Abb. 24 zeigt, so können auch die nachstehenden Übungen aufeinanderfolgend vorgenommen werden:

- aa) Die erste Reihe (der Linie zweier ineinandergeschobenen Viererreihen) 4 gewöhnliche Schritte vorwärts dann 8 solche rückwärts und wieder 4 vorwärts, wobei die 2. Reihe die gefaßten Hände hochheben kann.
- bb) Die zweite Reihe dasselbe.
- cc) Beide Reihen dasselbe.
- dd) Die erste Reihe führt irgend eine, z. B. die ganze Schwenkung (Abb. 24) l.

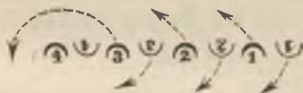


Abb. 24.

- ee) die zweite r.,
- ff) " " l.,
- gg) " erste r.,
- hh) " " l., die zweite r.,
- ii) " zweite r., die erste l. aus r.

Schließlich können

- m) die Schwenkungen auch um eine Drehungsaxe vorgenommen werden, die außerhalb der Reihe liegt.

**8. Umbildung einer Flankenlinie von Paaren in immer zusammengesetztere Ordnungskörper mittelst widergleicher (symmetrischer Kreis-) Umzüge und Drehen und Schwenken. (Sog. „Aufzüge“.)**

- a) Hat die Linie der Flankenpaare (die scheinbare Flankenreihe) den Übungsplatz um- und darauf die Mitte desselben durchzogen, so „teilen“ sich am Ende der Mittellinie die beiden Motten aller Paare auf den

Befehl: Widergleicher Umzug r. und l. — geht! in der Weise, daß die Erste r., die Zweite l., die Dritte (d. i. die Erste des 2. Paares) wieder r. zc. den Umzug fortsetzt. Bei dem darauf folgenden Zusammentreffen am anderen Ende der Mittellinie reißt sich die Zweite wieder hinter die Erste, die Vierte hinter die Dritte zc., um abermals die Mitte zu durchziehen und sich am Ende des Durchzuges in der Weise zu teilen, daß nun die Erste l., die Zweite r., die Dritte wieder l. zc. den Umzug fortsetzt. Am anderen Ende als Gegnerinnen zusammentreffend, macht die Erste mit der Zweiten, die Dritte mit der Vierten zc. eine  $\frac{1}{4}$ =Drehung nach vorn, um sich zu Stirnpaaren zu vereinigen, die Mitte zu durchziehen und nun sich so zu teilen, daß das erste Paar dieser (scheinbaren) Stirnpaare zunächst r., das zweite l., das nächste wieder r. zc. (Abb. 25) den Umzug fortsetzt. (Die Unterscheidung

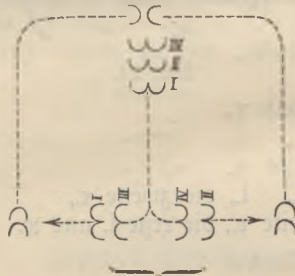


Abb. 25.

von 1. und 2. Paaren gestaltet den Reihenkörper um zu einem Reihenkörper-Gefüge). Mittelfst einer  $\frac{1}{4}$ =Schwenkung nach vorn reihen sich die am anderen Ende als Gegenpaare zusammentreffenden Stirnpaare wieder hintereinander, durchziehen die Mitte und schwenken abermals, und zwar nun das erste Paar l., das zweite r., das dritte l. zc. in die Umzugsbahn. Am anderen Ende angekommen, schwenken nun die Paare zu Doppelpaaren zusammen (, also in einen Reihenkörper, eine Linie von 6 Stirnpaaren) und führen das aus, was vorher erst von den Ein-

zeln, dann von den Paaren geschah. Die darnach erfolgende Vereinigung mittelst einer  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung nach vorn zählt 4 Nebenpaare (und ist ein Reihenkörpergefüge, eine Linie aus 2 in Linie stehenden Stirn-Reihenkörpern), die nochmals erfolgende 8 Nebenpaare, (die für sich ein Gefüge von Reihenkörpergefügen darstellen.) (Abb. 26.)

Ein Gefüge von zwei Reihenkörpergefügen.

(16 Nebnerinnen)

Zwei Reihenkörpergefüge.

Vier Reihenkörper (Doppelpaare).

Acht Stirn-Paare.

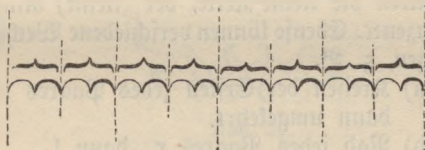


Abb. 26.

Mit den letzten Schritten öffnen sich die Gefüge zu gleichmäßigem Abstände, um etwa irgend eine Freiübung ausführen zu können, für welchen Fall sie auch, sieht man von ihrer Entstehung ab, als einfache Sechzehnerreihen aufgefaßt werden mögen.

Die Auflösung oder Rückbildung dieses Ordnungsgebildes, dieser Säule scheinbarer Sechzehnerreihen in die ursprüngliche scheinbare Flankenreihe erfolgt auf demselben Wege, nur tritt an die Stelle der Vereinigung die Trennung. Es kann jedoch die Rückbildung dadurch beschleunigt werden, daß am Ende des Durchzuges noch eine Trennung erfolgt, daß also z. B. bei dem Zusammentreffen aus den scheinbaren Sechzehnerreihen (den Gefügen von Reihenkörpergefügen) sich scheinbare Achterreihen, am Ende des Durchzuges aus diesen (den Reihenkörpergefügen) sich scheinbare Viererreihen, bei dem abermaligen Zusammentreffen aus diesen (den Reihenkörpern) sich Paare bilden zc.

Anzuwenden sind bei diesen widergleichen (symmetrischen) Umzügen die Fassung Hand in Hand, Arm

in Arm, das Verschränken der Arme, verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten, so daß z. B. zum Durchzuge Schottischgehen, Schottisch-, Doppelschottisch-, Wiegehüpfen oder sonst eine Tanzbewegung, zum Umzuge aber gewöhnliches Gehen, Gehen mit Schleifen, Niederhüpfen zc. gewählt wird. — Während des Durchzuges können auch z. B. von allen Doppelpaaren (namentlich in der Kopffzahl nach schwachen Klassen, auch bei dem nötigen Abstände der Reihen, und so, daß vielleicht kein einziges Doppelpaar sich noch in der Umzugsbahn befindet) verschiedene Wechsel aufeinanderfolgen, z. B. Ring, Stern, Mühle, Rad der Inneren während die Aeußeren seitwärts wiegehüpfen, oder von Paaren die kleine Kette, der (kleine) Ring, das Durchkreuzen zc. Ebenso können verschiedene Wechsel aufeinanderfolgen, z. B.

- aa) Kreisen der Ersten jedes Paares um die Zweite, dann umgekehrt.
  - bb) Rad jedes Paares r., dann l.
  - cc) Kreisen der Paare um die Mitte r., dann l.
  - dd) Kreisen der Inneren um die Aeußeren, dann umgekehrt.
  - ee) Mühle r., dann l.
  - ff) Ring der Vier r., dann l.
  - gg) Stern der Vier r., dann l. (nach Wassmannsdorff), wobei nach jedem Wechsel 8 Schritte an Ort, Niederknieen l., dann r. (in zwei  $\frac{1}{4}$ -Takten) zc. folgen.
- b) Aufzüge mit Kette.
- aa) Haben Stirnpaare die Mitte durchzogen, so trennen sie sich, indem die Erste z. B. r., die Zweiten l. kreisend die Umzugsbahn verfolgen. Bei dem Zusammentreffen am anderen Ende der Mittellinie (der Durchzugsbahn) treten sie nicht wie bei a) geschehen, in dieselbe ein, sondern es ziehen zunächst die beiden sich gegenüberstehenden Föhrrinnen beider Rotten mit Handsassen r. in einem Halbkreise r. aneinander vorüber, fassen die l. Hände der Nächstfolgenden zum Vorüberzuge l. u. s. f., bis schließlich den Ersten keine Zweite



und den Zweiten keine Erste mehr gegenübersteht, beide Rotten also ungehindert wieder die Umzugsbahn verfolgen können. Bei dem abermaligen Begegnen wird auf dieselbe Weise die Kette l., also zunächst mit Fassen der l. Hände und l. Vorüberziehen, ausgeführt (Abb. 27). Bei dem



Abb. 27.

dritten Begegnen vereinigen (drehen) sich die Ersten mit ihren Zweiten zu Stirnpaaren, durchziehen die Mitte, um nun als Paare den widergleichen Umzug, die ersten Paare z. B. r. kreisend, die zweiten Paare l. kreisend, auszuführen. Am entgegengesetzten Ende der Durchzugsbahn abermals sich begegnend, wird die Kette r. von den Paaren vollzogen, indem sich die Inneren der zunächst im Halbkreise r. aneinander vorüberziehenden Paare die r. Hände reichen. Die beiden ersten sich gegenüberstehenden Paare ziehen also in einem Halbkreise r. aneinander, dann mit l. Kreisen an den zweiten Paaren vorüber, welche ihrerseits ebenfalls (r. ausweichend) mit l. Kreisen an den ersten Paaren vorüberziehen u. s. f., bis schließlich keine Zweierreihe, der noch auszuweichen wäre, mehr entgegenzieht, und jede Säule wieder ungehindert ihren Weg verfolgen kann.

Bei dem zweiten Begegnen der Paare wird die Kette l. ausgeführt; bei dem dritten aber vereinigen sich je 2 Paare zu (scheinbaren) Viererreihen, die

nach dem Durch- und dem widergleichen Umzuge ihrerseits abermals die *R.* r. bei dem ersten Begegnen, die Kette l. bei dem zweiten ausführen. — Bemerket sei noch, daß die Kette auch ohne Handfassung, wohl aber z. B. mit Beschränkung der Arme von seiten der Paare und von Vieren, und ohne Kreisen, wohl aber mit Zickzackbewegungen, auch z. B. mit Kreisen und Zickzackbewegungen zugleich ausgeführt werden kann, indem dann z. B. die Paare der einen Säule die Halbkreis-, die der anderen die Zickzackbewegung wählen. Bei der Kette von Paaren oder von Vieren ist die Beibehaltung des Abstandes zwischen den einzelnen Reihen nicht außer acht zu lassen. — Haben jedoch auch

- bb) die Vereiheten (die Reihen=Genossen) in beiden Säulen genügenden Abstand, so können die einzelnen Flankenroten ebenso (mit gegenseitiger Handfassung der Einzelnen) die Kette vollziehen, also die Doppel- oder die vierfache Kette darstellen, und ebenso können die Doppelpaare (, vorhin scheinbare Viererreihen genannt,) sich in zwei (nebeneinander befindliche) Paare trennen und als solche die Doppeltette ausführen, was immer wieder genügenden Abstand zwischen beiden Paaren voraussetzt. — Auch kann
- cc) die Kette der Paare von den Mittleren der Doppelpaare ausgeführt werden, während die Äußeren dieselbe als Einzelne in gleicher oder in entgegengesetzter Richtung mit der Kette der Mittleren vollziehen, so daß also, wenn z. B. die Paare im Halbkreise r. aneinander vorüberziehen, die Äußeren dasselbe thun oder im Halbkreise l. sich begegnen; ebenso kann auch die Kette der Äußeren unter sich eine widergleiche sein, indem z. B. die Äußeren an der einen Seite der Paare die Kette r., die Äußeren an der anderen Seite dieselbe l. beginnen. — Nicht minder werde auch

- dd) die Kette von den Einzelnen mit Rad, von den Paaren mit Mühle ausgeführt, wozu die Fassung Arm in Arm zu wählen ist.
- e) Verbindung der Aufzüge mit Durchkreuzungen. Nachdem die (scheinbare) Flankenreihe die Mitte des Übungsraumes durchzogen hat, biegen die Ersten in den Kreis l., die Zweiten in den Kreis r. ein (Abb. 28). Nach Vollendung des Kreises tauschen die Ersten mit den Zweiten bei dem Zusammentreffen die Kreisbahnen, es ziehen also die Ersten vor den Zweiten und diese hinter den Ersten vorüber in die entgegengesetzte



Abb. 28.

Kreislinie. Ist auch die Kreislinie durchzogen, so vereinigen sich die Ersten mit den Zweiten zu Stirnpaaren (in Säule). Jedes Paar durchzieht abermals beide Kreislinien, wie vorhin die Einzelnen der (scheinbaren) Flankenreihe, worauf dasselbe von Doppelpaaren (jedes in eine Linie von 2 Stirnpaaren) geschieht. — Bei dem r. Kreisen Armhebbhalte r., bei dem l. Kreisen Armhebbhalte l.; bei dem Kreisen der Paare Seithebbhalte der äußeren Arme und Fassung der inneren Hände in Schulterhöhe, bei dem Kreisen der Doppelpaare Verschränkung der Arme. Das Kreisen der Einzelnen geschehe z. B. galopp hüpfend, das der Paare hupfend, das der Doppelpaare wiegehüpfend.

9. Umbildung z. B. einer scheinbaren Flankenreihe in einen Kettenkörper und alsbald weiter in ein Reihenkörpergefüge.

Der Befehl: Nebenreihen l. zu Paaren — geht! bildet die Flankenreihe in einen Reihenkörper um. Der weitere Befehl: Reihen der 2. Paare l. neben die ersten — geht! verwandelt die ebengebildete Stirnsäule von Paaren in eine Säule von Stirnlinien, deren jede aus 2 Stirnpaaren besteht zc. Stets werden hierbei auf 1, 2, 3, 4! aus je vier in Flanke Geordneten 2 hintereinanderstehende Stirnpaare gebildet, auf 5, 6, 7 8! reiht sich das 2. Stirnpaar neben das 1. Ist diese Übung den Schülerinnen geläufig geworden, so kann statt von 5—8 auch wieder von 1—4 gezählt werden, so daß in diesen 4 Schrittzeiten sich nicht nur die zusammengehörenden, in Flanke geordneten Vier zu Stirnpaaren umbilden, sondern auch gleich weiter die in Säule hintereinanderstehenden 2 Stirnpaare sich in eine Stirnlinie nebeneinander ordnen, wodurch an Zeit viel erspart wird.

**10. Folgen einfacher Wechsel, widergleich ausgeführt von den Paaren einer Stirnsäule.** (Nach A. Spieß, Turnbuch II.)

- a) Bei genügend geöffneter Säule (bez. Kotten) umkreisen alle Angehörigen der ersten Kotte die an Ort bleibenden Reihengenossinnen der zweiten Kotte, also jede Erste ihre Zweite, l. mit vier Schottischhüpfen; darnach ziehen alle mit Fassung und mit derselben Anzahl Hüpfen vorwärts, worauf alle Zweiten ihre an Ort bleibenden Ersten r. umkreisen zc. Die nicht kreisenden führen während des Umkreisens eine ganze Drehung mit 8 Schritten an Ort aus oder 4 Wiegehüpfen hin und her.



- b) Die Ersten hüpfen zwei Schottischhüpfen schrägvornwärts l. hin und 2 andere schrägvornwärts r. her, also im Zickzack, die Zweiten hingegen r. hin in einer Weise, daß die zwei Reihengenossinnen bei dem Hin- und Herzuge ihre Bahnen kreuzen, wobei die Zweiten je hinter den Ersten vorbeiziehen; darnach 4 Schottischhüpfen vorwärts zc. Beide, Erste und Zweite, treten mit den äußeren Füßen an (Abb. 29).

- c) Beide Rotten bewegen sich in Schlingellinien vorwärts, so daß die Reihengenossinnen sich gleichzeitig von einander entfernen und gleichzeitig wieder nähern, daß ferner die schlingelnden Ersten stets von den schlingelnden Zweiten umzogen werden, so oft sie sich nähern.

### 11. Reigen.

Werden eine Anzahl Ordnungsübungen, denen auch Freilübungen hinzugeordnet werden können, zu einem charakteristischen, rhythmischen Ganzen verbunden, so entsteht ein Reigen. Obwohl derselbe ein turnerisches Gebilde ist, so ist er doch ohne Musik kaum zu denken. Deshalb spiegeln sich im Reigen eine Anzahl musikalische Prinzipien wieder, vor allem die rhythmische Gliederung und die Durchführung. Daher heißen auch die turnerischen Grundformen, die beim Reigen zur Zusammenstellung und zur Durchführung gelangen, wie bei der musikalischen Komposition Motive. Die rhythmische Anlage des Reigens verlangt außer der innehaltung eines bestimmten Taktes auch eine diesem entsprechende rhythmische Abgrenzung der verschiedenen Schreitungen unter sich. Liegt dem Reigen ein bestimmtes Musikstück zu Grunde, so muß die dort durch die Cäsur zum Abschluß kommende musikalische Figur auch für die Schreitung einen gewissen Abschluß bringen. Für die musikalische Bezeichnung Cäsur ist bei Reigenschreitungen der Ausdruck „Wechsel“ gewählt worden. Die Anzahl der Cäsuren ist daher gleich der Zahl der Wechsel. Die für die turnerische Reigen-Komposition gewählten Motive sind auf die Wechsel zu verteilen. Damit ist nicht gesagt, daß die Zahl der Wechsel die Zahl der Motive bedingt. Vielmehr kann ein und dasselbe Motiv in verschiedenen Wechseln wiederkehren. Behält man bei der Durchführung die einmal gewählten Motive bei, so verfährt man dem Hauptgrundsatz der Kunst: „Einheit in der Mannigfaltigkeit“ gemäß. Das Prinzip der ästhetischen Folge verlangt die aufsteigende Ordnung von kleineren zu größeren Lustgebilden, was bei der Reigenkomposition bedeutet, daß die Durchführung der Schreitomotive eine Steigerung der Entwicklungsverhältnisse zur Anschauung zu bringen hat.

Bekanntlich wird je nach der Anzahl der Strophen, die ein Lied hat, die Melodie wiederholt und die letzte Strophe

bringt erst den Abschluß des Ganzen. Für die Reigenkomposition sind diese Wiederholungen sehr willkommene Gelegenheiten zur Abänderung, zur Umstellung, zur Durchführung der Motive, zur Erzielung größerer Mannigfaltigkeit bei der durch die Motive bedingten Einheit. Es ist sicher nicht falsch, wenn die einzelnen Hauptteile eines Reigens, die den Strophen eines Liedes entsprechen, sich nur lose aneinander reihen, jedoch nur zum Vorteil des Ganzen, zur Charakterisirung der inneren Zusammengehörigkeit aller Teile kann es dienen, wenn den Schreitungsmodiven auch eins angefügt ist, das zu anderen Ausgangstellungen führt, wodurch zunächst die Zahl der Abänderungsmöglichkeiten vermehrt wird, ferner die Art des Bewegungsbildes verändert werden kann und endlich der Abschluß des Ganzen sich so gestalten läßt, daß wie von selbst die ursprüngliche Aufstellung wieder erscheint. Damit genügt man gleichzeitig dem Prinzip der ästhetischen Versöhnung, nach welchem, trotz der Schürzung des Knotens, trotz der Verschlingung der Bewegungslinien, der allbefriedigende Abschluß nicht fehlen darf. — Ausführliches über Reigen und Reigenkomposition ist in meiner Methodik des Turnunterrichts, II. Aufl., Berlin 1881 und in meinem Aufsatze „Gedanken über Reigenbildung“, Jahrbücher der Turnkunst von 1889, enthalten.

Nach Art der musikalischen Form des Kanon hat sich auch auf dem Turnplatze eine entsprechende Reigenschreitung als turnerischer Kanon eingebürgert. Hierfür nebenstehendes Beispiel.

### Erster Teil.

Wie — Thal.

Die Schülerinnen bilden eine Stirnsäule von Dreier- oder Viererreihen; die Gereihten und die Gerotteten haben einen Abstand von 2 Schritten, gehen Wiegeschritt seitwärts l. und r. und machen nach je vier Wiegeschritten eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. u. d. R. Nach der dritten  $\frac{1}{4}$ -Drehung werden noch vier Wiegeschritte gemacht, und alle stehen gegen vorhin in einer Flankensäule, haben also die Linien eines Kreuzes durchzogen.

### Zweiter Teil.

Wie — Thal.

In dieser Flankenstellung führen die Schülerinnen ein Kreuzwirbeln l. mit einem Wiegeschritte l., dann ein Kreuzwirbeln r. mit einem Wiegeschritte r. und schließlich wieder eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. aus.

### Canon.

Munter. Schulze.

Wie schön ist es im Frei-en, wenn un-ter grü-nen  
Mai-en wir sin-gen all-zu-mal, daß klin-gen Berg und  
Thall! Wie schön ist es im Frei-en, wenn un-ter grü-nen  
Mai-en wir sin-gen all-zu-mal, daß klin-gen Berg und  
Thall la, la, la, la, la, la, la, la,  
la la la la la la la la la la la la la

Nach der dritten Vierteldrehung folgt noch ein Kreuzwirbeln mit Wiegeschrift hin und ebenso her, und alle haben nun gegen ihre Stellung im ersten Teile Rückenstellung (lehren dem Lehrer den Rücken zu).

### Dritter Teil.

La — la.

Mit dem ersten Schritte I. machen die Schülerinnen eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung I., gehen 2 Wiegeschritte vorwärts und 2 solche rückwärts, worauf abermals eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung I. folgt, so daß sie nach viermaliger Wiederholung dieser Übung ein Kreuz durchzogen haben und mit der vierten  $\frac{1}{4}$ -Drehung in der Ausgangsstellung angekommen sind. —

Nachdem alle die drei Teile genau kennen gelernt haben, werden die Schülerinnen in drei gleiche Abteilungen gebracht, so daß sich in jeder Abteilung vielleicht  $4 \times 4$  oder  $4 \times 3$  Schülerinnen in gleicher

Richtung befinden. Ist hierzu der Platz nicht ausreichend, so kann auch die mittlere Abteilung 8 Schritte vorwärts gehen und hier ihre Übungen ausführen. Zunächst beginnt die erste Abteilung und führt singend den ersten Teil aus; sobald sie den zweiten Teil beginnt, führt die mittlere Abteilung den ersten Teil aus. Hat die erste Abteilung den zweiten Teil, die mittlere den ersten beendet, so beginnt die dritte Abteilung den ersten Teil, so daß nun von der ersten Abteilung der dritte Teil, von der mittleren der zweite und von der dritten der erste gleichzeitig zur Darstellung kommt und gesungen wird u., bis der Kanon von jeder Abteilung mindestens zweimal durchgesungen ist.

Es können jedoch anfangs alle drei Abteilungen gleichzeitig einmal den Reigen singen und gehen und darnach erst die abteilungszweise Darstellung beginnen und zwar derart, daß, während die erste Abteilung den ersten Teil singt und geht, die zweite und dritte Abteilung das Wiegegehen an Ort ausführen, in welcher Weise auch der Reigen schließen kann. (Nach W. Jenny: Turnzeitung 1867, S. 4.)

Ich schalte hier noch einen für diese Stufe passenden Reigen von mir ein, dem einige Bemerkungen über seinen Aufbau beigegeben sind. Untergelegt ist ihm das Lied:

„Da bin ich gern, wo frohe Sänger weilen —“.

Da bin ich gern, wo frohe Sänger weilen,  
Denn schöner kanns ja nirgends sein.  
Da baut die Freude ihres Tempels Säulen  
Uns auf und führt uns alle ein.  
Der Sänger weiß, wo schöne Blumen stehn und blühn,  
Der Sänger weiß, wo unschuld'sfrohe Herzen glühn.  
Drum bin ich gern, wo frohe Sänger weilen,  
Denn schöner kanns ja nirgends sein.

Da bin ich gern, wo frohe Sänger weilen,  
Denn schöner kanns ja nirgends sein.  
Wenn Menschen sich des Lebens Glück zu teilen,  
Vertraulich an einander ruhn:  
D dann genießt die Freude doppelt unser Herz,  
Und halb, ja halb nur fühlt es den geteilten Schmerz.  
Drum bin ich gern, u.

Da bin ich gern, wo frohe Sänger weilen,  
Denn schöner kanns ja nirgends sein.  
Wer kann des Herzens Wunden alle heilen?  
Das könnten Sänger nur allein!  
Sie flechten in des Lebens Weh des Lebens Lust,  
Und froh und freier schlägt bei Liederklang die Brust.  
Drum bin ich gern, u.

No a d.



16 Vierteltakte setzen dieses bekannte Volkslied zusammen. Stark hervortretend sind in der Melodie die Cäsuren nach je 4 Takten, jedoch auch schon nach je 2 Takten ist eine solche wahrzunehmen, was mich veranlaßt hat, die Wechsel der Schreitung auf je 2 Takte auszu dehnen. Jedes Viertel des Taktes ist gleich einer Schreitungszeit, daher hat jeder Wechsel auch 8 Zeiten. Einzelne melodische Bewegungen weisen auf bestimmte Schreitungen, auf den Schottischschritt (Schrittwechselschritt) und das Galopp hüpfen hin, nämlich der 1., 5., 9., 10., 11., 12., 13. Takt. Deshalb wurden diese Schreitungen als Motive der Durchführung gewählt, als weitere ferner das gleichzeitige Kreisen der Paare, beziehentlich des Sternes, Kettengang und Taktgang.

Aufstellung: Schon zwei gegenüberstehende, ungefähr 4 Schritte von einander entfernte Paare genügen für die Schreitungen des Reigens, bei größerer Anzahl von Schülerinnen genügt eine entsprechende Anreihung der Paare, sofern seitwärts zwischen denselben ein Abstand von ungefähr 4 Schritten gelassen wird. Man kann aber auch die Aufstellung in Doppelsäule von Paaren wählen (Abb. 30) oder im Kreis und namentlich bei 16 Schülerinnen empfiehlt sich sehr die Aufstellung im Kreuz (Abb. 31).

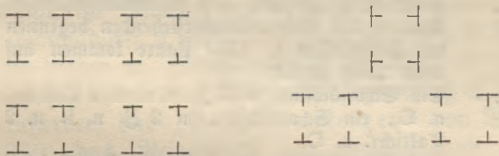


Abb. 30.

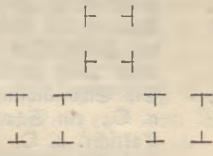


Abb. 31.

### I. Teil.

1. Wechsel: Gleichzeitiges Kreisen der Gepaarten I. mit 4 Schottischschr., dabei stützen die H. auf den Hüften = 8 B.
2. „ D. r. = 8 „
3. „ 4 Galopp hüpfen vorw. mit Ausweichen l. u. 4 Schr. zum Stellungswechsel u. zur Gegenüberst. Hierbei haben die Gepaarten die Arme vorl. verschränkt. (Es kommt also das erste Paar auf den Platz des zweiten zu stehen u. umgekehrt.) = 8 „
4. „ Kettengang zwischen den zusammengehörigen Paaren. Die gegenüberstehenden Schülerinnen beginnen mit Handfassen l. (Die Paare kommen hierdurch auf ihren Platz zurück.) = 8 „

- |             |  |        |
|-------------|--|--------|
| 5. Wechsel: | Ein Schottischschr. rückw. in 2 Z. u. 2 Takttschr. a. D., ein Schottischschr. seitw. n. a. in 2 Z. (die Einzelnen der Paare entfernen sich), u. 2 Takttschr. a. D. | = 8 Z. |
| 6. "        | Ein Schottischschr. seitw. n. i. in 2 Z. u. 2 Takttschr. a. D., ein Schottischschr. vorw. in 2 Z. u. 2 Takttschr. a. D.  | = 8 "  |
| 7. "        | Wie der 3. Wechsel, aber mit Ausweichen r.   | = 8 "  |
| 8. "        | Wie der 4. Wechsel, aber das Händefassen beginnt r.  | = 8 "  |

II. Teil.

- |            |  |       |
|------------|--|-------|
| 1 Wechsel: | Wie der 1. Wechsel des ersten Theils, aber bei Hochhebbhalte der Arme u. dabei l. „Arm in Arm“   | = 8 " |
| 2. "       | D. r.  | = 8 " |
| 3. "       | Wie der 3. Wechsel des 1. Theils, aber das 1. Paar öffnet u. das 2. Paar galopp hüpf hindurch. Die 4 Schritte werden ebenfalls zur Gegenüberstellung benutzt                             | = 8 " |
| 4. "       | Kettengang zwischen den zusammengehörigen Paaren, die Nebeneinanderstehenden beginnen mit Händefassen l. (Die Paare kommen auf ihren Platz zurück)                                       | = 8 " |
| 5. "       | Ein Schottischschr. in 2 Z. n. a. u. 2 Takttschr. a. D., ein Schottischschr. in 2 Z. n. i. u. 2 Takttschr. a. D.   | = 8 " |
| 6. "       | Ein Schottischschr. in 2 Z. vorwärts bei gefassten inneren H. u. 2 Takttschr. a. D., wobei die Paare die H. fassen zum Ring, ein Schottischschr. in 2 Z. rückw. bei gefassten inneren H. | = 8 " |
| 7. "       | Wie der 3. Wechsel, aber es öffnet das 2. Paar u. das 1. galopp hüpf hindurch  | = 8 " |
| 8. "       | Wie der 4. Wechsel dieses Theils, aber das Händefassen beginnt r.  | = 8 " |

III. Teil.

- |             |   |       |
|-------------|---|-------|
| 1. Wechsel: | Die Paare fassen sich zum Stern l. u. Kreisen mit 4 Schottischschr. vorw.   | = 8 " |
| 2. "        | D. r.   | = 8 " |
| 3. "        | Die H. fassen zum Ring u. 4 Galopp hüpf seitw. l. Hierbei wird ein halber Kreis zurückgelegt. 4 kleine Schr. rückw. zur entsprechenden Gegenüberstellung  | = 8 " |
| 4. "        | Wie der 4. Wechsel des 1. Theils  | = 8 " |
| 5. "        | Ein Schottischschr. in 2 Z. vorw. bei gefassten inneren H. u. 2 Takttschr. a. D., wobei sich die Gegenüberstehenden der Paare beide H. reichen Ein Schottischschr. n. a. in 2 Z. u 2 Takttschr. a. D. | = 8 " |

6. Wechsel: Ein Schottischschr. n. i. in 2 Z. u. 2 Taktshr.  
a. D.; ein Schottischschr. rückw. in 2 Z.; es  
fassen sich wieder die Gepaarten mit den in-  
neren H., 2 Taktshr. a. D. = 8 Z.
7. „ Wie der 3. Wechsel, aber das Galopp hüpfen  
seitw. r. = 8 „
8. „ Wie der 8. Wechsel des 2. Theils = 8 „

Alle gewählten Schreitungen sollen ein freudiges Erregen be-  
funden. In dem Aufbau des Reigens ist das sich immer inniger ge-  
staltende gemeinschaftliche Fröhlichsein anzudeuten versucht worden.  
Im 1. Teile bei dem Kreisen sind die einzelnen unverbunden, im  
2. Teile verbinden sich die Paare enger und im 3. Teile, durch die  
Fassung zum Ringe, vereinigen sich selbst die gegenüberstehenden Paare.  
Eine gleiche Steigerung zeigt die Durchführung des Galopp hüpfens im  
3. und 7. Wechsel, sowie die Schreitungen im 5. und 6. Wechsel der  
drei Teile.

Außerdem eignen sich für diese Stufe die Reigen: Mich  
zieht's hinaus zc. (von Brehm, Turnzeitung 1867, Seite 64);  
— Er wacht, ihr Schläfer zc. (Spießens Reigennachlaß von  
Dr. Waffmannsdorff, 2. Aufl. 1886 herausgegeben, S. 70); — Es  
tönen die Lieder zc. (Reigennachlaß S. 79); — Ich weiß  
nicht, was soll es zc. (von Marx; Reigennachlaß S. 87—89);  
Vergl. außerdem das „Buch der Reigen“ von W. Jenny  
(Hof, 1890) das Reigenbuch von Buley und Pammer  
(Fischlers Witwe in Wien). Auch von Weber, München  
und von Hermann, Braunschweig sind neuerlich Reigenbücher  
erschienen. Eine Auswahl trefflicher Lieder für den Turn-  
unterricht an Mädchenschulen ist von Steger und Singer  
in Leipzig herausgegeben worden. (Leipzig 1868, Edm. Stoll.)  
Auch dem Buche der Reigen von Jenny ist ein solches Lieder-  
buch beigelegt.



# Freiübungen.

## 1. Im Stehen.

In der Hauptsache Zusammensetzungen von Übungen verschiedener Glieder und (einfache) Folgen solcher Zusammensetzungen, (wie deren schon einige in der vorigen Stufe genannt sind).

1. In einer Schrittstellung und zwar im Sohlen-, Zehen-, oder Fersestande des schreitenden Beines (nach dessen Niederstellen)

- a) Heben,
- b) Beugen und Strecken,
- c) Schwingen,
- d) Kreisen,
- e) Haspeln u. der Arme.

2. Dieselben Armübungen bei (mäßiger) Spreizhalte eines Beines, z. B. Rückspreizhalte u. Kreisen der Arme nach außen oder nach innen. Dieses Kreisen geschehe mit Kreuzen der „gerundeten“ Arme vor der Brust oder, statt dessen, mit Schluß der vor der Brust sich hebenden oder senkenden, darauf sich trennenden Hände und zwar aus der Senk- oder Seithebhalte in dieselbe zurück.

3. Dieselben Armübungen im Zehenstande, welcher erfolgen kann aus der gewöhnlichen Stellung oder aus einer Schrittstellung, z. B.: In einer Kreuzschrittstellung auf den Zehen Heben der auf der Brust gekreuzten Arme über den Kopf und Senken derselben seitwärts.

4. Stellungswechsel. (Wechsel von Schrittstellungen, auch von Schrittstellungen und der Schluß-, der Meßstellung u.) z. B. von Paaren bei bleibender Fassung der inneren Arme, während die äußeren gehoben und gesenkt werden: Wechsel

von Kreuz- und Seitenschrittstellung nach außen, von Kreuzschrittstellung vorn- und hintenvorüber zc.

5. (Mäßiges) Spreizen l. und r. im Wechsel und Heben, Beugen und Strecken zc. der Arme, z. B.

- a) Rückspreizen mit Seitheben der Arme. oder
- b) Vorspreizen l. und (darnach) r. mit Vor- und Hochstrecken der Arme, nachdem die (Unter-) Arme vorher sich beugten. Zu dem Vorspreizen z. B. l. also Vorstrecken, zu dem Vorspreizen r. aber Hochstrecken der Arme.
- c) Seit spreizen z. B. l. mit Seit- und r. mit Abstrecken der Arme.
- d) Rückspreizen, z. B. l. mit Schrägauf- und r. mit Schrägabstrecken der Arme.
- e) Spreizen nach innen vor und hinter dem Standbeine vorüber mit Kreuzen der Arme auf der Brust und darnach auf dem Rücken.

6. „Grüßschwingen“.

- a) r. „Die Grüßende steht auf dem l. Fuße und schwingt zugleich, mäßig im Bogen spreizend, das r. B. vor das l. und den r., mit gefälliger Rundung erhobenen Arm über die Stirne. Nachdem der r. Fuß l. vom l. den Boden mit der Spitze flüchtig berührt hat, schwingen Arm und Bein zurück.“ (S. B. Lion, Turnzeitung 1867, S. 131.) „Zugleich mit dieser Hin- und Herbewegung des Beines und des Armes wird der ganze Leib um seine Aye hin- und hergedreht; der Kopf und der Blick der Schwenkenden folgen den Schwingungen der Hand, wie zum Grüßen. Dabei kann auf dem Standbeine ein mäßiges Kniewippen je während des Drehens auf den Behen hinzugeordnet werden.“ (A. Spieß).

b) l.

c) r. und l. im Wechsel. Geschieht je aus der gewöhnlichen, d. h. aus der Schlußstellung.

d) r. (l.) fortgesetzt. „Der schwingende Arm sinkt dann (seitwärts) nur bis zur Höhe der Augen herab und auch das betr. Bein schwingt nicht in die gewöhnliche

Stellung, sondern in die Seitenschrittstellung r. (bei dem Grufschwungen l. aber l.), berührt jedoch nur mit der Fußspitze den Boden, worauf das Grufschwungen r. (l.) wiederholt wird.“ (S. C. Lion).

- e) Mehrmaliges Grufschwungen r. im Wechsel mit mehrmaligem Grufschwungen l.
- f) 4 gewöhnliche Schritte an oder von Ort wechseln mit je einmal Grufschwungen l. und r.
- g) e)—f) widergleich von Nebnerinnen oder Gegnerinnen.
- h) a)—g) mit gleichmäßigem und gleichzeitigem Schwingen beider Arme.

7. Fußwippen in der gewöhnlichen Stellung oder in einer Schrittstellung mit Heben, Kreuzen, Schwingen zc. der Arme.

8. Fußwippen im Zehenstande mit der sogen. Fliegebewegung der Arme, d. i. „rasches, kurzes Heben und Senken und zwar der zuerst schrägvorwärts, dann seitwärts, zuletzt aufwärtsgestreckten Arme mit gleichzeitigem Fußwippen.“ (Erbes.) Das Fußwippen geschieht in derselben raschen, kurzen Weise, wie das Heben und Senken der Arme, und so, daß die Fersen den Boden nicht berühren, wie auch die Arme nicht gänzlich gesenkt werden.

9. (Mäßiges) Kniewippen z. B. mit Armkreisen, wie bei Übg. 2. Mit vollendeter Streckung der Beine kehren die Arme in die Senk- oder Seithehalte zurück.

10. (Mäßiges) Rückbeugen des Rumpfes mit Vorheben oder mit Ausbreiten der vorgehobenen Arme (seitwärts) in der Riß- oder Kammhaltung derselben.

11. (Mäßiges) Rumpfwiegen in einer Schrittstellung bei Hochhehalte der Arme.

12. Rumpfdrehen in der Seitenschrittstellung bei Seithehalte der Arme.

13. Mäßiges Vorbeugen des Rumpfes mit (gleichzeitigem) Rücktritt z. B. des l. Beines und mit Kniewippen r. (Verneigen!)

Die Übungsreihen mögen Platz finden:

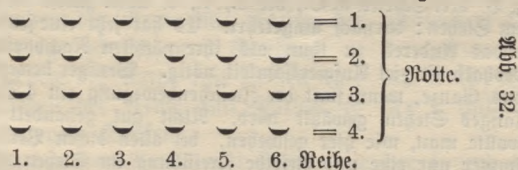
14. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Kreuztritt eines Beines.  
b) Seitstrecken der Arme und Seittritt (desselben Beines).  
c) Hochheben der Arme und Beugen des seitgestellten Beines mit Neigen des Körpers nach derselben Seite.  
d) Senken der Arme in die wagerechte Haltung zurück und Beinestrecken.  
e) Schlußtritt des Beines.
15. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Kreuztritt eines Beines.  
b) Seitstrecken der Arme und Rücktritt.  
c) Hochheben der Arme und Beugen des rückgestellten Beines bis zum Anknien (an den Boden oder) an die Ferse des anderen Fußes.  
d) Senken der Arme in die wagerechte Haltung zurück und Beinestrecken.  
e) Wie a).  
f) Schlußtritt.
16. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Kreuztritt eines Beines.  
b) Seitstrecken der Arme und Seittritt.  
c) Wie a).  
d) Vorstrecken der Arme und Rücktritt.  
e) Hochheben der Arme und Beugen des rückgestellten Beines bis zum Anknien (an den Boden oder) an die Ferse des anderen Fußes.  
f) Senken der Arme in die wagerechte Haltung und Beinestrecken.  
g) Schlußtritt.
17. a) }  
b) } Wie a) und b) bei Übung 16.  
c) Beugen der Arme und des seitgestellten Beines mit Seitneigen des Körpers.  
d) Seitstrecken der Arme und Beinestrecken.

- e) Schwingen der Arme in die Vorhehalte und Spreizen im Bogen (, auch mit Schleifen des seitgestellten Beines) in die Rückschrittstellung.
  - f) Hochheben der Arme und Beugen des rückgestellten Beines.
  - g) Senken der Arme in die wagerechte Haltung und Bein Strecken.
  - h) Schlußtritt.
18. a) Seitstrecken der vorher gebeugten Arme nach einmaligem Haspeln und Seittritt eines Beines.
- b) Beugen der Arme und Schlußtritt.
  - c) Vorstrecken der Arme nach einmaligem Haspeln und Vortritt.
  - d) Wie b).
  - e) Rückstrecken der Arme nach einmaligem Haspeln und Rücktritt.
  - f) Wie b).
  - g) Hochstrecken der Arme nach einmaligem Haspeln und Kreuztritt.
  - h) Senken der Arme und Schlußtritt.
19. a) Kreuzen der Arme auf der Brust und Seit spreizen nach innen vor dem Standbeine vorüber.
- b) Kreuzen der Arme auf dem Rücken und Seit spreizen (im Bogen) nach innen hinten vorüber.
  - c) Seitstrecken der Arme und Seit spreizen (nach außen).
  - d) Schwingen der Arme in die Vorhehalte und Vorspreizen.
  - e) Hochheben der Arme und Rück spreizen.
  - f) Senken der Arme rückwärts und Schlußsenken des spreizenden Beines.
20. a) Vor- und (darnach) Hochstrecken der (vorher gebeugten) Arme und Vorspreizen oder Vortritt l. und (darnach) r. (vier Taktzeiten).



- b) Seit- und Abstrecken der Arme (d. i. Senken der Unterarme und Seit spreizen oder Seittritt l. und r.
  - c) Schräghoch- und Schrägtiefstrecken der Arme nach vorn und Rück spreizen oder Rücktritt l. und r., welche Folge auch mit Fuß- oder Knie wippen des nicht spreizenden Beines, mit einmaligem Haspeln vor jedem Strecken, mit Heben und Senken der Arme ausgeführt werden kann.
21. a) Hochheben der Arme und Vorbeugen des Rumpfes.
- b) Ausbreiten der Arme und Rückbeugen des Rumpfes.
  - c) Gewöhnliche Stellung.
22. a) Hochheben der Arme und Vorbeugen des Rumpfes.
- b) Ausbreiten der Arme und Strecken des Rumpfes mit gleichzeitigem Beinbeugen.
  - c) Die gewöhnliche Stellung u. s. f.

Wie diese Übungen trotz ihrer Einfachheit doch sehr verschieden zu gestalten sind, mag folgendes Beispiel zeigen. — Die Schülerinnen bilden eine Flankensäule von Viererreihen bei einem Abstände der Reihen von 2 Armlängen und der Rotten von einer Armlänge.



1. Rücktritt l. mit Vorheben der Arme, Knieen l. mit Hochheben der A., Bein Strecken l. mit Vorstrecken d. A. (bis zur wagerechten Haltung), Schlußtritt l. mit Senken d. A. (4 Z.). Dann dasselbe r.
2. Dasselbe, aber nach der Übung l. folgen
  - a) 4 Schritte a. D. mit Antritt r. und nach der Übung r. 4 Schritte a. D. mit Antritt l. Statt der 4 Schritte a. D. können auch gewählt werden
  - b) 2 Seit schritte mit Nachstellen oder Übertreten,
  - c) 3 Galopp hüpfse seitwärts mit einem Schlußhupf auf beide Füße,

- d) 1 Schottischschritt oder =hupf hin und her,  
 e) 1 Wiegeschritt seitwärts mit einem Schlußtritte in der 4. *B.*  
 f) (später auch) 1 Schritzwirbeln (s. S. 54) oder  
 g) 1 Kreuzwirbeln im Gehen mit Schlußtritt (s. S. 56),  
 h) 6 Lauffschritte mit einem Schlußtritte in der 4. *B.*
3. Dasselbe einmal nacheinander, aber jeder Rücktritt l. wird mit einem Linksum verbunden, das also z. B. bei 2 a stets nach vier  $\frac{1}{4}$  Takte wieder ausgeführt wird.
  4. Dasselbe, aber nicht mit der Freiübung im Stehen, sondern mit den Schritten a. D. u. s. w. wird begonnen; es kann hierbei die Drehung ebenfalls mit dem Rücktritte l., aber auch mit dem ersten Schritte l. erfolgen.
  5. Wie 3., aber es wird r. begonnen und r. gedreht.
  6. Wie 3., aber die 1. und 3. Kotte beginnen l. mit Linksum, die 2. und 4. Kotte r. mit Rechtsum, darnach, also vom 17.  $\frac{1}{4}$  Takte ab, diese l. und jene r.
  7. Wie 3., aber die 1., 3., 5. Reihe beginnen l. mit Linksum, die 2., 4., 6. Reihe r. mit Rechtsum; darnach diese l. und jene r.
  8. Die 1. und 3. Kotte beginnen z. B. mit drei Schritten a. D., die 2. und 4. mit der Freiübung im Stehen; darnach umgekehrt. Die Drehung fällt hierbei weg.
  9. Die 1., 3., 5. Reihe beginnen z. B. mit dem Schottischhupfe hin und her, die 2., 4., 6. Reihe aber mit der Freiübung im Stehen, darnach umgekehrt.
  10. Wie 8. und 9., aber mit Linksum aller; darnach mit Rechtsum aller.
  11. Die 1. und 3. Kotte beginnen l. und drehen l., die 2. und 4. Kotte beginnen r. und drehen r., die 1., 3., 5. Reihe aber gehen zuerst z. B. drei Schritte a. D., die 2., 4., 6. üben zuerst die Freiübung im Stehen; darnach umgekehrt. Es hat jetzt eine jede Schülerin etwas Anderes zu thun als ihre nächsten Nachbarinnen, und deshalb ist viel Aufmerksamkeit nötig. Weniger bewegt erscheint das Ganze, wenn statt der Zwischenbewegung ein 4 Schrittzeiten langes Stehen gewählt wird. Nicht gut gehandelt wäre es, wollte man, wie hier geschehen, bei allen diesen Veränderungen immer nur eine und dieselbe Freiübung im Stehen wählen; es möge also z. B. zu 3.—6. eine andere (z. B. Seittritt mit Seitheben der Arme, Beugen des seitgestellten Beines und Hochheben der Arme, Strecken des Beines und Seitssenken, Schlußtritt und Tiefsenken der Arme), zu 7.—11. abermals eine andere (z. B. Vortritt mit Vorheben der Arme, Beugen des vorgestellten Beines und Hochheben der Arme, Strecken des Beines und Vorfesken der Arme, Schlußtritt und Tiefsenken der Arme) gewählt werden.

Bei weitem schwieriger gestaltet sich die Sache, wenn der einen Kotte diese, der anderen jene Frei- oder Zwischenübung, oder wenn gar allen 4 Kotten je eine andere, wenn auch rhytmisch gleiche Übung befohlen wird. Ein einfaches Beispiel mag genügen:

12. **Es** kommen nacheinander zur Ausführung

- a) Seittritt l., dann r., je mit Seitheben und Senken der A.
- b) Vortritt l., dann r., je mit Vorheben und Senken der A.
- c) Rücktritt l., dann r., je mit Rückheben und Senken der A.
- d) Kreuztritt l., dann r. (vorn- oder hintenvorüber), je mit Vorhochheben und Senken der A.

Die 1. Rotte übt also a b c d, die 2. b c d a, die 3. c d a b, die 4. d a b c. Hinzugeordnete Zwischenbewegungen und Drehungen in gleicher und widergleicher Ausführung, wie oben, steigern die Aufmerksamkeit noch mehr. Doch möchte ich davor warnen, derartige Aufmerksamkeitsproben bei Mädchen sehr oft vornehmen zu lassen; das Turnen derselben hat noch andere Zwecke.

Außerdem sind in dieser Stufe noch zu üben:

23. **Die Tanzfassung.** Nach einer  $\frac{1}{8}$ -Drehung der Nebnerinnen nach innen faßt z. B. die Zweite mit der r. Hand hinter dem Rücken vorüber die r. Seite der Ersten, während diese ihre l. H. auf die r. Schulter der Zweiten legt. Die ursprünglich äußeren Arme werden bei Handfassung schrägtief nach vorn gehalten. (Gelegentlich zu lehren!)

24. **Fassungsänderungen bei fester Stellung,** z. B. von **Gegnerinnen** in der Schluß-, oder in einer Schrittstellung, auch in der Stellung mit Fußschluß, der Meßstellung u., aufeinanderfolgend:

- a) Vorheben der Arme mit Fassen der ungleichen Hände (der Gegenhände), und Senken,
- b) Vorheben der Arme mit Fassen nur der r. (l.) Hände,
- c) Vorheben der Arme mit Fassen je der l. und der r. Hände, und Senken,
- d) Hochheben der Arme mit Fassen je der l. und der r. Hände, und Senken u.

oder von **Nebnerinnen:**

- a) Verschränken vorlings bei gesenkten Armen und Lösen der Fassung,
- b) Verschränken vorlings bei gehobenen Armen, Senken der Arme und Aufgeben der Fassung,
- c) Verschränken rücklings bei gesenkten Armen,
- d) Überheben der vorlings verschränkten Arme auf den Nacken beider u.

## 2. Im Gehen, Laufen und Hüpfen.

1. **Dauerlaufen**, d. i. Lauf auf die Dauer von (bei Mädchen bis zu) etwa 5 Minuten in geraden oder in Zickzack-, Bogen- und Kreislinien. Der Oberkörper neigt sich bei dem Laufen etwas nach vorn, eine Hand wird auf die Hüfte gestützt, oder es bleiben beide Arme zwanglos gesenkt und bewegen sich dann mäßig vor- und rückwärts. Das Atemholen erfolgt bei geschlossenem Munde in langen Zügen. (Lauf ohne Schnauf!) Die Ausdauer im Laufen kann nicht mit einem Male, sondern nur sehr allmählich erlangt werden. Man übe daher den Dauerlauf öfter und immer etwas länger. Wer Seitenstechen, Athmungsbeschwerden oder dergleichen bekommt, darf austreten, ohne zu fragen. Bei Mädchen beginnt der Dauerlauf etwa damit, daß sie zuerst zweimal um den Freiübungsplatz herumlaufen, in einer der nächsten Stunden aber dreimal u. s. w. was schon in den früheren Stufen geschehen kann. Im Freien lasse man den Dauerlauf hauptsächlich im Frühjahr oder Herbst und zwar an windstillen Tagen üben, nach demselben aber die Schülerinnen gehen, niemals stehen.

Das Dauerlaufen kann auch an Ort geschehen. Man gibt dieser Übung dadurch Reiz, daß vorher ein bestimmter Weg durch Straßen, über Plätze u. s. w. festgestellt wird, der im Geiste zu durchlaufen ist. Während des Laufens gibt nun der Lehrer, die Uhr in der Hand haltend, von Zeit zu Zeit an, wie weit der Weg zurückgelegt ist, indem er beispielsweise sagt, jetzt durchlaufen wir diese oder jene lange oder kurze Straße, nun biegen wir um diese Ecke oder durchqueren jenen Platz u. s. w.


### 2. Lauf mit Sprungschritten in die Weite.

3. **Doppelschottischhüpfen vorwärts, auch seitwärts hin und her** (im  $\frac{4}{4}$ -Takte). Während zweier Hüpfe z. B. auf dem l. Beine wird einmal die Ferse des r. Fußes neben die Spitze des l., das andere Mal (also bei dem zweiten Hüpfe) die Spitze des r. Fußes neben die Ferse des l. gestellt, worauf ein Schottischhupf r. folgt. Auch z. B. bei Fassung zweier Gegnerinnen an den Unterarmen ein Doppelschottischhupf seitwärts hin und her. — Als Vorübung empfiehlt sich das **Doppelschottischgehen**. Jenen Hüpfen l. bei der Fußbewegung r. folgt dann statt des Schottischhupfes nur ein Schottischschritt ohne oder mit Niederhüpfen bei dem 2. Tritt. Noch einfacher gestaltet sich die Übung, wenn man bei jener Fußbewegung auch noch das Hüpfen unterläßt. (Jenny's Buch der Reigen S. 13.)

### Entwicklung des Doppelschottischhüpfens.

1. Schrägr. l. vorw. n. a., wobei nur die Ferse den Boden berührt 1. 3. Beugen des l. Beines u. Stellen der l. Fußspitze neben die innere Fußlante 2. "
- Dreitritt l. 3. u. 4. "
- D. widergl. 5.—8. "
2. Wie 1, aber statt des Dreitrittes einen Schottischschr. (Schrittwechselschr.) l. seitw., bei der widergl. Ausführung natürl. r.
3. Wie 2, aber den Schottischschr. (Schrittwechselschr.) vorw.
4. Wie 3, aber rückw.
5. Wie 1, aber in der 1. u. 2. 3. je ein Hüpf r.
6. Wie 2, aber in der 1. u. 2. 3. je ein Hüpf r.
7. Wie 3, aber mit Hüpfen wie bei 6.
8. Wie 4, " " " " " " 6.
9. Wie 6, " " mit Hüpfen " des 2. Tr. jedes Schottisch- (Schrittwechselgeschrittes).
10. Wie 7, aber mit der Abänderung von 9.
11. Wie 8, " " " " " " 9.
12. Wie 9, aber " statt " des Schottischgehens Schottischhüpfen; es hat also zwischen der 2. u. 3. 3. das r. Bein nochmals (also zum drittenmal) zu hüpfen. Es ist dies ein Vorhüpf für die folgende Bewegung.
13. Wie 12, aber das Schottischhüpfen vorw.
14. Wie 13, aber rückw.

4. Kreuzhüpfen seitwärts, wohl auch vor- und rückwärts, (— —, die erste Thätigkeit also als eine Art Vor-

schlag: ) ist aus dem Gehen mit Kreuzen abzuleiten

und besteht aus dem Niederhüpfe des einen Beines mit sofortigem Nachstellen des anderen derart, daß die innere Seite der Fußspitze des nachstellenden Beines an die Ferse des hüpfenden zu stehen kommt, während die Leibeslast nur auf dem nachgestellten Beine ruht. Zum bequemen Wechsel zwischen dem Kreuzhüpfen l. und dem r. ist ein Schlußtritt erforderlich. Man mache ja hierbei die Schülerinnen darauf aufmerksam, daß sie nach jedem Kreuzhüpfe um eine kleine Schrittlänge weiter gekommen sein müssen, sonst stellen sich allerlei Fehler bei der Ausführung ein!

5. Schwenkhüpfen (Mazurka) seitwärts, vorwärts und rückwärts ( $\frac{3}{4}$ -Takt), welchem etwa auch ein Gehen mit (Bein-) Schwenken vorausgehen mag. Nach dem Seit- (Vor- oder Rück-) Tritte z. B. des l. Beines schlägt das r. nachhüpfend das l. vom Boden weg, so daß dieses — gleich-

zeitig den Fuß streckend — seitspreizt. Sodann (, also in der dritten Taktzeit) hüpfet das r. Bein an Ort, und während dieses Hüpfes schwenkt das l. z. B. vornvorüber nach innen, so daß die Fußspitze desselben fast den Boden und seine Außenseite die Vorderseite des r. Unterschenkels berührt, der Fuß also senkrecht gerichtet ist. Ebenso kann das Schwenken (d. i. das Fersenheben nach innen mit Schwung) auch hintenvorüber geschehen. — Soll ein Schwenkhüpf l. mit einem solchen r. in Wechsel treten, so ist ebenfalls ein Schlußtritt des schwenkenden Beines und  $\frac{1}{4}$ -Takt nötig, oder es wird (bei Festhaltung des  $\frac{3}{4}$ -Taktes) der schwenkende Fuß in der 3. Zeit hinter das Hüpfbein gestellt; auch kann statt des Schwenkens in der dritten Taktzeit das Bein in den gewöhnlichen Beinschluß gebracht werden. Das Schwenkhüpfen mit Doppelschwenken erfordert ebenfalls 4 Taktzeiten; es hüpfet dann das Standbein nochmals an Ort, während gleichzeitig das andere Bein auch nochmals schwenkt, so daß z. B. bei dem erstmaligen Schwenken die Rückseite, bei dem darauffolgenden aber die Vorderseite des r. Unterschenkels berührt wird. — Nur 2 Taktzeiten sind erforderlich, wenn der Seit-, Vor- oder Rücktritt und das Nachhüpfen im ersten Takte geschieht. — Sehr gern wird das Schwenkhüpfen von Gegnerinnen bei Handfassung ausgeführt. — Dem Schwenkhüpfen vorwärts werde die Tanzfassung zugeordnet.

#### Entwicklung des Schwenkhüpfens.

1. Beinschwenken l. (das l. Bein wird seitwärts mäßig gespreizt und sofort der Unterschenkel nach innen vor dem r. Bein vorüber geschwungen, wobei eine Beugung im Kniegelenk stattfindet, so daß die Fußspitze fast den Boden und die Außenseite die Vorderseite des r. Unterschenkels berührt, der Fuß also senkrecht gerichtet ist) 1. 3.  
 Schlußtritt l. 2. "  
 D. widergl. 3. u. 4. "
2. Wie 1, aber mit Hüpfen des andern Beines. 1. u. 2. "
3. 1 Seitstr. l. in 3. "  
 Beinschwenken l. und Hüpfen r. 4. "  
 Schlußtritt r. 5.—8. "  
 D. widergl.
4. Wie 3, aber mit Nachstellschritten vorw.
5. Wie 3, " " " rückw.
6. Wie 3, aber mit Kniebeugen des ausstretenden Beines.
7. Wie 4, aber mit Kniebeugen wie bei 6.
8. Wie 5, " " " " " 6.

9. Wie 6, aber mit Hüpfen des nachzustellenden Beines. (Es findet also hintereinander ein 2maliges Hüpfen eines und desselben Beines statt, daher wird auch diese Übung „Schwenkhopfen“ genannt.)
10. Wie 7, aber mit der Hinzufügung wie bei 9.
11. Wie 8, „ „ „ „ „ „ 9.
12. Wie 9, aber beim „Ausstreiten“ streift die Fußsohle leicht den Boden.
13. Wie 10, jedoch mit der Hinzufügung wie bei 12.
14. Wie 11, „ „ „ „ „ „ 12.

**6. Schleifhopfen seitwärts, vorwärts, rückwärts, im Zickzack ( $\frac{3}{4}$ =Takt).** In der ersten Taktzeit schleift das eine Bein im Bogen z. B. in die Seitrittstellung mit Beugen desselben und mit Neigen des Körpers nach derselben Seite; hierauf hopft das seitgestellte Bein an Ort, während das andere in die Seitpreizhalte bei starker Streckung des aufwärts gerichteten Fußes gehoben ist; in der dritten Taktzeit folgt die gewöhnliche Stellung durch einen Schlußtritt oder durch einen Schlußhupf (beider Beine). — Das Schleifhopfen wird zum „Schlaghopfen“ (Spieß), „wenn das seitpreizende Bein bei seinem Niederstellen in die gewöhnliche Stellung in der dritten Taktzeit einen Schlag auf den Boden ausführt“. (K. Waffmannsdorff.) — Bezüglich der Abänderungen gilt dasselbe, was bei dem Schwenkhüpfen gesagt ist.

**7. Menuettgeschrift seitwärts.** Aus der gewöhnlichen Stellung macht z. B. der r. Fuß mit gleichzeitigem Kniewippen l. einen Seitritt, wobei die Leibeslast auf das r. Bein verlegt, das l. Bein gestreckt und auf die Fußspitze gestellt wird. In dieser Stellung wird auch noch in der 2. Zeit verharret. In der 3. Zeit erfolgt ein Kniewippen r. mit Seitpreizen l. (es verläßt also die l. Fußspitze den Boden, das l. Bein bleibt gestreckt). Damit ist der erste Takt vollendet. In der 1. Zeit des zweiten  $\frac{3}{4}$ =Taktes, also auf 4!, erfolgt ein Kreuztritt l. hintenvorüber, l. Spitze an r. Ferse, bei gleichzeitigem mäßigen Kniewippen beider Beine. Auf 5 macht der r. Fuß wieder einen Seitritt, auf 6 der l. wieder den Kreuztritt wie bei 4. Immer ist mäßiges Kniewippen zugeordnet, und wo es nur möglich ist, geschehen die Bewegungen auf den Fußspitzen. In den nächsten zwei  $\frac{3}{4}$ =Takten schließt sich die Herbewegung l. an, (statt, wie es bei der Menuett der Fall ist, noch ein gleiches Geschrift r.

anzuschließen. Auch das Geschrift I. ist bei der Menuett ein anderes; es genügt aber hier, daß dieses Geschrift genau so ausgeführt wird, wie dasjenige r. Vergl. A. Hermann, „Menuettgeschnitte in ihrer Anwendung im Mädchenturnen.“ Monatschrift für das Turnwesen v. J. 1883, S. 97).

### 8. Verbindungen von Schritt-, Lauf- und Hüpfarten:

- a) Doppelschottischhüpfen im Wechsel mit gewöhnlichem Gehen, mit Hopsen, Schottischgehen ohne und mit Niederhüpfen bei dem 2. Tritte, mit Galopp-, Schottisch-, Wiegehüpfen.
- b) 3 Kreuzhüpfen und 1 Wiegeschnitt I. (zwei  $\frac{3}{4}$ -Takte), dann r., wobei der Wiegeschnitt mit Schleifen, Schlagen, Hopsen zc. auszuführen ist. Geschehe, wie die nachfolgenden Übungen, seitwärts hin und her.
- c) 2 Kreuzhüpfen und 1 Wiegehupf hin (ein  $\frac{4}{4}$ -Takt) und dann her.
- d) 1 Kreuzhupf und 1 Wiegeschnitt (ein  $\frac{4}{4}$ -Takt) oder Wiegehupf hin (ein  $\frac{3}{4}$ -Takt) und dann her.
- e) 2 Kreuzhüpfen und 1 Schottischhupf hin (ein  $\frac{4}{4}$ -Takt) und dann her.
- f) 1 (oder mehrere) Kreuzhüpfen im Wechsel mit 1 (oder mehreren) Galopphüpfen. (Des Unterschiedes wegen zu üben.)
- g) 4 Kreuzhüpfen und 1 Schwenkhupf oder Schleishops mit Schlußtritt hin (zwei  $\frac{4}{4}$ -Takte) und dann her.
- h) 1 gewöhnlicher Schritt seitwärts mit Nachtritt (1 sog. Galoppschnitt) und ein Wiegehupf, hin (ein  $\frac{4}{4}$ -Takt) und her.
- i) 1 Schwenkhupf oder Schleishops und 1 Wiegeschnitt, hin (zwei  $\frac{3}{4}$ -Takte) und her.
- k) 1 Schwenkhupf, 1 Schleishops und 1 Dretritt, hin (drei  $\frac{3}{4}$ -Takte) und her.
- l) 1 Schwenkhupf, 6 Lauf-, Galopp- oder Kreuzlaufschritte und 1 Dretritt, hin (drei  $\frac{3}{4}$ -Takte) und her.
- m) 1 Schleishops, 3 Galopphüpfen und 1 Dretritt hin und her.
- n) 4 Kreuzhüpfen r. im Wechsel mit 3 Galopphüpfen I. und einem Schlußhupf, dann umgekehrt.



- o) 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf l. im Wechsel mit 2 Schottischschritten (mit Niederhüpfen bei dem 2. Tritte) oder 2 Schottischhüpfen (von denen der erste r., der zweite l. ausgeführt wird); darnach 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf r. u. i. f.
- p) 1 Kreuzhupf und 1 Schwenthupf (ein  $\frac{4}{4}$ -Takt) dreimal und 1 Dreitritt im  $\frac{4}{4}$ -Takte hin (vier  $\frac{4}{4}$ -Takte) und dann her.
- q) 1 Kreuzhupf und 1 Schleif- oder Schlaghops (ein  $\frac{4}{4}$ -Takt) dreimal und 1 Dreitritt im  $\frac{4}{4}$ -Takte, hin (vier  $\frac{4}{4}$ -Takte) und her.
- r) 2 Galopphüpfe und 1 Schwenthupf mit Schlußtritt hin (drei  $\frac{2}{4}$ -Takte) und her.
- s) 1 Schleifhops oder Schwenthupf, 1 Kreuzhupf und 3 Galopphüpfe mit Schlußtritt hin (zwei  $\frac{4}{4}$ -Takte) und her. (Vergl. auch die Turnzeitung v. 1867, S. 211.)
- t) 1 Menuettgeschritt, 1 Wiegeschritt und ein Zweitritt, hin und her (acht  $\frac{3}{4}$ -Takte).
- u) 1 Menuettgeschritt, 2 Wiegeschritte (r. und l. a. D.) 1 Menuettgeschritt, 1 Wiegeschritt und ein Zweitritt, hin und her (sechzehn  $\frac{3}{4}$ -Takte).
- v) 1 Menuettgeschritt, 1 Schwenthupf oder Schleifhops (oder beides) und ein Zweitritt hin und her (acht  $\frac{3}{4}$ -Takte).
- w) 1 Menuettgeschritt, 3 Kreuzhüpfe und ein Zweitritt, hin und her (acht  $\frac{3}{4}$ -Takte).
- x) 1 Menuettgeschritt, 3 Kreuzhüpfe, 2 Galopphüpfe und ein Schlußhupf, hin und her (acht  $\frac{3}{4}$ -Takte).

Fassungen, Armübungen zc. sind auch hier in vielfachster Weise zuzuordnen, zuweilen auch das Fassen der Kleider von seiten der Hintergeordneten. Auch das Drehen (das Zusammen- und wieder Aufwickeln) eines (weißen) Taschentuches, welches mit beiden vorgehobenen Händen ausgespannt gehalten wird, im Takte z. B. des Kreuz- oder Schwenthüpfens und bei demselben, wird von einzelnen Kindern bei ihrer gelegentlichen Übung sehr gern vorgenommen.

### 3. Im Springen.

1. Sprung an Ort aus der gewöhnlichen Stellung mit Kreuzen der Beine während des Fluges und Niedersprung in die gewöhnliche Stellung.

2. Dasselbe aus der Schlußstellung in eine mächtige Schrittstellung.

3. Dasselbe aus einer Schrittstellung in die Schluß- oder in eine andere Schrittstellung.

4. Sprung vorwärts mit Angehen oder Anlaufen und Vorheben (Vorschwingen) der Arme bei dem Niedersprunge (mit sich schließenden Beinen).

5. Zwei Sprünge (Hüpf) mit geschlossenen Beinen an oder von Ort in einer Zeit, z. B. 2 Schritte Gehen an Ort und in der dritten Schrittzeit 2 Sprünge, oder: 1 Sprung in 2 Zeiten im Wechsel mit 2 Sprüngen in einer Zeit.

### 4. Im Drehen.

1. Schritzwirbeln — mit einer ganzen Drehung —
- a) mit 3 Seitsschritten nach derselben Richtung (l. r. l. oder r. l. r.) und mit je einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.) während der beiden letzten Seitsschritte. Nach dem dritten Schritte, also nach der zweiten  $\frac{1}{2}$ -Drehung, befindet sich die Schülerin, wenn l. gezwirbelt wurde, in einer Seitsschrittstellung l. In derselben ist der r. Fuß zu heben und wieder niederzustellen zum sofortigen Beginn der Herbewegung, oder er übernimmt
  - b) in einer vierten Taktzeit den Schlußtritt in die gewöhnliche Stellung, welchem in derselben Taktzeit etwa auch ein Tritt des anderen (, des l.) Beines an Ort folgen mag, wenn die Herbewegung vollzogen werden soll. Geschieht
  - c) der Schlußtritt noch in der dritten Taktzeit, so möge die Schülerin etwa zu einer Fortbewegung nach derselben Seite, nach welcher die Hinbewegung erfolgte, veranlaßt werden, z. B. zu einem Dreitritte, einem Wiegeschritte u., um ihr den Beginn der Herbewegung zu erleichtern. Werden

- d) die ersten beiden oder die letzten beiden Seitsschritte in einer Schrittzeit ausgeführt, so hat man das Schrittwirbeln im  $\frac{2}{4}$ -Takte (d. i. zur Hin- und Herbewegung im  $\frac{4}{4}$ -Takt). —

Das Drehen geschehe auf den Zehen oder auch auf den Sohlen. Der Fuß des gestreckten, schreitenden Beines ist gestreckt. Zugeordnet werde: Spreizen im Bogen, Schleifen, Schlagen, Kniewippen, Hopfen zu dem ersten, zweiten, dritten oder auch zu allen Tritten: ein Schottisch- oder Wiegeschritt, ein Schottischhupf, Schleifhops, ein Niederhupf auf den betr. Fuß statt des ersten, zweiten, dritten oder statt aller Tritte; ein Niederhupf mit geschlossenen Beinen und mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung statt des zweiten oder dritten Trittes; ein Nachhupf statt des etwaigen Schlußtrittes in der vierten oder dritten Taktzeit; eine ganze Drehung l. statt r. bei den Seitentritten r. und umgekehrt; Kreuzen, Hochheben der Arme r.

- e) Schrittwirbeln mit je nur 2 Schritten und nur einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung\*) (ein  $\frac{2}{4}$ -Takt), so daß die Bewegung fortgesetzt r. oder l. hin und her oder im Zickzack von Ort ausgeführt wird, und zwar kann zu diesem zweischrittigen Wirbeln die  $\frac{1}{2}$ -Drehung immer nur nach derselben Seite, also immer r. oder immer l., oder als ein Hin- und Herdrehen, also einmal r. und einmal l., geordnet werden. Wird der zweite Schritt mit einem Wiegeschritt verbunden, so ist ein  $\frac{4}{4}$ -Takt erforderlich. (Vergl. N. Spieß, Turnbuch, Teil II., S. 320—325).

Das (gewöhnl.) Schrittwirbeln z. B. l. mit Schlußtritt und einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. bei dem ersten Tritte des zweiten, dritten und vierten Schrittwirbelns hin und her ergibt die Linien eines Viereckes, wobei auch nach jedem Wirbeln, wie dies überhaupt bei aufeinanderfolgenden Drehungen rätlich, eine Zwischenbewegung und zwar hier z. B. von 4 gewöhnlichen Schritten an Ort oder gar ein 4 Schrittzeiten langes Stehen folgen kann.

\*) Bem. Ist, streng genommen, kein Wirbeln mehr, da dieses ja eine ganze Dr. l. oder r. erfordert. (R. Wajimannsdorff.)

Das Schritzwirbeln ist bei der Einübung von der ganzen Drehung abzuleiten. Man lasse daher erst eine ganze Drehung l. und auch r. an Ort wiederholt darstellen. Hierauf fordert man die Schülerinnen auf, wer von ihnen zu einer ganzen Drehung l. 3 Schritte seitw. l. hin ausführen wolle. Es kann auch noch erläuternd bemerkt werden, daß in der 2. und 3. Z. die ganze Dr. vorzunehmen und in 4. Zeit Schlußtritt r. anzufügen sei. Können sich einzelne Schülerinnen bei diesem Schreiten „links“ nicht merken, so lasse man dabei den linken Arm heben. Hat einmal eine Schülerin das Schritzwirbeln richtig dargestellt, dann ist es bald von allen gefannt. Das Schritzwirbeln r. bietet alsdann keine Schwierigkeit mehr.

**2. Kreuzwirbeln.** Es erfordert einen Seitenschritt z. B. l. darnach einen Kreuzschritt r. vor und über das l. Bein hinaus\*) und in dieser Kreuzschrittstellung eine ganze Drehung l. auf den Zehen (ein  $\frac{3}{4}$ -Takt); oder einen Vorschritt r., ein Kreuzen mit Übertreten l. und eine ganze Drehung r. Soll nach der Drehung das Vorbein (also nach dem Kreuzwirbeln l. das l. Bein, nach dem Zwirbeln r. das r.) einen Schlußtritt (in die gewöhnliche Stellung) ausführen, so ist ein  $\frac{1}{4}$ -Takt erforderlich, sobald nicht, was auch möglich, die ersten beiden Tritte in einer Taktzeit ausgeführt werden. Statt der ersten beiden Tritte kann auch (dem Wiegehupfe entsprechend) gehüpft werden: „Kreuzwirbeln im Hüpfen“, während dann jenes als „Kreuzwirbeln im Gehen“ zu bezeichnen ist. — Soll l. und r. im Wechsel gezwirbelt werden, so folge z. B. auf das Kreuzwirbeln l. ein Niederhupf l. in einer vierten (dritten) Taktzeit, worauf dann r. angeschritten (angehüpft) werden kann. — Auch bei dem Kreuzwirbeln kann statt des ersten Trittes ein Niederhupf, ein Schottisch-, ein Wiegeschritt zc. gewählt, ebenso kann nach dem ersten und dritten Tritte noch einmal gehopft werden. — Sehr gefällig ist auch das Kreuzwirbeln mit nur einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung; doch sind dann deren 2 erforderlich, um wieder in die ursprüngliche Drehrichtung zu gelangen; beide können unmittelbar

---

\*) Bem. Bei dem Übertreten, wie überhaupt bei jedem Kreuztritte, sehe man ja darauf, daß die Füße die Richtung der gewöhnlichen Stellung beibehalten, daß also nach dem Kreuzen die Spizen gegeneinander gerichtet, die Fersen aber von einander entfernt sind. Sehr gern tritt ein Drehen des schreitenden Beines auf. Je näher die Fußspizen einander stehen, desto schwerer, aber auch desto vollkommener wird das Kreuzwirbeln.

aufeinanderfolgen; es kann aber auch eine Übung eingelegt werden. (Der Begriff „Zwirbeln“ wird dadurch freilich etwas gelockert, weil dann nicht gut eine ganze Dr. sich ergibt, sondern ein Hin- und Herdrehen).

### 3. Galopp hüpfen mit Drehungen:

- a) z. B. l. mit einer  $\frac{1}{4}$ , einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. Die Drehung erfolgt in der Regel bei dem Niederhupfe.
- b) 2 Galopp hüpfen l. mit je einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. wechseln mit 2 Galopp hüpfen r. und je einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. Der Wechsel von l. und r. wird durch einen Schlußtritt oder -hupf in einer 3. Zeit herbeigeführt. Auch können, um das unmittelbare Aufeinanderfolgen der Drehungen zu vermeiden, dem Galopp hüpfen l. mit Schlußtritt und mit Drehung 3 Galopp hüpfen r. ohne Drehungen folgen. Überhaupt gilt Maßhalten im Drehen!

### 4. Schottischgehen (ohne und mit Niederhupf bei dem 2. Tritte) mit Drehungen:

- a) mit einer  $\frac{1}{4}$  oder einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. bei dem Schottischschritt l., r. bei dem r. Die Drehung erfolgt bei dem zweiten Tritte.
- b) l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l., 2 gewöhnliche Schritte oder 2 Hüpfen, auch 4 Lauffschritte an Ort, als Zwischenbewegung, dann dasselbe r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r.
- c) 1 Schottischschritt z. B. l. und darnach eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. in der Schrittstellung, also nach dem letzten Tritte. Diese Drehung führt, wenn sie z. B. aus der Seitenschrittstellung geschieht, in die Kreuzschrittstellung, aus welcher dann der Schottischschritt r. mit schließlicher  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. zur Fortbewegung seitwärts erfolgt, während sich eine Hin- und Herbewegung ergibt, wenn z. B. zum fortgesetzten Schottischgehen l. die Drehung aus der Seitenschrittstellung ebenfalls l. geschieht.
- d) 2 Schottischschritte ohne Drehen und zwei solche mit Drehen im Wechsel.
- e) 1 Schottischschritt l. vorwärts, 1 Vortritt r. und darnach (in der Vorschrittstellung r.) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (ein  $\frac{1}{4}$ -Takt); ein Schottischschritt l. rückwärts, ein

Rücktritt r. und darnach (in der Rückschrittstellung r.) eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. (im zweiten  $\frac{1}{4}$ -Takte), worauf zur Fortbewegung z. B. in der Umzugsbahn im dritten  $\frac{1}{4}$ -Takte abermals ein Schottischschritt l. und ein Vortritt r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l., oder auch ein Schottischschritt r. und ein Vortritt l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. zc. erfolgen kann.

### 5. Schottisch-, auch Doppelschottischhüpfen mit Drehungen:

- a) l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r., dann r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. im Wechsel mit 2 Schottisch- oder Doppelschottischhüpfen, 4 Galopp hüpfen zc. ohne Drehung;
- b) wie Übung 4 c), aber mit Schottisch- oder Doppelschottischhüpfen;
- c) wie Übung 4 e), aber mit Schottisch- oder Doppelschottischhüpfen;
- d) von Stirnpaaren mit Hin- und Herdrehen. Die Erste beginnt mit Schottischhüpfen r. vorwärts und einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. und läßt einen Schottischhupf zc. l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. folgen; die Zweite beginnt l. mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. und läßt einen Schottischhupf zc. r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. folgen u. s. f., so daß beide sich während der Fortbewegung einmal den Rücken, das andere Mal das Gesicht zuehren.

### 6. Wiegegehen und Wiegehüpfen mit Drehungen:

- a) mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. bei dem ersten, zweiten oder dritten Tritte des Wiegeschrittes oder =hupfes l., r. bei dem darauffolgenden Wiegeschritte oder =hupfe r., also mit Hin- und Herdrehen;
- b) dasselbe mit  $\frac{1}{2}$ -Drehungen;
- c) mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. l. bei dem ersten, zweiten oder dritten Tritte des Wiegeschrittes oder =hupfes l. mit einem Schlußtritt r., so daß die Schülerinnen nach 4 Wiegeschritten (nach vier  $\frac{1}{4}$ -Takten) oder =hüpfen (nach vier  $\frac{3}{4}$ -Takten) wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren;
- d) nach je 2 Wiegeschritten oder =hüpfen seitwärts hin und her eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. (r.) bei dem sechsten bez.

vierten Tritte. Bei viermaliger Wiederholung haben die Schülerinnen die vier Linien eines Kreuzes durchgezogen.

- e) Wiegegehen oder =hüpfen der Stirnpaare mit einer  $\frac{1}{4}$ =Drehung nach innen je bei dem ersten Wiegeschritte oder =hüpfe, mit einer  $\frac{1}{4}$ =Drehung zurück (nach vorn) je bei dem zweiten.
- f) Steht die erste Kotte (alle Ersten) mit und zu der zweiten in Stirn, bilden also je 2 Kotten (eines Reihenkörpergefüges) als Gegenkotten eine Gasse, so mögen alle Einzelnen mit Wiegegehen oder =hüpfen z. B. l. seitwärts beginnen und nach je 2 oder 4 Schritten oder Hüpfen hin und her eine  $\frac{1}{4}$ =Drehung l. folgen lassen, wodurch die verschiedensten Stellungsänderungen zu Tage treten.

**7. Ganze Drehung.** Fassen z. B. Flankenpaare oder Gegnerinnen die ungleichen Hände bei (über den Kopf) gehobenen Armen, so daß sich die Arme der in Flanke Stehenden kreuzen, oder die gleichen Hände, so daß sich die Arme der Gegnerinnen kreuzen, oder nur je 2 Hände (die r. und l., die r. und r., die l. und r., die l. und l.), so können beide für sich allein und nacheinander r. oder l., oder beide vereint und gleichzeitig, also die eine r. (l.), die andere l. (r.), ohne die locker gefaßten Hände zu lösen, unter den gehobenen Armen weg an und von Ort eine ganze Drehung u. d. U. ausführen (, obgleich damit nicht gesagt sein soll, daß nun auch alle diese Übungsfälle zur Durchführung gebracht werden müssen). Am besten erfolgt diese Dr. wieder aus der Kreuzschrittstellung oder aber mit Schritten a. D.

Stehen Paare in geteilter Schrittstellung (die r. Seite an der r. Seite oder die l. an der l.) bei Fassung Hand in Hand oder bei Verschränken der gehobenen Arme (derart, daß die eine nur den Zeigefinger der anderen lose ergreift), so kann ebenfalls die eine oder die andere eine ganze Drehung unter ihrem gehobenen Arme hinweg ausführen.

**8. Verbindungen von Schritt- und Hüpfarten ohne Drehungen und solcher mit Drehungen, z. B.:**

- a) Wiegeschritt z. B. l. und Schritzwirbeln r. Ergibt in der Fortsetzung die Seitwärtsbewegung r.

- b) Schritzwirbeln l., 3 Kreuzhüpfen r. und dann Schritzwirbeln r. und 3 Kreuzhüpfen l. (vier  $\frac{3}{4}$ -Takte). Auch 3 Kreuzhüpfen l. und Schritzwirbeln l., darnach dasselbe r.
- c) Schritzwirbeln l. und Schleifhops r., dann Schritzwirbeln r. und Schleifhops l. (vier  $\frac{3}{4}$ -Takte). Auch Schleifhops und Schritzwirbeln l., dann r.
- d) Wie c), aber statt des Schleifhopses ein Schwenkhupf.
- e) Wie c), aber statt des Schleifhopses drei Hüpfen aus der Kreuzschrittstellung in dieselbe. (Der erste Hupf erfolgt jedoch aus der Seitrittstellung.) — Nicht zu verwechseln mit dem Kreuzhüpfen S. 49.
- f) Wie c), aber statt des Schleifhopses 6 Lauffschritte an Ort mit einer ganzen Drehung.
- g) Wie c), aber statt des Schleifhopses ein Kreuzwirbeln im Gehen (oder Hüpfen, dann aber  $\frac{5}{4}$ -Takt).
- h) 1 Schwenkhupf, 3 Kreuzhüpfen und 1 Schritzwirbeln hin (drei  $\frac{3}{4}$ -Takte) und dann her.
- i) 3 Kreuzhüpfen, zweimal Kreuzwirbeln im Gehen mit je einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. und 1 Wiegeschrift hin und dann her.
- k) 1 Kreuzwirbeln im Hüpfen und 1 Schottischhupf hin und dann her.
- l) 1 Schritzwirbeln mit Kreuzwirbeln bei dem dritten Tritte, ein Wiegeschrift hin und dann her (als „Verfettung“) s. S. 64.
- m) 12 gewöhnliche Schritte an Ort und darnach hin und her: Schwenkhupf und Schritzwirbeln, oder Schwenkhupf und 2 Galopphüpfen mit einem Schlußhupf, oder Schwenkhupf und Wiegeschrift zc.
- n) 2 Schottischschritte vorwärts und 1 Kreuzwirbeln im Gehen mit Nachtritt.
- o) 1 Menuettgeschrift, zweimal Kreuzwirbeln mit  $\frac{1}{2}$ -Dr. (erst r., dann l., wenn das Menuettgeschrift r. ausgeführt wird) hin und dann her (acht  $\frac{3}{4}$ -Takte).
- p) 1 Menuettgeschrift, 1 Kreuzwirbeln, 1 Wiegeschrift hin und dann her (acht  $\frac{3}{4}$ -Takte).
- q) 1 Menuettgeschrift, 1 Schritzwirbeln, 1 Kreuzwirbeln, 1 Schwenkhupf, 1 Wiegeschrift hin und dann her (zwölf  $\frac{3}{4}$ -Takte).

Zu Stellungsänderungen führen diese Verbindungen, wenn sie 3. B. von Stirnpaaren ausgeführt werden.



- a) 4 gewöhnliche Vorwärtsschritte bei Antreten mit den äußeren Füßen wechseln mit dem Weiterzuge mittelst eines Galoppshupfes und eines Schwenkhupfes seitwärts, wobei sich bei dem vierten Vorwärtsschritte die Nebenrinnen mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Gegenstellung drehen, ohne die Reihe zu öffnen. Nach dem Schwenkhupfe wieder Nebenordnung in den Paaren (mit Handfassung zc.) Treten die (beiden) Gepaarten mit den inneren Füßen an, so geschieht die Fortbewegung nach dem vierten Vorwärtsschritte und nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung mit demselben nach außen in der Stellung Rücken zu Rücken.
- b) 4 gewöhnliche Vorwärtsschritte bei Antreten mit den inneren Füßen und darnach Rücken zu Rücken 1 Schwenkhupf seitwärts mit Schlußtritt; hierauf Antreten mit den äußeren Füßen und darnach Gesicht zu Gesicht 1 Schwenkhupf seitwärts mit Schlußtritt zc. Nachfolgen kann diesen vier  $\frac{4}{4}$ -Takten noch: Kreisen der Einzelnen (aus der Stellung Gesicht zu Gesicht) nach außen mit 16 Galoppshüpfen in einer Achterlinie. Beide kehren dem Mittelpunkte je ihres ersten Kreises den Rücken, dem des zweiten Kreises das Gesicht zu. Die Erste hüpfst immer seitwärts r., die Zweite immer seitwärts l. Beim Zusammentreffen zieht die Erste vor der Zweiten vorüber.
- c) Bei verschränkten Armen und bei Anhüpfen mit den inneren Füßen 2 Schottischhüpfe vorwärts und nach einem Kehrt nach innen bei bleibender Fassung 2 Schottischhüpfe rückwärts weiter. In der letzten Taktzeit drehen sich beide nach innen in die Gegenstellung und setzen nach 1 Schwenkhupf seitwärts mit Schlußtritt hin und dann her oder nach 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt hin und 2 Kreuzhüpfen und 1 Wiegehupf her, den Weiterzug fort (vier  $\frac{4}{4}$ -Takte).
- d) Bei Antreten mit den äußeren Füßen 4 Dreitritte vorwärts, mit dem letzten Schritte eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen und darauf seitwärts hin und her 1 Schwenkhupf und 1 Wiegeschritt oder Schritzwirbeln. Oder seitwärts nur weiter: Nach der  $\frac{1}{4}$ -Drehung 1 Schwenk-

hupf und kehrt mit einem Dreitritt an Ort in zweimaliger Wiederholung, so daß die Schülerinnen nach der ersten  $\frac{1}{2}$ -Drehung sich den Rücken, nach der zweiten das Gesicht zugehren, worauf dann wieder in der Nebenstellung die 4 Dreitritte vorwärts gegangen werden (acht  $\frac{3}{4}$ -Takte).

- e) Bei Antreten mit den äußeren Füßen 4 gewöhnliche Schritte und 2 Schottischhüpfe oder 4 Hopperschritte vorwärts, mit welchen letzteren jede Einzelne nach innen eine ganze Drehung u. d. L. (, die Linke r., die Rechte l.) ausführt.
- f) 4 gewöhnliche Schritte und 2 Schottischhüpfe vorwärts wechseln mit Schottischwalzen (d. i. Schottischhüpfen mit einer ganzen Drehung l. oder r.) der Einzelnen vorwärts in der Weise, daß mit 4 Schottischhüpfen jede Einzelne zwei ganze Drehungen u. d. L. ausführt. (S. k S. 63.)

Auch das Öffnen und Schließen der Paare kann mit derartigen Folgen in Verbindung gebracht werden.

- g) 6 gewöhnliche Schritte an oder von Ort bei Handfassung der Stirnpaare und bei Antreten mit den äußeren Füßen, darnach Öffnen und Schließen nach außen und innen mit 2 Kreuzhüpfen und Schlußtritt, mit 1 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehüpfe, mit Schritzwirbeln hin und her, mit Schritzwirbeln hin, Galopp hüpfen her, mit 1 Schwenkhupf und Schlußtritt in der dritten Taktzeit hin und 1 Wiegeschritte her.
- h) 4 gewöhnliche Schritte oder 2 Schottischhüpfe vorwärts, darnach Öffnen mit einem Kreuzwirbeln im Hüpfen und 1 Wiegehüpfe oder mit 2 Kreuzhüpfen und 1 Wiegehüpfe zc. hin, Weiterzug des geöffneten Stirnpaares mit 4 gewöhnlichen Schritten oder 2 Schottischhüpfen und dann Schließen mit denselben oder mit anderen Hüpfarten.
- i) 4 gewöhnliche Schritte vorwärts bei Antreten mit den äußeren Füßen, eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Stellung Gesicht zu Gesicht, ein Weiterzug mit 4 Galopp hüpfen seitwärts; eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung in die ursprüngliche Nebenordnung und Öffnen und Schließen des Paares mit 1 Schwenkhupf und Schlußtritt oder 2 Kreuzhüpfen,

1 Wiegehupf und 1 Zweitritt mit ganzer Drehung zc. hin und her.

Sind jedoch dieselben Paare in erste und zweite eingeteilt, bilden sie also ein Reihenkörpergefüge, so werde noch geübt:

- k) 3 Galopp hüpfen mit Nachhupf der sich schließenden Beine (ein  $\frac{4}{4}$ -Takt), oder Schrittzwirbeln (ein  $\frac{3}{4}$ -Takt), 1 Schottischhupf (ein  $\frac{2}{4}$ -Takt) zc. nach außen und ebenso nach innen von den ersten Paaren; gleichzeitig nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Stellung Gesicht zu Gesicht 3 Galopp hüpfen mit Schlußhupf, 1 Schrittzwirbeln, 1 Schottischhupf zc. bei Antreten mit den (ursprünglich) äußeren Füßen hin und bei Antreten mit den inneren Füßen und mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung bei dem letzten Schritte her von den zweiten Paaren, so daß also diese während des Geöffnetseins der ersten Paare sich zwischen denselben hin und her bewegen, worauf die zweiten Paare sich öffnen und schließen, die ersten Paare aber bei Antreten mit den inneren Füßen zwischen jenen hin und bei Antreten mit den äußeren Füßen her ziehen.

Das Öffnen geschehe auch mit 2 Schottischhüpfen und einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung hin, das Schließen mit 2 Schottischhüpfen und einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung her, der Hin- und Herzug aber mit Schottischwalzen r. und l. („bei dem Rechtswalzen hüpfet die Zweite rückwärts, die Erste vorwärts, bei dem Linkswalzen umgekehrt“ W. Jenny) der Paare bei Tanzfassung zc.

(Vergl. auch Wassmannsdorff: Einleitung zu Spießer's Reigennachlaß v. J. 1869 zc.)

Wählt man z. B. den Wiegegang an Ort als Grundübung, so können ohne Unterbrechung der Bewegung die meisten Schritt- und Hüpfarten dieser Stufe im Hin- und Herzuge und zwar ohne oder mit Drehung eingeschoben werden, z. B.: Wiegegehen an Ort — geht!

- 1 Kreuzwirbeln und 1 Wiegeschritt (seitwärts), hin und dann dasselbe her — dreht!  
3 Galopp hüpfen, 1 Kreuzwirbeln und 1 Wiegeschritt, hin und her — hüpfet!

- 1 Schwenkhupf, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt, hin und her — hüpf!
- 3 Kreuzhüpf, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt, hin und her — hüpf!
- 1 Schleif- (oder Schlag-) Hops, 1 Kreuzzwirbeln und ein Wiegeschritt, hin und her — schleift!
- 1 Schritzwirbeln mit Schlußtritt in der dritten Taktzeit und 1 Wiegeschritt hin und her — dreht!
- 3 Galopphüpf, 1 Schritzwirbeln mit Schlußtritt, 1 Wiegeschritt, hin und her — hüpf!
- 1 Schwenkhupf, 1 Schritzwirbeln, 1 Wiegeschritt, hin und her — hüpf!
- 1 Schleifhops, 1 Schritzwirbeln, 1 Wiegeschritt, hin und her — hüpf!
- 3 Kreuzhüpf, 1 Schritzwirbeln, 1 Wiegeschritt hin und her — hüpf!
- 1 Schritzwirbeln, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt, hin und her — dreht!
- 1 Menuettgeschritt, 1 Kreuzzwirbeln, 1 Schritzwirbeln, 3 Kreuzhüpf, 3 Galopphüpf, 1 Schleifhops, 1 Schwenkhupf, 1 Wiegeschritt, hin und dann her — geht!
- 1 Schwenkhupf und 1 Dreitritt mit ganzer Drehung, hin und her — hüpf! (Bei dem Dreitritt l. [r. l.] ganze Drehung l. bei dem r. [l. r.] ganze Drehung r.) 2c. — Nach jeder Hin- und Herbewegung wird also das Wiegegehen ohne Weiteres fortgesetzt.

Sog. **Verkettungen** (S. T. I, S. 131), bei welchen also immer der letzte Tritt der einen Schrittart als erster der nachfolgenden gilt, sind z. B.:

- a) 1 Schritzwirbeln und 1 Wiegeschritt je mit dem dritten Tritte (ein  $\frac{5}{4}$ =Takt).
- b) 1 Schritzwirbeln und 1 Wiegehupf je mit dem dritten Tritte (ein  $\frac{4}{4}$ =Takt).
- c) 1 Schritzwirbeln und 1 Schottischschritt (mit Niederhüpfen bei dem zweiten Tritte) (ein  $\frac{4}{4}$ =Takt).
- d) 1 Schritzwirbeln und 1 Schottischhupf (ein  $\frac{4}{4}$ =Takt).
- e) 1 Schritzwirbeln und 1 Schwenkhupf.
- f) 1 " " 1 Schleifhops.
- g) 1 Doppelschottischhupf und 1 Wiegeschritt (zwei  $\frac{3}{4}$ =Takte).

- h) 1 Doppelschottischhupf und 1 Schritzwirbeln (zwei  $\frac{3}{4}$ -Takte).
- i) 1 Schottischschritt oder -hupf, 1 Schritzwirbeln, 1 Wiegeschritt (drei  $\frac{2}{4}$ -Takte).
- k) 1 Schritzwirbeln, 1 Schottischschritt oder -hupf, 1 Wiegeschritt.
- l) 1 Doppelschottischhupf, 1 Schritzwirbeln und 1 Wiegeschritt (zwei  $\frac{4}{4}$ -Takte).

Wie die Freiübungen im Stehen mit denen im Hüpfen und Drehen zu verbinden sind, mögen nur einige Beispiele zeigen:

- a) Grußschwingen l. und r. und dann ein Schwenthupf l. mit Doppelschwenken, dann umgekehrt.
- b) Grußschwingen l. und r. und ein Schritt- oder Kreuzwirbeln l. mit einem Schlußtritte, dann umgekehrt.
- c) Dreimal Grußschwingen r. und Schleishops oder Schwenthupf r., dann umgekehrt.
- d) Wie a) aber es gehen mit l. Antreten 4 gewöhnliche Schritte an Ort mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung voraus.
- e) Kreuztritt der Stirnpaare nach außen bei Fassung Arm in Arm; Lösen der Fassung, gleichzeitig auf den Zehen der (vorher) äußeren Beine eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen mit Bogenspreizen der (vorher) inneren Beine und Wiederaufnehmen der Fassung Arm in Arm; dasselbe zurück in die Ausgangsstellung.
- f) Bei Verschränkung der Arme rücklings eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach außen mit Spreizen der inneren Beine im Bogen nach außen und hinten und Niederknien auf denselben (4 Taktzeiten); Strecken und hierauf  $\frac{1}{2}$ -Drehung wieder gleich in die gewöhnliche Stellung, ohne die Fassung aufzugeben.

## Lehrbeispiele.

Nachstehende Beispiele sind so bearbeitet, daß immer je zwei und zwei, also Nr. I und II, III und IV u. s. w., Stoff für eine Unterrichtszeit von 30—45 Minuten geben. Dies gilt auch für die eingeschalteten Beispiele der Hantel- und Stabübungen. Es haben alsdann die einzelnen Übungen der betreffenden zwei Folgen in ihrer Numerirung einander abwechselnd zu folgen, daher kommt nach Übung 1 des Beispiels I Übung 1 des Beispiels II, dann auf 2 von I kommt 2 von II u. s. f. Der Stoff ist reichlich berechnet. Wenn derselbe für die zugemessene Zeit zu umfangreich sein sollte, so geben die Übungsfolgen in ihren Unterabteilungen selbst genug Anhalt, wo abzubrechen ist. Die Durchführung einer Aufgabe wurde deshalb so weit gesponnen, damit für die Praxis recht deutlich gezeigt werden konnte, wie sich eine solche in ihrer Mannigfaltigkeit entfalten, und wie sich deren aufsteigender Aufbau bewerkstelligen läßt. Damit sich die Schülerinnen leicht und sicher in die Durchführung einer zusammengesetzten Aufgabe finden und daher die einzelnen Übungen auch immer befriedigend darstellen können, empfiehlt es sich, die einzelnen Durchführungsmotive allmählich an einander zu reihen, wie dies an den Lehrbeispielen I, IV und VIII der Fall ist. Die übrigen Beispiele lassen sich sehr leicht nach dieser Richtung hin abändern, indem man die erste Übung in ihre Hauptteile zerlegt und diese erst einzeln, sodann in Verbindung miteinander zur Darstellung gelangen läßt, bevor man diese Übung in ihrem vollen Umfange befiehlt. Bei Beispiel II würde z. B. daher zunächst das Gehen mit halben Drehungen vorzunehmen sein, sodann der Doppelschottisch für sich, weiter alsdann das Drehen unter den Armen hinweg, nun würde erst zu verbinden sein das Gehen mit einer  $\frac{1}{2}$  Drehung und der Doppelschottisch,

ferner der Doppelschottisch mit den ganzen Drehungen, alsdann wäre die erste Übung vollständig vorzunehmen. Sollte diese oder jene Übungsfolge der folgenden Beispiele als zu schwer und zusammengesetzt für die 4. Stufe einer Schulanstalt sich erweisen, so ist natürlich eine Vereinfachung geboten, die sich durch Hinweglassung eines Bewegungsmotivs und daher Verkürzung der Ausführungszeiten der betr. Übungen leicht verwirklichen läßt. So ist durch Fortlassung z. B. des Schwentkämpfens in Beispiel I und der ganzen Drehungen unter den gehobenen Armen hinweg in Beispiel II sofort eine Vereinfachung herbeigeführt. Natürlich würde alsdann auch die Aufgabe, das Thema, nach der entsprechenden Richtung hin eine Kürzung erleiden müssen. Für den sonstigen Betrieb würde weiter folgen, daß das gegebene Beispiel in der betreffenden Anstalt in die 5. Stufe zu verweisen sei.

### I.

**Aufgabe:** Nebenreihen nach außen und innen, Schreiten in Schrittstellungen, Armheben, Rumpfbeugen, Schwentkämpfen. — Die Klasse ist in Stirn zu Doppelpaaren aufgestellt (s. Abb. 1).

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. Nebenreihen der Mittelern n. a. mit r. Kreisen (also der Zweiten des 1. u. der Ersten des 2. Paares) mit 4 Schritten in | 1.—4. 3.     |
| Nebenreihen der Mittelern n. a. mit r. Kreisen (also der Ersten des 1. u. der Zweiten des 2. Paares) mit 4 Schritten in    | 5.—8. "      |
| 2 × Nebenreihen der Äußern n. i. mit r. Kreisen (Es ist die Rückbewegung der vorausgegangenen Ordnungsübungen) in          | 9.—16. "     |
| 2. Wie 1, aber das Nebenreihen mit l. Kreisen.   |              |
| 3. Nach 2 maligem Nebenreihen n. a. wie bei 1 in   | 1.—8. "      |
| Vortr. l. u. Vorheben der Arme in  | 9. "         |
| Verbleiben in dieser Haltung in  | 10. u. 11. " |
| Schlüßtr. l. u. Tiefsenken der Arme in   | 12. "        |
| Die für die 9.—12. 3. angegebenen Bewegungen widergl. in   | 13.—16. "    |
| Hierauf Nebenreihen n. i. wie bei 1 in   | 17.—24. "    |
| Sodann die für die 9.—16. 3. angegebenen Bewegungen in   | 25.—32. "    |
| 4. Nach 2 maligem Nebenreihen n. a. wie bei 2 in   | 1.—8. "      |
| eine $\frac{1}{4}$ Dr. n. i. u. Seittr. in der Drehungsrichtung u. Seitheben der Arme in                                   | 9. "         |

- |  |               |
|--|---------------|
| Verbleiben in dieser Haltung in                        | 10. u. 11. Z. |
| Schlüßtr. u. Tieffenten der Arme in                    | 12. "         |
| Die für die 9.—12. Z. angegebenen Bewegungen           |               |
| widergl. (beim Schtr. Zurückdrehen) in                 | 13.—16. "     |
| Hierauf Nebenreihen n. i. wie bei 2 in                 | 17.—24. "     |
| Sodann die für die 9.—16. Z. angegebenen Bewegungen in | 25.—32. "     |
5. Wie 3, aber zum Vortritt in der 9. Z. Vorhochheben der Arme, in der 10. Z. Rücktr., in 11. Z. wieder Vortr.; hierbei verharren die Arme in der Hochhebbhalte. D. gilt auch für die widergl. Ausführungen.
  6. Wie 4, aber zum Seittr. in 9. Z. Seithochheben der Arme, in 10. Z. Kreuztr. (hintenhin), in 11. Z. wieder Seittr.; hierbei verharren die Arme in der Hochhebbhalte. D. gilt auch für die widergl. Ausführungen.
  7. Wie 3, aber das Nebenreihen mit je 2 Schottischschritten; sodann in 9. Z. Vortr. l. u. Vorhochheben der Arme, in 10. Z. Rumpfbeugen vorw. mit Tieffenten der Arme, in 11. Z. Rumpfstrecken u. Hochheben der Arme. D. gilt auch für die widergl. Ausführungen. Nun aber tritt in der 17.—24. Z. neu hinzu Schwentkhüpfen l. und r. vorw. in je 4 Z. Hierauf folgen die für die 1.—16. Z. angegebenen Bewegungen, jedoch mit Nebenreihen n. i. u. endlich nochmals in weitem 8 Z. Schwentkhüpfen l. u. r., jedoch rückw. Das Ganze umfaßt also nunmehr 48 Z.
  8. Wie 4, aber das Nebenreihen mit je 2 Schottischschritten, sodann in 9. Z. Seittr. und Seithochheben der Arme, in 10. Z. Rumpfbeugen seitw. in der Richtung der stattgehabten Drehung, in 11. Z. Rumpfstrecken. D. gilt auch für die widergl. Ausführungen. Nun aber tritt in der 17.—24. Z. Schwentkhüpfen seitw. hin u. her hinzu und zwar zunächst in der Richtung der stattgehabten Drehung, daher fällt in der 16. Zeit u. auch später in der entsprechenden Z. bei der Wiederholung das Zurückdrehen weg; erst beim zweiten Schwentkhüpfen findet d. statt. Hierauf folgen die in der 1.—16. Z. ausgeführten Bewegungen, jedoch mit Nebenreihen n. i. u. endlich nochmals in weitem 8 Z. Schwentkhüpfen hin und her mit Zurückdrehen in letzter Zeit. Das Ganze umfaßt nunmehr ebenfalls 48 Z.
  9. Wie 7, aber das Nebenreihen mit je 2 Schottischhüpfen, zum Rumpfbeugen vorw. Trittwechsel wie bei 5 u. zum Schwentkhüpfen Fassen der inneren Hände bei gebeugten Armen.
  10. Wie 8, aber das Nebenreihen mit je 2 Schottischhüpfen, zum Rumpfbeugen seitw. Trittwechsel wie bei 6 u. zum Schwentkhüpfen Fassen beider Hände bei gebeugten Armen.
  11. Wie 9, aber das Schottischhüpfen mit je einer  $\frac{1}{2}$  Dr., ferner beginnt der Trittwechsel mit Rücktr. und in jeder 1. Z. des Schwentkhüpfens Vorhochheben beider Arme, in der folgenden Z. Tieffenten derselben.



12. Wie 10, aber das Schottischhüpfen mit je einer  $\frac{1}{2}$  Dr., ferner beginnt der Trittwechsel mit Kreuztritt u. in jeder 1.  $\beta$ . des Schwentkühpfens Seithochheben beider Arme, in der folgenden  $\beta$ . Tieffenten derselben.  
Jede Übung der Folge ist zum mindesten  $1 \times$  zu wiederholen.

## II.

**Aufgabe:** Gehen von Ort mit einer halben Drehung, Gehen an Ort, Doppelschottisch und ganze Drehungen bei Fassung der Hände. — Die Aufstellung der Klasse ist in Säule zu Doppelpaaren in Stirn (s. Abb. 1).

1. 3 Schr. vorw., in 4.  $\beta$ . r. kehrt (also eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r.) u. Schr. r. 1.—4.  $\beta$ .  
4 Schr. a. D. 5.—8. "  
Doppelschottisch vorw. l. u. r. in 9.—16. "  
Bei Fassung der gehobenen inneren Hände, führen die Ersten der Paare mit 4 Schr. a. D. eine ganze Dr. n. i. aus in 17.—20. "  
D. in entsprechender Weise von den Zweiten in 21.—24. "
2. D., aber die ganze Dr. n. a.
3. Wie 1, aber l. kehrt, sodann den Doppelschottisch rückw. u. in der 17.—24  $\beta$ .  $2 \times$  eine ganze Dr. n. i. von beiden zugleich.
4. Wie 3, aber die ganze Dr.  $2 \times$  n. a.
5. Eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. (also r. kehrt mit r. Anschreiten) u. 3 Schritte vorw., in 4.  $\beta$ . Schr. l., 4 Schr. a. D. in 1.—8.  $\beta$ .  
Doppelschottisch vorw. l. in 9.—12. "  
" rückw. r. in 13.—16. "  
Bei vorl. verschränkten Armen, l. Arm oben, abwechselnd eine ganze Dr. n. i. mit je 4 Schr. a. D., die Ersten der Paare beginnen. (Dieses Drehen bei gefassten Händen ist nur möglich, wenn die Arme dabei gehoben sind) in 17.—24. "
6. Wie 5, aber den Doppelschottisch erst rückw. u. dann vorw., die ganze Dr. n. i. beginnen die Zweiten.
7. Wie 5, aber l. kehrt, Anschreiten l., den Doppelschottisch l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. u. dann r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l., ferner die ganze Drehung n. a., jedoch ist bei der Verschränkung der r. Arm oben, die Ersten beginnen.
8. Wie 7, aber den Doppelschottisch l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. u. dann r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. r., die ganze Dr. n. a. beginnen die Zweiten.
9. In den ersten 8  $\beta$ . verhalten sich die ersten Paare wie bei Übung 5, die zweiten wie bei 1, beim Doppelschottisch l. u. r. fassen sich die Paare mit den inneren Händen und führen hierbei eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. aus und die ganze Dr.  $2 \times$  n. i. von beiden zugleich, bei der Fassung ist der l. Arm oben.
10. Wie 9, aber l. kehrt, zum Doppelschottisch l. u. r. eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. u. die ganze Dr.  $2 \times$  n. a.

11. Wie 9, aber in den ersten 8 Z. verhalten sich die ersten Paare wie bei Übung 1, die zweiten wie bei 5, beim Doppelschottisch l. u. r. sind die Arme vorl. verschränkt, der r. Arm oben u. dazu wieder eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r., die ganze Dr.  $2 \times n. i.$

12. Wie 11, aber l. kehrt, zum Doppelschottisch l. u. r. eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. u. die ganze Dr.  $2 \times n. a.$

Jede Übung ist mindestens  $2 \times$  hintereinander zur Darstellung zu bringen. (Sollten die wiederholten Drehungen einzelnen SchülerInnen nicht zuträglich sein, so lasse man die gleichzeitigen ganzen Drehungen nur je einmal ausführen und statt der betr. Wiederholungen 4 Schr. a. D. ausführen.)

### III.

**Aufgabe:** Umkreisen bez. Kettengang, Galopp hüpfen, Arm- und Beinkreisen. — Die Aufstellung der Klasse wie bei Abb. 32.

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Die Ersten u. Dritten der Reihen umkreisen die   |           |
| Zweiten u. Vierten l. in  | 1.—8. Z.  |
| Die Zweiten u. Vierten d. in  | 9.—16. "  |
| 3 Galopp hüpfte seitw. l. in  | 17.—19. " |
| Schlußtritt l. in   | 20. "     |
| $1 \times$ Armkreisen mit beiden Armen von unten  |           |
| nach vorn u. weiter in  | 21.—24. " |
| 3 Galopp hüpfte seitw. r. in  | 25.—27. " |
| Schlußtr. r. in   | 28. "     |
| $1 \times$ Beinkreisen l. vorw. in  | 29.—30. " |
| D. r. in  | 31.—32. " |
| 2. Wie 1, aber das Umkreisen r. u. das Arm- und Beinkreisen entgegengesetzt.  |           |
| 3. Wie 1, aber statt des Umkreisens gleichzeitiges Kreisen l. der Ersten u. Zweiten, der Dritten u. Vierten mit Händefassen l. in 1.—8., sodann d. r. in 9.—16. Z., ferner das Armkreisen seitw. l. u. zum Beinkreisen je ein Fußwippen.  |           |
| 4. Wie 3, aber gleichzeitiges Kreisen der Kottenglieder, der 1. u. 2., 3. u. 4. u. f. w. Reihe, sodann das Armkreisen seitw. r. u. das Beinkreisen rückw. ebenfalls mit Fußwippen.  |           |
| 5. Wie 3, aber in 9.—16. Z. gleichzeitiges Kreisen l. der Kottenglieder wie bei 4, sodann das Armkreisen nach vorn $2 \times$ in 4 Z. u. zum Beinkreisen je ein Kniewippen.   |           |
| 6. Wie 5, aber das gleichzeitige Kreisen r., (also erst der betr. Reihen- u. dann der Kottenglieder) das Arm- u. Beinkreisen entgegengesetzt.   |           |
| 7. Wie 1, aber statt des Umkreisens Stellungswechsel zwischen den Kottengliedern der 1. u. 2., 3. u. 4. u. f. w. Reihe mit l. Kreisen u. Händefassen l., als fogen. „kleine Kette“ (f. S. 18), u. 4 Schr. a. D. in 1.—8. Z., d. r. in 9.—16. Z., sodann Armkreisen nach vorn auch in 29.—32. Z., dazu Beinkreisen vorw. l. in 21.—24., u. r. in 29.—32. Z. (also Arm- u. Beinkreisen gleichzeitig). |           |
| 8. Wie 7, aber die kleine Kette zwischen den Ersten u. Zweiten, den Dritten u. Vierten der Reihen, das Arm- u. Beinkreisen entgegengesetzt.   |           |

9. Wie 7, aber Kette l. in 1.—16. Z. zwischen den Ersten u. Zweiten der 1. u. 2., 3. u. 4. u. f. w. Reihe, desgl. auch zwischen den betr. Dritten u. Vierten. Es beginnen die Nebeneinanderstehenden mit Händefassen l., sodann das Armkreisen seitw. l. u. zum Weinkreisen vorw. Kniebeugen des Standbeines.
10. Wie 9, aber die Kette r., das Armkreisen seitw. r. u. das Weinkreisen rückw.
11. Wie 9, aber die Kette l. beginnen die Hintereinanderstehenden mit Händefassen l., zum Galopphüpfen in der 17. Z. Hochheben der Arme vorw. u. Verharren in dieser Gebhalte, in der 21.—24. u. 29.—32 Z. je 2 × Armkreisen vorw. aus der Hochgebhalte u. dazu je 1 Weinkreisen vorw. abwechselnd l. u. r. mit Kniewippen, zum Schtr. nach dem Weinkreisen Tieffsenken der Arme.
12. Wie 11, aber die Kette r. u. das Arm- u. Weinkreisen rückw.  
Jede Übung ist mindestens 1 × zu wiederholen.

#### IV.

**Aufgabe:** Kreuzhüpfen, Armbeugen und -strecken, Spreizen, Fuß- und Kniewippen. — Bezüglich der Aufstellung der Klasse s. Abb. 32.

1. 3 Kreuzhüpfen l. in 1.—3. Z.  
eine  $\frac{1}{4}$  D. l. u. Schtr. l. in 4. "  
Dreit. r. in 5. u. 6. "  
2 Schtr. a. D. in 7. u. 8. "  
Wird dies noch 3 × wiederholt, so ist ein Viereck l. in 32 Z. zurückgelegt.
2. D. r.
3. Wie 1, in 1.—8. Z.  
Armbeugen in 9. "  
Armstrecken vorw. in 10. "  
Armbeugen in 11. "  
Armstrecken abw. in 12. "  
Diese Armbewegungen noch einmal in 13.—16. "  
Dies 3 × wiederholt in 17.—64. "
4. Wie 3, aber Kreuzhüpfen r. u. zu den Armübungen in 9 Z. Vorspreizen r., in 10. u. 11. Z. Fußwippen l., in 12. Z. Schtr. r., alsdann in 13.—16. Z. dies widergl.
5. Wie 3, aber Seitstrecken der Arme u. dazu in 9. Z. Seit spreizen l., in 10. u. 11. Z. Fußwippen r., in 12. Z. Schtr. l., alsdann dies widergl. in 13.—16. Z.
6. Wie 4, aber Rückspreizen und Hochstrecken der Arme.
7. Wie 4, aber die 1. und 2. Rotte das Kreuzhüpfen l., die 3. u. 4. r., sodann statt des Fußwippens beim Spreizen Kniewippen.
8. Wie 5, aber die 1. und 2. Rotte das Kreuzhüpfen r., die 3. u. 4. l., sodann statt des Fußwippens Kniewippen.
9. Wie 6, aber die 1. u. 4. Rotte das Kreuzhüpfen l., die 2. u. 3. r., sodann statt des Fußwippens Kniewippen.

10. Wie 4, aber die 1. u. 4. Kotte das Kreuzhüpfen r., die 2. u. 3. l., sodann zum Vorspreizen u. f. w. Zehenstand in 9., Kniebeugen in 10., Zehenstand in 11. Z. Dies widergl. in den entsprechenden Z.
11. Wie 5, aber die 1. u. 3. Kotte das Kreuzhüpfen l., die 2. u. 4. r., alsdann zum Seit spreizen die Bewegungen des Standbeines wie bei 10.
12. Wie 6, aber die 1. u. 3. Kotte das Kreuzhüpfen r., die 2. u. 4. l., zum Rück spreizen die Bewegungen des Standbeines wie bei 10.

V.

**Aufgabe:** Schreiten in Schrittstellungen, Kniewippen, Armbeugen und -strecken, Schritzwirbeln, Gehen an Ort, Rumpfdrehen. — Die Aufstellung der Klasse zeigt Abb. 32.

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Vortr. l. u. Armbeugen in   | 1. Z.     |
| Zehenstand, Armstrecken vorw. in   | 2. "      |
| Senken in den gewöhnl. Stand u. Armbeugen in   | 3. "      |
| Schtr. l. u. Armstrecken abw. in   | 4. "      |
| Dies widergleich in  | 5.—8. "   |
| Schritzwirbeln l. u. Schtr. r. in  | 9.—12. "  |
| 4 Schtr. a. D. in  | 13.—16. " |
| Schritzwirbeln r. mit Schtr. l. u. 4 Schtr. a. D. in   | 17.—24. " |
| Vorheben der Arme in   | 25. "     |
| Rumpfdrehen l. (die Arme folgen der Bewegung) in   | 26. "     |
| Zurückdrehen in  | 27. "     |
| Tieffsenken der Arme in  | 28. "     |
| Die Bewegungen aus der 25.—28. Z. widergl. in  | 29.—32. " |
| 2. Wie 1, aber Seittr. u. Armstrecken seitw. u. zum Rumpfdrehen  |           |
| Seitheben der Arme.  |           |
| 3. Wie 1, aber Rücktr. u. Hochstrecken der Arme, zum Schritzwirbeln Hüpfen des ersten Tr. u. zum Rumpfdrehen Hochhalte der Arme. |           |
| 4. Vortr. l. u. Armbeugen in   | 1. Z.     |
| Schtr. l. u. mäßiges Kniebeugen (s. T. I., S. 5) dazu  |           |
| Armstrecken vorw. in   | 2. "      |
| Vortr. l. u. Bein Strecken, dazu Armbeugen. (Es wird also in 2. u. 3. Z. ein Kniewippen ausgeführt) in                           | 3. "      |
| Schtr. l. u. Armstrecken abw. in   | 4. "      |
| Dies widergleich   | 5.—8. "   |
| Schritzwirbeln l. u. r. u. Gehen a. D. wie bei 3 in  | 9.—24. "  |
| Vortr. l. u. Vorheben der Arme in  | 25. "     |
| Rumpfdrehen r., wobei die Arme der Bewegung folgen in  | 26. "     |
| Zurückdrehen in  | 27. "     |
| Schtr. u. Tieffsenken der Arme in  | 28. "     |
| Die Bewegungen aus der 25.—28. Z. widergl. in  | 29.—32. " |

5. Wie 4, aber Seittr. u. Armstrecken seitw., das Schritzwirbeln l. u. r. mit Hüpfen des zweiten Tr., sodann weiter zum Seittr. Seitheben der Arme.
6. Wie 4, aber Rücktr. u. Hochstrecken der Arme, das Schritzwirbeln wie bei 5, sodann später zum Rücktr. Hochheben der Arme.
7. Kniebeugen und Armbeugen in 1. 3.  
 Vortr. l. u. Bein Strecken, dazu Armstrecken vorw. in 2. "  
 Schtr. l. u. Knie- u. Armbeugen in 3. "  
 Bein Strecken u. Armstrecken abw. in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "  
 Schritzwirbeln l. u. r. mit Hüpfen des dritten Tr. u. Gehen a. D. wie bei 1 in 9.—24. "  
 Die folgenden Bewegungen geschehen widergl. zwischen der 1. u. 2., 3. u. 4. u. f. w. Reihe, daher Vortr. der inneren Beine u. Vorheben der Arme in 25. "  
 Seittr. u. Rumpfdrehen n. i., Hochheben d. Arme in 26. "  
 Zurückbewegung in 27. "  
 Schtr. u. Tieffenten der Arme in 28. "  
 Die Bewegungen aus der 25.—28. 3. widergl. in 29.—32. "
8. Wie 7, aber Seittr. u. Armstrecken seitw.; in 25. 3. Seittr. n. i. u. Seitheben der Arme, in 26. Kreuztr. (hinten hin), Rumpfdrehen n. i. u. Kreuzen der Arme vor der Brust, in 27. 3. Zurückbewegung u. f. w.
9. Wie 7, aber Rücktr. u. Hochstrecken der Arme, das Schritzwirbeln mit Hüpfen des ersten u. zweiten Tr., in 25. 3. Rücktr. innen u. Vorhochheben der Arme, in 26. 3. Kreuztr. (vorn hin) u. Tieffschwingen der Arme rückw., in 27. Zurückbewegung u. f. w. Vorbewegung: Die 2. u. 4. Kotte haben sich durch eine halbe Dr. r. in Gegenüberstellung mit der 1. und 3. Kotte zu bringen.
10. Vortr. l. u. Zehenstand, dazu Armbeugen in 1. 3.  
 Rücktr. l., Kniebeugen r. u. Vorstrecken der Arme in 2. "  
 Vortr. l. u. Zehenstand, dazu Armbeugen in 3. "  
 Schtr. l. u. Armstrecken abw. in 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "  
 Schritzwirbeln l. u. r. u. Gehen a. D. wie bei 9. in 9.—24. "  
 Vortr. l. u. Vorheben der Arme in 25. "  
 Eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. auf den Fußspitzen r., Tief- u. Vor-schwingen der Arme in 26. "  
 Zurückbewegung in 27. "  
 Schtr. l. u. Tieffenten der Arme in 28. "  
 Die Bewegungen aus der 25.—28. 3. widergl. in 29.—32. "
11. Wie 10, aber Kreuztr. u. Seittr. wechseln miteinander u. dazu Seitstrecken der Arme, das Schritzwirbeln mit Hüpfen aller drei Tritte, alsdann in 25. 3. Kreuztr. l. (hinten hin) u. Seitheben der Arme, in 26. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. u. Kreuzen der Arme auf dem Rücken, in 27. 3. Zurückbewegung u. f. w.

12. Wie 11, aber Rücktr. u. Vortr. wechseln mit einander u. dazu Hochstrecken der Arme, alsdann in 25. Z. Rücktr. l. u. Hochheben der Arme, in 26. eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l. Tief- u. Hochschwingen der Arme (also Armfreisen vorw.), in 27. Zurückbewegung u. f. w. Jede Übung ist mindestens 1  $\times$  zu wiederholen.

VI.

**Aufgabe:** Galopp hüpfen mit Drehen, Kettengang mit Schottischgehen bez. Schottisch hüpfen, Armheben und Schreiten in Schrittstellungen. — Über die Aufstellung der Klasse s. Abb. 32.

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. 3 Galopphüpfen seitw. l. u. Schtr. l.   | 1.—4. Z.     |
| D. widergl., aber in der 8. Z. r. um (also eine $\frac{1}{4}$ =Dr. r.) u. Schtr. r. in   | 5.—8. "      |
| Kettengang l. mit Schottischgehen zwischen den Ersten u. Zweiten, den Dritten u. Vierten der 1. u. 2., 3. u. 4. u. f. w. Reihe (u. zwar beginnen die Nebeneinanderstehenden) in  | 9.—24. "     |
| Vortr. l. u. Vorheben der Arme in  | 25. "        |
| Verharren in dieser Haltung, aber dazu einmal Fußwippen in   | 26. u. 27. " |
| Schtr. l. u. Tiefsenken der Arme in  | 28. "        |
| Wie in der 25.—28. Z., aber widergl. in  | 29.—32. "    |
| Dies ist noch 3 $\times$ zu wiederholen, wodurch mittelst des Galopp hüpfens ein Kreuz l. gehüpft wird.  |              |
| 2. Wie 1, aber den Kettengang r. u. Seittr. l. mit Seitheben der Arme.   |              |
| 3. Wie 1, aber das Galopphüpfen seitw. r. beginnen u. l. um, den Kettengang l., die Hintereinanderstehenden beginnen u. dem Vortr. u. Vorheben folgt Ausbreiten der Arme u. Seittr., dann Schließen der Arme und wieder Vortritt in 26. u. 27., bez. 30. u. 31. Z. |              |
| 4. Wie 3, aber den Kettengang r., in 25. Z. Seittr. l. u. Seitheben der Arme, in 26. Z. Vortr. l. u. Schließen der Arme, in 27. Z. Seittr. l. u. Ausbreiten der Arme, in 28. Z. Schtr. l. u. Tiefsenken der Arme; dies widergl. in 29.—32. Z.                      |              |
| 5. 3 Galopphüpfen l. vorw. u. Schtr. l. in   | 1.—4. Z.     |
| 3 " " r. rückw., r. um u. Schtr. r. in   | 5.—8. "      |
| Kettengang wie bei 1, aber das Schottischgehen mit Hüpfen des 2 Tr. in   | 9.—24. "     |
| Vortr. l. u. Vorheben der Arme in  | 25. "        |
| Aniebeugen l. u. Ausbreiten der Arme im Bogen aufw. in   | 26. "        |
| Weinstrecken l. u. Schließen der Arme im Bogen " in  | 27. "        |
| Schtr. l. u. Tiefsenken der Arme in  | 28. "        |
| Dies widergl. in   | 29.—32. "    |

6. Wie 5, aber der Kettengang beginnt wie bei 2, in 25. Z. Seittr. l. u. Seitheben der Arme, in 26. Kniebeugen l. u. Schließen der Arme im Bogen aufw., in 27. Weinstrecken u. Ausbreiten der Arme im Bogen aufw., in 28. Schr. l. u. Tiefenfenken der Arme; dies widergl. in 29.—32. Z.
7. Wie 5, aber erst Galopp hüpfen r. vorw., alsdann l. rückw., l. um u. Schr. l., der Kettengang beginnt wie bei 3, das Ausbreiten u. Schließen der Arme geschieht im Bogen abw. u. das Kniebeugen mit dem Standbeine.
8. Wie 6, aber der Kettengang beginnt wie bei 4, das Schließen u. Ausbreiten der Arme geschieht im Bogen abw. u. das Kniebeugen mit dem Standbeine.
9. 3 Galopp hüpfen l. rückw. u. Schr. l. in 1.—4. Z.  
 3 " r. vorw., r. um u. Schr. r. 5.—8. "  
 Kettengang wie bei 1, aber mit Schottisch hüpfen 9.—24. "  
 Vortr., Ausbreiten u. Schließen der Arme wie bei 5, aber das Ausbreiten im Bogen aufw. u. das Schließen im Bogen abw. u. dazu in 26. u. 27., 30. u. 31. Z. Kniebeugwechsel.
10. Wie 9, aber der Kettengang beginnt wie bei 2, Seittr. u. Seitheben u. Schließen der Arme wie bei 6, aber das Schließen im Bogen abw. u. das Ausbreiten im Bogen aufw. u. Kniebeugwechsel wie bei 9.
11. 3 Galopp hüpfen r. rückw. u. Schr. r. in 1.—4. Z.  
 3 " l. vorw., l. um u. Schr. l. in 5.—8. "  
 Der Kettengang wie bei 3, aber mit Schottisch hüpfen in 9.—24. "  
 Vortr. u. Ausbreiten u. Schließen der Arme wie bei 5, aber ersteres im Bogen abw., letzteres im Bogen aufw., in 26. u. 30. Z. Knieen mit dem Standbeine, in 27. u. 31. Z. Aufstehen in 25.—32. "
12. Wie 11 aber der Kettengang beginnt wie bei 4, in 25. Z. Seittr. u. Seitheben der Arme, in 26. Z. Vortr. l. u. Knieen r., Schließen der Arme im Bogen aufw., in 27. Z. Seittr. l. u. Aufstehen, Ausbreiten der Arme im Bogen abw., in 28. Z. Schlußtr. l. u. Tiefenfenken der Arme; dies widergl. in 29.—32. Z.

## VII.

**Aufgabe:** Kettengang, Gehen an Ort, Schwenkhüpfen, Wiegeschreiten und Armheben. — Die Klasse ist in Dreierreihen abgeteilt und die Schülerinnen marschiren in Linie im Umzuge links.

1. Kettengang in den Dreierreihen, die Erste beginnt mit Handfassen l. in 1.—18. Z.  
 6 Schr. a. D. 19.—24. "  
 1 Schwenkhüpfen l. seitw. u. ein Wiegeschritt l. seitw. in 25.—30. "  
 1 " r. " " r. " " r. 31.—36. "
2. Wie 1, " aber den Kettengang r. beginnend u. das Schwenkhüpfen u. Wiegeschreiten vorw.

3. Wie 1, aber beim Kettengang jeden ersten Schr. von dreien hüpfen u. das Schwenthüpfen u. Wiegeschreiten rückw.
  4. Wie 1, aber den Kettengang r. beginnend u. jeden ersten Schr. von dreien hupfen; zum Wiegegang beim 2. Tr. Verschränken der Arme vor der Brust, zum 3. Tr. Tieffsenken der Arme.
  5. Wie 1, aber beim Kettengang jeden zweiten Schr. von dreien hüpfen; das Schwenthüpfen u. Wiegeschreiten vorw., zu letzterem beim 1. Tr. Unterarme vor die Brust, beim 2. Haspeln n. i. (s. S. 9 d. I. Teils), beim 3. Tieffsenken der Arme.
  6. Wie 5, aber den Kettengang r. u. mit Hupfen, das Schwenthüpfen u. Wiegeschreiten rückw. u. zu letzterem Haspeln n. a.
  7. Wie 1, aber beim Kettengang jeden dritten Schr. von dreien hüpfen; das Schwenthüpfen seitw. u. das Wiegeschreiten vorw. u. zu letzterem Vorheben der Arme beim 2. u. Tieffsenken derselben beim 3. Tr.
  8. Wie 7, aber den Kettengang r. u. mit Hupfen, das Schwenthüpfen vorw. u. das Wiegeschreiten rückw. mit Vorhochheben beim 2. u. Tieffsenken der Arme beim 3. Tr.
  9. Wie 1, aber beim Kettengang den ersten u. dritten Schritt von dreien hüpfen, das Schwenthüpfen rückw. u. das Wiegeschreiten seitw. mit Seithochheben beim 2. u. Tieffsenken der Arme beim 3. Tr.
  10. Wie 9, aber den Kettengang r. u. mit Hupfen; das Schwenthüpfen seitw. mit Seitheben beim 1. u. Tieffsenken der Arme beim 2. Tr.; das Wiegeschreiten rückw. mit Vorheben beim 2. u. Tieffsenken der Arme beim 3. Tr.
  11. Wie 1, aber beim Kettengang Hüpfen aller Schr.; das Schwenthüpfen vorw. mit Vorheben beim 1. u. Tieffsenken der Arme beim 2. Tr.; das Wiegeschreiten seitw. mit Seithochheben wie bei 9.
  12. Wie 11, aber den Kettengang r. u. mit Hupfen; das Schwenthüpfen rückw. mit Vorhochheben beim 1. u. Tieffsenken der Arme beim 2. Tr.; das Wiegeschreiten vorw. mit Vorhochheben wie bei 7.
- Jede Übung ist mindestens 2 × zur Darstellung zu bringen.

## VIII.

**Aufgabe:** Vorreihen mit Kreisen, Kreuzzwirbeln, Wiegegehen, Schreiten in Schrittstellungen und Armheben. — Die Schülerinnen der Klasse sind in Dreierreihen in Linie hintereinander aufgestellt und bewegen sich im Umzuge links.

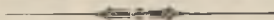
1. Vorreihen in den Dreierreihen mit r. Kreisen (das Anschreiten geschieht l.) in
 

6 Schr. a. D. in	1.—6. 3.
Das noch einmal in	7.—12. "
	13.—24. "
2. D. widergl. (das Anschreiten geschieht r.).
3. Vorreihen mit r. Kreisen u. Gehen a. D. wie bei 1 in
 

Ein Kreuzzwirbel l. u. ein Wiegegeschritt l. in	1.—12. "
Ein Kreuzzwirbel r. " " " r. "	13.—18. "
Das Ganze noch einmal in	19.—24. "
	25.—48. "



4. D. widergl.
5. Vorreihen mit r. Kreisen, Gehen a. D., Kreuzzwirbeln u. Wiegeschreiten l. u. r. wie bei 3 in 1.—24. Z.  
 Seittr. l. u. Seitheben der Arme (beim Seittr. berührt nur die Fußspitze den Boden) in 25. "  
 Seithochheben der Arme in 26. "  
 Schtr. l. u. Tieffsenken der Arme seitw. in 27. "  
 Die Bewegungen aus der 25.—27. Z. widergl. in 28.—30. "  
 Das Ganze noch einmal in 31.—60. "
6. D. widergl., jedoch Vortr. u. Vor- u. Vorhochheben der Arme.
7. Wie 5, aber den ersten Tr. eines Kreuzzwirbels u. eines Wiegeschr. hüpfen u. in der 26. bez. 29. Z. Tupstr. l. (die l. Fußspitze schlägt hierbei leicht den Boden).
8. D. widergl., jedoch mit Vortr. u. Vorhochheben der Arme.
9. Wie 5, aber statt des Vorreihens Hinterreihen mit r. Kreisen (das Anschreiten geschieht hierbei r., alle folgenden Bewegungen haben daher auch r. zu beginnen), das Kreuzzwirbeln mit einem Vorsch. u. das Wiegeschreiten vorw. mit Hüpfen des 1. u. 2. Trittes, der Seittr. u. Tupstr. wie bei 7 u. dem Seitheben der Arme folgt in 26. u. den entsprechenden 3. Unterarmbeugen (der Oberarm bleibt hierbei wagerecht).
10. D. widergl., jedoch mit Vortr. u. Vorheben der Arme.
11. Wie 9, aber beim Kreuzzwirbeln Hüpfen des 1. Tr. u. das Wiegeschreiten mit einer  $\frac{1}{2}$  Tr. beim ersten u. Zurückdrehen beim letzten Tr. u. zugleich Hüpfen aller Tr.; zum Seittr. Seit- hochheben der Arme, zum Tupstr. Unterarmbeugen.
12. D. widergl., jedoch Vortr. u. Vorhochheben der Arme.  
 Jede Übung ist mindestens 1  $\times$  zu wiederholen.



## Übungen mit Handgeräten.

Die hierher gehörenden Übungen sind mit den Freiübungen so eng verwandt, daß sie kaum als besondere Übungsarten gelten können. Die Handklappen sind lediglich als eine rhythmische Beihilfe bei Schreitungen anzusehen, indem durch ihre Zuhilfenahme das Wesen der Übungen in keinerlei Weise eine Änderung erfährt. In ähnlicher Weise verhält es sich mit den Hanteln, die nur als Mittel zur Erschwerung der Armthätigkeit, als Belastung der Hände ergriffen werden. Dagegen können die Stabübungen wegen des eigentümlichen Aussehens, das sie den Freiübungen zu geben imstande sind, und wegen einer Anzahl eigenartiger Bewegungen wohl als ein kräftiger lebensfrischer Abzweig derselben hingestellt werden. Demungeachtet ist jedoch die Betriebsweise der Stabübungen im wesentlichen jener der Freiübungen gleich. Es muß daher als selbstverständlich gelten, die Benennung der einzelnen Stabübungen, soweit es irgendwie angänglich ist, der jetzt gebräuchlichen Bezeichnungsweise für Freiübungen zu entnehmen, bildet ja in sehr vielen Fällen der Stab nur ein verbindendes Band zwischen den sich bewegenden Armen. Nur dann ist ein besonderer Ausdruck, der aber das Wesen der betreffenden Übung in gemeinverständlicher Weise wiederzugeben hat, anzuwenden, wo es unbedingt als eine Nothwendigkeit erscheint und andernfalls Mißverständnisse entstehen würden.

Wohl soll der Stab, um vielen Übungen einen höheren Wert zu verleihen, gleichzeitig auch als Belastung dienen, jedoch darf seine Schwere nicht eine derartige sein, daß dadurch die Leichtigkeit, Gefälligkeit und Feinheit der Ausföhrung Eintrag erleidet. Für das Mädchenturnen empfiehlt sich ein meterlanger,  $1\frac{1}{2}$  bis 2 kg schwerer Stab, für

kleinere Mädchen ein solcher von hartem Holze von ungefähr 3 cm Durchmesser, für größere ein eiserner. Weiteres und Ausführlicheres s. „M. Zettler, Die Schule der Stabübungen. Mit 73 Abbildungen. Zweite, in Berücksichtigung des Mädchen- und Damenturnens vermehrte und erweiterte Auflage. Leipzig 1891.“

## 1. Die Handklappern (Castagnetten).

Bem. Die Übungen mit den Handklappern hätten schon früher vereinzelt bei den Frei- und Ordnungsübungen dieser oder auch der vorhergehenden Stufen erwähnt werden können; nur der Übersichtlichkeit wegen sind sie hier zusammengestellt (zugleich auch mit für die V. Stufe). — Da die Handklappern bei den meisten Frei- und Ordnungsübungen in Anwendung kommen können, so kann die hier gegebene Zusammenstellung auf Vollständigkeit gar keinen Anspruch machen, ist vielmehr nur eine Aufzählung einzelner Beispiele.

A. Spieß will die Handklappernübungen auf eine gewisse Jahreszeit „etwa Ende Hornung bis Mitte April“ verlegt wissen und verlangt, daß in dieser Zeit jede Schülerin für beide Hände die Handklappern stets bei sich habe, weil in manchen Gegenden Süddeutschlands um diese Zeit die Kinder ihre Klappern versuchen und nach einiger Zeit zu anderen Spielen übergehen.

### 1. Schlagen (Klappern) aller im Takte des gewöhnlichen Gehens

- a) mit einer Hand (d. i. mit dem Handklapper-Paar einer Hand),
- b) mit beiden Händen zugleich oder im Wechsel,
- c) in irgend einer Beug- oder Hebbalte der Arme,
  - 4 Schläge l.; 2 (3, 4) Schläge r.; einmal r. schlagen; einmal r. l. schlagen; einmal l. r. schlagen; z. B. in der Seithebbalte der gebeugten Arme: Einmal l. schlagen — schlägt! Einmal r. schlagen; 2 (3, mal l. r. l. schlagen; einmal r. l. r. schlagen; l. r. schlagen fortgesetzt; 1 (2, 3) r. Schläge mit beiden Händen zugleich; einmal l. r. schlagen und 2 Schläge mit beiden Händen im Wechsel r.

Wie von selbst ergibt sich vor jedem Schläge ein kleiner Seitenschwung des betr. Armes und ebenso nach dem Schläge das Zurückschwingen in die frühere Haltung. — Da das Gehen im Takte hinlänglich erlernt ist, so kann dieses auch sofort benutzt werden zur Einübung des Taktschlagens mit

den Handklappern. Es kommt dann auf jeden Schritt ein Schlag.

2. Dasselbe im Takte des Langsam- und Schnellschrittes, des Laufens, z. B. 8 Langsam- oder Schnellschritte mit Schlägen und 8 ohne solche im Wechsel; 4 Schritte Gehen ohne Schläge, 8 Lauffschritte mit solchen im Wechsel zc.

3. Dasselbe im Zeitmaß des Schottischganges ohne und mit Niederhupf bei dem 2. Tritte. (Wachtelschlag, z. B. 4 Schritte Gehen und 8 Lauffschritte ohne Schläge und 2 Schottischschritte mit solchen; Schottischschritt l. mit 3 Schlägen, dann r. ohne solche).

4. Dasselbe im Zeitmaß des Schottisch- und Doppelschottischhupfes.

5. Dasselbe im Zeitmaß des Galopp- und Kreuzhupfes zc.

6. Das Wirbeln, ein fortgesetztes schnelles Schlagen l. und r. im Wechsel, so daß in einer Schrittzeit 3, 4, 6 Schläge erfolgen, z. B. Wirbeln während der 3 Schrittzeiten des Wiegeschrittes l., dann Wiegeschritt r. ohne Wirbeln; Schottischhüpfen mit einem kurzen Wirbeln je bei dem ersten Tritte; Wirbeln während einmaligen Schwingens oder Kreisens der Arme: Wirbeln während einmaligen Grusßschwingens l. und r.; Schritzwirbeln l. mit Wirbeln auf die Dauer der 3 Schrittzeiten und 3 Kreuzhüpfe mit 3 Schlägen im Wechsel zc.

7. Schlagen im Zeitmaße irgend eines bekannten Liedes, so daß zu den Frei- oder Ordnungsübungen, zum Reigen statt des Singens mit den Handklappern geschlagen wird.

8. Singen und Schlagen eines Liedes gleichzeitig oder in der Weise, daß die Schläge (oder das Wirbeln) nur je bei den guten Taktteilen oder während gewisser Abschnitte des Liedes, auch etwa während der Pausen erfolgen.

9. Schlagen während des Laufens über das (lange) Seil, während des Hüpfens im Seil und während des Laufens durch (!) das Seil. Es werde z. B. der Zeitpunkt zum Anlaufe bei dem Überlaufen des Seiles durch einen Anschlag aller hervorgehoben, der Auf- oder Niedersprung, der Flug mit einem Handklapperschlage der Springenden selbst, das Durchlaufen mit einem Wirbeln ausgeführt zc.

## 2. Die Hantel.

Jeder der beiden Hantel habe die gleiche Schwere. Für Anfängerinnen empfehlen sich hölzerne Hantel; falls aber die Schule nur eiserne besitzt, so mögen von den Mädchen dieser Stufe höchstens die  $\frac{1}{2}$ —1 kg schweren verwendet werden. Die Enden stehen in so weit geöffneten Reihen und Rotten, daß sie sich bei keiner Übung mit den Hanteln berühren können. Bei eintretenden Pausen, die sich in kurzen Zwischenräumen zu wiederholen haben, werden die Hantel mit Kniewippen oder Vorbeugen vorlings und zwar gekreuzt auf den Boden gelegt. Beim Abholen der Hantel mögen die Kleinsten vorausziehen, damit sie die kleinsten Hantel, die Größeren größere erhalten.

Ein besonderes Aufzählen der einzelnen Hantelübungen kann erspart werden; sie sind lediglich Armübungen mit Belastung, weshalb es hier genügt, auf die Armübungen namentlich der I. und II. Stufe hinzuweisen. Als erste Übung werde das gewöhnliche Gehen mit Tragen der Hantel in der Tiefhaltung der Arme gewählt, wie überhaupt den einfachsten Hantelübungen der Mädchen öfter Schrittarten zugeordnet werden mögen. — „Festiges, ruckweises Stoßen“ ist, wie überhaupt bei den Übungen der Mädchen, gänzlich zu vermeiden.

### Lehrbeispiel IX.

**Aufgabe:** Seitsschritte, Gehen an Ort, Armbeugen und -strecken. — Die Klasse ist in zu 3 Schritten Abstand geöffneten Flankensäulen von Dreier- oder Viererreihen aufgestellt. Alle Schülerinnen haben in jeder Hand einen Hantel.

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. 2 Seitsschr. links in                            | 1.—4. Z.  |
| 4 Schr. a. D. in                                    | 5.—8. "   |
| Armbeugen (wobei die Hände vor die Brust kommen) in | 9. "      |
| Armstrecken vorw. in                                | 10. "     |
| Armbeugen in  | 11. "     |
| Armstrecken abw. in                                 | 12. "     |
| Die Bewegungen aus der 9.—12. Z. noch einmal in     | 13.—16. " |
| D. widergl. in                                      | 17.—32. " |
2. Wie 1, aber die Seitsschr. beginnen r., das Armstrecken seitw.
  3. Wie 1, aber beim Seitsschreiten Kniebeugen, das Armstrecken aufw.
  4. Wie 3, aber r. beginnen u. in 9. Z. Vorheben der Arme, in 10. Armbeugen, in 11. Vorstrecken der Arme, in 12. Tiefsetzen der Arme, dies auch in 13.—16. Z.
  5. Wie 3, aber beim Seitsschreiten das Nachstellen mit Hüpfen; die Armübungen wie bei 4, aber Seitheben.
  6. Wie 5, aber r. beginnen u. Vorhochheben der Arme.
  7. Wie 1, aber beim Seitsschreiten gleichzeitig Hüpfen u. Kniebeugen, das Armstrecken in 10. Z. I. vorw. u. r. aufw., bei der Wiederkehr widergl.
  8. Wie 7, aber r. beginnen, das Armstrecken I. seitw. u. r. vorw. in 10. Z., bei der Wiederkehr widergl.

9. Wie 7, aber statt des Hüpfens Hopfen, das Armstrecken l. aufw. u. r. seitw. in 10. Z., bei der Wiederkehr widergl.
10. Wie 9, aber r. beginnen u. das Armstrecken vorw. auf Dauer von 10.—14. Z., in 15. Z. Armbeugen.
11. Wie 7, aber beim Seitwärtschreiten Hopfen u. Kniebeugen, das Nachstellen mit Hüpfen u. das Armstrecken auf Dauer, aber seitw.
12. Wie 11, aber r. beginnen u. Hochstrecken der Arme.

### Vehrbeispiel X.

**Aufgabe:** Gehen eines Vierecks, Aufhüpfen mit Kniewippen, Armheben u. Armkreisen in einer Gehhalte. — Die Aufstellung der Klasse wie bei IX, da beide Beispiele den Stoff für eine Übungsstunde bilden. Die Schülerinnen sind mit Hanteln versehen.

1. 3 Schr. vorw., in 4. Z. l. um (eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l.) u.
 

Schr. r. in	1.—4. Z.
Armheben vorw. in	5. "
Armdrehen n. i. in	6. "
" n. a. in	7. "
Tiefenken der Arme in	8. "
Gehenstand in	9. "
mäßiges Kniebeugen in	10. "
Aufhüpfen und Niedersprung mit mäßiger Kniebeuge in	11. "
Beinstrecken in	12. "
Die Armübungen aus der 5.—8. Z. noch einmal in	13.—16. "

Das Ganze ist 4  $\times$  auszuführen, wodurch ein Viereck gegangen wird.
2. Wie 1, aber Seitheben der Arme.
3. Wie 1, aber das Viereck r. (also r. um in 4. Z.) u. Vorhochheben der Arme u. der Niedersprung nach dem Aufhüpfen in den Seitwärtschrittsstand (es versteht sich von selbst, daß hierbei die Füße nur mäßig weit voneinander gestellt werden), in 12. Z. Schlußspr.
4. Wie 3, aber das Armheben vorw. u. in der 6. u. 7., 14. u. 15. Z. je einmal Armkreisen n. a. (die Hände als äußerste Punkte der Bewegung beschreiben hierbei nur einen Kreis von der Größe eines Tellers).
5. Wie 1, aber l. um (eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l.) in 1. Z. u. in 4. Z. nur Schr. r., sodann Seitheben der Arme u. das Armkreisen wie bei 4, aber n. i. u. der Niedersprung wie bei 3, aber in die Vorschrittstellung l.
6. Wie 5, aber Hochheben der Arme u. das Kreisen derselben n. a.
7. Wie 5, aber r. um (eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r., daher r. Anschreiten) in 1. Z., daher ein Viereck r., das Armheben wie bei 4, aber das Armkreisen in je einer Z. n. a. u. der Niedersprung wie bei 5, aber r.
8. Wie 7, aber das Armheben wie bei 5 und das Armkreisen in je einer Zeit n. i.

9. Wie 8, aber die 1. und 2. Kotte geht ein Viertel l. wie bei 5, die 3. u. 4. ebenfalls l. aber wie bei 1, das Armheben und =kreisen wie bei 6, aber letzteres in je einer 3. n. a., das Niederhüpfen in die Kreuzschrittstellung, l. Fuß vorn.
10. Wie 9, aber das Armheben u. =kreisen wie bei 7, jedoch einen Kreis n. a. u. den andern n. i., so daß die Hände sich in den Linien einer 8 bewegen.
11. Wie 10, aber ein Viertel r., das Armheben und =kreisen wie bei 8, jedoch einen Kreis n. i. u. den andern n. a., u. bei der Kreuzschrittstellung der r. Fuß vorn.
12. Wie 11, aber das Armheben u. =kreisen wie bei 9, jedoch einen Kreis n. a. u. den andern n. i.

### 3. Die kurzen Stäbe.

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

1. Überheben des Stabes in die Tiefhaltung rücklings und zurück (Kreisen beider Arme). Beide

- a) gebeugte,
- b) gestreckte

Arme kreisen bei weiter Fassung des Stabes gleichzeitig rückwärts und darnach vorwärts. Geschehe zunächst in getrennten Zeiten, z. B. Hochheben, Tiefsenken rückwärts, Hochheben, Senken vorwärts, oder: Kreisen rückwärts, Hochheben, Senken vorwärts, oder: Hochheben, Senken rückwärts, Kreisen vorwärts zc.

2. Überheben des Stabes l. oder r. in die Tiefhaltung rücklings oder zurück (Kreisen eines Armes).

- a) l. rückwärts und l. vorwärts. Der l. Arm kreist also rückwärts und darnach vorwärts, der Stab aber wird dabei schräg oder senkrecht an der r. Leibeseite vorüber geführt:

aa) in 4 Taktzeiten: Bei weiter Fassung Hochheben des entweder gestreckten oder gebeugten l. Armes, Senken rückwärts, Hochheben des l. Armes, Senken vorwärts;

bb) in 3 Taktzeiten: Kreisen l. rückwärts, Hochheben, Senken vorwärts, oder: Hochheben, Senken rückwärts, Kreisen vorwärts;

- cc) in 2 Taktzeiten: Kreisen l. rückwärts und Kreisen l. vorwärts;  
 b) r. rückwärts und r. vorwärts (Ausführung s. unter a);  
 c) l. " " r. " " und zwar c) — d) in 4,  
 d) r. " " l. " " 3, 2 Taktzeiten, auch in 1.

**3. Überheben des Stabes im Wechsel mit beiden Armen und mit einem (Kreisen beider Arme und des einen im Wechsel).**

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

**4. Geschaß das seitherige Überheben (Kreisen) eines Armes von unten nach oben und weiter, so geschehe es nun von vorn nach der Seite und weiter. Es hebe zuvor z. B. die r. Hand kamm- oder ristgriffs den Stab aus der (wagerechten) Haltung vorlings in die senkrechte, während gleichzeitig die l. Hand denselben ellengriffs faßt. Aus dieser Haltung kreist**

- a) z. B. der l. Arm in den beiden ersten Taktzeiten nach der l. Seite und weiter nach hinten in die senkrechte Haltung des Stabes rücklings, in den beiden folgenden Taktzeiten aber von hinten nach der l. Seite und weiter nach vorn (in die senkrechte Haltung des Stabes vorlings) oder  
 b) in 2 Taktzeiten auf demselben Wege rückwärts und in einer vorwärts oder umgekehrt, oder  
 c) in je 1 Taktzeit rück- und vorwärts. Wird jedoch  
 d) das Heben aus der wagerechten in die senkrechte Haltung des Stabes in der ersten Taktzeit, und das schließliche Senken aus der senkrechten in die wagerechte Haltung vorlings in der letzten ausgeführt, so sind zur ganzen Übung unter a) 6 Taktzeiten, unter b) 5, unter c) aber 4 Taktzeiten erforderlich und kann in diesem Falle der Wechsel von l. und r. Kreisen am besten bewerkstelligt werden.



### 5. Strecken der (durch das Heben der Unterarme vorher gebeugten) Arme

- a) bei enger Fassung des Stabes nacheinander in ungleicher Weise, z. B. Vorstrecken des r. Armes und Zurückbeugen desselben, darnach Hochstrecken des l. Armes und Zurückbeugen desselben, oder es folgt bei weiter Fassung aufeinander: Vorstrecken l., Hochstrecken r., Beugen l., Beugen r.;
- b) bei weiter Fassung des Stabes mit einander in ungleicher Weise, z. B. Vorstrecken r. und gleichzeitig Hochstrecken l., Zurückbeugen beider Arme; darnach Vorstrecken l. und gleichzeitig Hochstrecken r. u.

In allen diesen Fällen des Armstreckens erhält der Stab eine schräge Richtung. Daß zu den meisten Übungen unter 1.—5. Gehen an und von Ort, irgend ein Stellungswechsel, Beugen des rückgestellten Beines bis zum Anknien an die Ferse des anderen Beines (an den Boden) Neigen und Drehen des Rumpfes, Fußwippen u. zugeordnet werden kann und zuzuordnen ist, bedarf wohl der Erwähnung; ebenso, daß sie von den Einzelnen eines Paares widergleich ausgeführt werden können.

### 6. Werfen des Stabes

- a) in die Höhe. Die gesenkten Arme heben sich nach vorn und werfen dabei den Stab in die Höhe. Das Werfen geschehe mit Kamm-, Zwie- oder Ristgriff, das Fangen mit demselben Griffe oder mit Griffwechsel, auch mit den Ellenbogengelenken;
- b) in die Weite: „Zuwerfen“
  - aa) bei senkrechter Richtung des Stabes. Gegnerinnen werfen sich, falls beide nur mit einem Stabe versehen sind, denselben in der Weise zu, daß die eine den senkrechtgehaltenen Stab mit der r. oder der l. Hand, oder einmal mit der r., dann einmal mit der l. Hand wirft, während die andere ihn mit der gleichen oder mit der anderen Hand auffängt, z. B. Werfen mit der r. Hand, Auffangen mit der r. Hand und umgekehrt; Werfen mit der r. Hand, Auf-

fangen mit der l. u., wobei die Schülerinnen, sobald ihnen das Werfen und Auffangen geläufiger geworden ist, sich weiter voneinander entfernen mögen; falls aber jede Schülerin mit einem Stabe versehen ist, geschehe das Werfen sowohl wie das Auffangen entweder von beiden gleichzeitig oder auch nacheinander, z. B. die Erste wirft ihren Stab der Zweiten, diese darnach zunächst den einen und dann den anderen der Ersten zu; oder die Erste wirft, die Zweite fängt beide Stäbe zugleich auf, wobei also der eine Stab mit der l., der andere mit der r. Hand geworfen, der eine mit der r., der andere mit der l. Hand aber aufgefangen wird; oder die Erste und die Zweite werfen sich die Stäbe gleichzeitig mit den r. Händen zu und fangen sie mit den l. auf, werfen die Stäbe darnach gleichzeitig mit den l. Händen, um sie mit den r. aufzufangen;

- bb) bei wagerechter Richtung des Stabes. Geschieht zunächst von Gegnerinnen mit einem Stabe, so daß die Erste denselben wirft, die Zweite ihn auffängt und umgekehrt, wohl auch mit 2 Stäben gleichzeitig, wobei dann vorher zu bestimmen ist, ob die Erste oder die Zweite ihren Stab höher zu werfen hat, als die andere, damit kein Anprall der Stäbe aneinander vorkomme. (Vorsicht!) — Bilden jedoch die Schülerinnen, z. B. auf 6 Schritt Abstand geöffnete Viererreihen und gestalten sich die Viererreihen in eine Linie von zwei Gegen-Flankenreihen um (durch eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung der beiden Stirnpaare nach innen — Abb. 33 —), so kann das Zuwerfen, falls jedes Paar mit einem Stabe versehen ist, z. B. so vorgenommen werden, daß jede Erste (1.) ihren Stab über die Zweite (2.)

Zweites Paar. Erstes Paar.



Abb. 33.

hinweg der anderen Ersten, darnach oder gleichzeitig jede Zweite ihren Stab über die Erste hinweg der anderen Zweiten zuwirft z., oder falls jedes Doppelpaar nur mit einem Stabe versehen ist, werfen z. B. die Ersten der ersten Paare die Stäbe den anderen Ersten, diese den vor ihnen stehenden Zweiten, diese wieder den anderen Zweiten zu, worauf diese sie den Zweiten des ersten Paares, diese ihren Gegnerinnen und diese wieder den anderen Ersten zuwerfen z.

**7. Übungen von zweien mit einem Stabe.** (Vergl. das Übungsbeispiel in Teil I, S. 104—107).

a) Haben je 2 Schülerinnen Stellung Gesicht zu Gesicht oder Flankenstellung, so werde der Stab von der Ersten z. B. mit der l., von der Zweiten mit der r. Hand oder von beiden mit den gleichen Händen gefaßt und hochgehoben, während die freien Hände auf den Rücken gelegt oder auf die Hüften gestützt werden. Es erfolge darauf eine ganze Drehung u. d. L. unter dem gehobenen Stabe weg,

aa) mit Schritten oder Hüpfen an Ort, auch mit Kreuzzwirbeln;

bb) kreisend, wobei die sich Drehende entweder einen Kreis um eine seitlings r. oder l. liegende Mitte oder einen größeren Kreis um ihre Gegnerin oder um die Hinter- (Vor-) Gereihete durchschreitet;

cc) seitlich schreitend z. B. mit Schrittzwirbeln

und kann die Drehung in allen drei Fällen zunächst von jeder für sich allein, sowohl r., wie l., dann aber auch von beiden vereint und gleichzeitig, also z. B. von der Ersten r., von der Zweiten l. ausgeführt werden.

Bem. Die obengenannte Übung kann auch, statt mit Stäben, mit kleinen Schwungseilen ausgeführt werden, nur ist dann darauf zu sehen, daß dieselben immer straff gespannt bleiben.

b) Nebenreihen in den Stirnpaaren

aa) vornvorüber. Die Stirnpaare halten den Stab mit Kammgriff bei Tiefhaltung der Arme zwischen sich, also mit den inneren Händen. Mit dem ersten

von 8 Schritten wird der Stab von beiden hochgehoben und es beginnen gleichzeitig die Ersten sich mit einer ganzen Drehung l. vor den Zweiten vorüber l. neben dieselben zu reihen. Alsdann wird der Stab bei vier Schritten an Ort rückwärts gesenkt. Derselbe ist nun von den äußeren (vorher inneren) Armen gefaßt. Nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung aller nach außen mit 4 Schritten liegt der Stab wieder zwischen den Gepaarten. Führen die Ersten dasselbe Nebenreihen, und darnach alle die  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach außen nochmals aus, so kehren sie in die Ausgangsstellung zurück. — Bei nochmaliger Wiederholung des Ganzen reihen sich die Zweiten zweimal r. neben die Ersten mit ganzer Drehung r.;

bb) hintenvorüber. Wie aa), nur machen die Ersten bei dem Hintenvorüberziehen eine ganze Drehung r., die Zweiten darnach l.

c) Vor- und Hinterreihen in den Stirnpaaren, z. B. bei Fassung des Stabes mit Ristgriff der äußeren Hände. Reihen der Ersten l. vor die Zweiten mit Überheben r. oder der Zweiten r. vor die Ersten mit Überheben l.; Hinterreihen der Ersten mit Überheben l. von seiten der Zweiten oder der Zweiten mit Überheben r. von seiten der Ersten.

### Lehrbeispiel XI.

**Aufgabe:** Überheben des an beiden Händen gefaßten Stabes. Gehen und Hüpfen eines Kreuzes mit Taktschritten und Schottischhüpfen. — Die Aufstellung der Klasse wie bei Beispiel IX.

- |  |                |
|--|----------------|
| 1. Überheben l. rückw. ristgriffs u. Tiefsenken  | in 1. u. 2. Z. |
| Überheben l. vorw. u. Tiefsenken   | „ 3. u. 4. „   |
| D. widergleich   | „ 5.—8. „      |
| Drei Schr. vorw. u. Schr. r.   | „ 9.—12. „     |
| Drei Schr. rückw. u. Schr. r. u. l. um   | „ 13.—16. „    |
| 2. D. mit Kammgriff u. das Kreuz r.  |                |
| 3. Wie 1, aber das Überheben vorw. in 3. u. 4. Z. r., in 7. u. 8. Z. l.<br>Das Kreuz l. mit Schottischgehen. |                |
| 4. D. mit Kammgriff u. das Kreuz r.  |                |

5. Überheben rückw. ristgriff u. Tieffentken mit beiden Armen zugleich in 1. u. 2. 3.  
 Überheben vorw. u. Tieffentken " 3. u. 4. "  
 Dieses Überheben noch einmal " 5.—8. "  
 Das Kreuz l. wie bei 3, aber mit Hüpfen des 2. Tr. jeden Geschrittes.
6. D. mit Kammgriff u. das Kreuz r.
7. Wie 5, aber das Überheben rückw. in 1.—3. 3.  
 und das Überheben vorw. " 4. "  
 Dieses Überheben noch einmal " 5.—8. "  
 Das Kreuz l. mit Schottischhüpfen.
8. D. mit Kammgriff u. das Kreuz r.
9. Wie 5, aber das Überheben rückw. " 1. "  
 und das Überheben vorw. " 2.—4. "  
 Dieses Überheben noch einmal " 5.—8. "  
 Das Kreuz l. mit Schottischgehen und zwar nach den ersten 2 Geschritten l. kehrt u. nach dem 4. l. um.
10. D. mit Kammgriff u. das Kreuz r.
11. Wie 5, aber das Überheben rückw. in 1. 3.  
 Verharren in der gewonnenen Stabhaltung " 2. u 3. "  
 Überheben vorw. " 4. "  
 Dieses Überheben noch einmal " 5.—8. "  
 Das Kreuz l. wie bei 9, aber mit Schottischhüpfen.
12. D. mit Kammgriff u. das Kreuz r.

Jede Übung ist 4 × auszuführen, wodurch mittelst des Gehens und Hüpfens ein Kreuz gegangen wird.

### Lehrbeispiel XII.

**Aufgabe:** Armschwingen, dabei den Stab an beiden Enden ristgriffs fassen, Schreiten in Schrittstellungen. — Die Aufstellung der Klasse wie bei Beispiel IX.

1. Vortr. l. Armschwingen l. vorw. hoch, die r. H. an die l. Schulter in 1. 3.  
 Armschwingen r. rückw. hoch, die l. H. an die r. Schulter " 2. "  
 Armschwingen l. vorw. hoch, die r. H. an die l. Schulter " 3. "  
 Tieffentken vorw. u. Schtr. l. " 4. "  
 D. wideral. in 5.—8. "  
 Schwentkhüpfen l. u. r. vorw. mit Schtr. u. zuletzt r. um " 9.—16. "
2. Seittr. l., Armschwingen l. seitw. hoch, die r. H. an die l. Schulter in 1. "  
 Armschwingen r. seitw. hoch, die l. H. an die r. Schulter " 2. "  
 Armschwingen l. seitw. hoch, die r. H. an die l. Schulter " 3. "  
 Tieffentken vorw. u. Schtr. l. " 4. "  
 D. widergleich in 5.—8. "  
 Schwentkhüpfen r. u. l. vorw. mit Schtr. u. zuletzt l. um " 9.—16. "
3. Wie 1, aber Kniewippen mit dem Schreitbein je in der 2. u. 3., 6. u. 7. 3. Die 1. u. 3. Rotte hat das Schwentkhüpfen wie bei 1, die 2. u. 4. aber wie bei 2 auszuführen.
4. Wie 2, aber Kniewippen wie zuvor je in der 2. u. 3., 6. und 7. 3. Die 1. und 3. Rotte hat das Schwentkhüpfen wie bei 2, die 2. u. 4. aber wie bei 1 darzustellen.

5. Wie 3, aber zum Vortr. Kniebeugen u. Kniebeugwechsel beim Schwingen. Das Schwentkhüpfen wie bei 1, aber rückw.
6. Wie 4, aber zum Seittr. Kniebeugen u. Kniebeugwechsel beim Schwingen. Das Schwentkhüpfen wie bei 2, aber rückw.
7. Das Armschwingen wie bei 1, dazu Vortr. l. in 1. Z., Rücktr. l. in 2. Z., in 3. Z. wieder Vortr. l.; d. r. in der 5.—7. Z.; Schtr. in der 4. u. 8. Z. Die 1. und 3. Kotte hat das Schwentkhüpfen wie bei 5, die 2. u. 4. wie bei 6.
8. Das Armschwingen wie bei 2, dazu Seittr. l. in 1. Z., Kreuztr. l. schräg rückw. in 2. Z., in 3. Z. wieder Seittr. l.; d. r. in der 5.—7. Z.; Schtr. in der 4. u. 8. Z. Die 1. u. 3. Kotte hat das Schwentkhüpfen wie bei 6, die 2. u. 4. wie bei 5.
9. Das Armschwingen wie bei 1, dazu Vortr. l. mit Kniebeugen in 1. Z., Rücktr. l. in 2. Z., Vortr. l. mit Kniebeugen in 3. Z.; d. r. in der 5.—7. Z.; Schtr. in der 4. u. 8. Z. Das Schwentkhüpfen wie bei 1, aber seitw.
10. Das Armschwingen wie bei 2, dazu Seittr. l. mit Kniebeugen in 1. Z., Kreuztr. l. schräg vorw. in 2. Z., Seittr. l. mit Kniebeugen in 3. Z.; d. r. in der 5.—7. Z.; Schtr. in der 4. u. 8. Z. Das Schwentkhüpfen wie bei 2, aber seitw.
11. Das Armschwingen wie bei 1, dazu Trittwechsel wie bei 7, aber dazu noch Kniebeugwechsel, das Schreitbein beginnt. Die 1. und 3. Kotte hat das Schwentkhüpfen wie bei 9, die 2. und 4. wie bei 10.
12. Das Armschwingen wie bei 2, dazu Rück-, Vor-, Rück- u. Schtr. u. dazu Kniebeugwechsel, das Standbein beginnt hierbei. Die 1. u. 3. Kotte hat das Schwentkhüpfen wie bei 10, die 2. u. 4. wie bei 9.

Jede Übung ist 4 × darzustellen. Durch das Schwentkhüpfen wird alsdann ein Viereck zurückgelegt.

### Lehrbeispiel XIII.

**Aufgabe:** Schreiten in Schrittstellungen, Wechselüberheben, Wechselbeugen und -strecken der Arme. — Die Aufstellung der Klasse wie bei IX. Der Stab ist ristgriffs gefaßt.

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Vortr. l., Vorheben l., r. Arm gebeugt, die H. an die r. Schulter   | in 1. Z.   |
| Rücktr. l., Überheben l. in den Nacken u. Armbeugen l., Armstrecken r. vorw.                                 | " 2. "     |
| Vortr. l., Überheben l. vorw. u. Armstrecken l., r. Armbeugen, die H. an die r. Schulter (also wie in 1. Z.) | " 3. "     |
| Tieffsenken u. Schtr. l.   | " 4. "     |
| D. widergl.  | in 5.—8. " |
| 2. Rücktr. l., Rückheben l., r. H. an die l. Schulter  | in 1. "    |
| Vortr. l., Überheben l. in den Nacken, Armstrecken r. vorw.  | " 2. "     |
| Rücktr. l., Überheben l. vorw. u. Armstrecken rückw., die r. Hand an die l. Schulter (also wie in 1. Z.)     | " 3. "     |

- Tieffinken u. Schtr. I. in 4. 3.  
D. widergl. in 5.—8. "
3. Seittr. I., Seitheben I., die r. Hand an die r. Schulter in 1. "  
Schrägtr. I. vorw. nach innen, Überheben I. in " "  
den Nacken, Armstrecken r. seitw. " 2. "  
Seittr. I., Überheben I. vorw. u. Armstrecken seitw., " 3. "  
r. Beugen, die H. an die r. Schulter (also wie in 1. 3.) " 4. "  
Tieffinken u. Schtr. I. in 5.—8. "  
D. widergl. in 5.—8. "
4. Den Trittwechsel wie bei 1, aber dazu Vorheben I., in 1. "  
Überheben r. in den Nacken " "  
Überheben r. vorw. u. Armstrecken, l. Armbeugen, die H. " 2. "  
an die l. Schulter " 3. "  
Überheben r. in den Nacken, Armstrecken l. vorw. " 4. "  
Überheben r. vorw., Tieffinken u. Schtr. I. in 5.—8. "  
D. widergl. in 5.—8. "
5. Den Trittwechsel wie bei 2, aber dazu Rückheben I., Über- in 1. "  
heben r. in den Nacken " "  
Überheben r. vorw. u. Armstrecken vorw., Armbeugen I., " 2. "  
die H. an die l. Schulter " 3. "  
Überheben r. in den Nacken, l. Armstrecken rückw. " 4. "  
Überheben r. vorw., Tieffinken u. Schtr. I. in 5.—8. "  
D. widergl. in 5.—8. "
6. Den Trittwechsel wie bei 3, aber dazu Seitheben I., Über- in 1. "  
heben r. in den Nacken " "  
Überheben r. vorw., Armstrecken seitw., Armbeugen I., " 2. "  
die Hand an die l. Schulter " 3. "  
Überheben r. in den Nacken, Armstrecken l. seitw. " 4. "  
Überheben r. vorw., Tieffinken u. Schtr. I. in 5.—8. "  
D. widergl. in 5.—8. "
7. Der Trittwechsel wie bei 1, aber dazu Rückheben I., in 1. "  
Armbeugen r., die H. an die l. Schulter " "  
Überheben l. in den Nacken u. Armstrecken r. vorw. " 2. "  
Überheben l. vorw. u. Armstrecken rückw., Armbeugen r., " 3. "  
die H. an die l. Schulter " 4. "  
Tieffinken u. Schtr. I. in 5.—8. "  
D. widergl. in 5.—8. "
8. Den Trittwechsel wie bei 2, aber dazu Vorheben r., Arm- in 1. "  
beugen l., die H. an die r. Schulter " "  
Überheben r. in den Nacken u. Armstrecken l. rückw. " 2. "  
Überheben r. vorw. u. Armstrecken vorw., Armbeugen l., " 3. "  
die H. an die r. Schulter " 4. "  
Tieffinken u. Schtr. I. in 5.—8. "  
D. widergl. in 5.—8. "

9. Den Trittwechsel wie bei 3, aber dazu Seitheben r., Armbeugen l., die H. an die r. Schulter in 1. 3.  
 Überheben r. in den Nacken u. Armstrecken l. seitw. " 2. "  
 Überheben r. vorw. u. Armstrecken seitw., Armbeugen l., die H. an die r. Schulter " 3. "  
 Tieffsenken u. Schr. l. " 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
10. Den Trittwechsel wie bei 1, aber dazu Rückheben l., Überheben r. in den Nacken in 1. "  
 Überheben r. vorw. u. Armstrecken vorw., Armbeugen l., die l. H. an die r. Schulter " 2. "  
 Überheben r. in den Nacken u. Armstrecken l. rückw. " 3. "  
 Überheben r. vorw., Tieffsenken u. Schr. l. " 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
11. Den Trittwechsel wie bei 2, aber dazu Vorheben r., Überheben l. in den Nacken in 1. "  
 Überheben l. vorw. u. Armstrecken rückw., Armbeugen r., die H. an die l. Schulter " 2. "  
 Überheben l. in den Nacken u. Armstrecken r. vorw. " 3. "  
 Überheben l. vorw., Tieffsenken u. Schr. l. " 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "
12. Den Trittwechsel wie bei 3, aber dazu Seitheben r., Überheben l. in den Nacken in 1. "  
 Überheben l. vorw. u. Armstrecken seitw., Armbeugen r., die H. an die l. Schulter " 2. "  
 Überheben l. in den Nacken u. Armstrecken r. seitw. " 3. "  
 Überheben l. vorw., Tieffsenken u. Schr. l. " 4. "  
 D. widergl. in 5.—8. "

Jeder Stabübung geht ein Schritzwirbel mit 3 Seitsschritten u. einem Schlußtr. u. sodann 4 Schr. an D. mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. am Schluß in 8. 3. voraus, so daß nach 4 maliger Ausführung des Ganzen ein Viereck zurückgelegt ist. Den Übungen 1 und 2 geht Schritzwirbeln l. und eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. voraus, also wird ein Viereck l. dargestellt, bei der 3. u. 4. Übung ist dies r. der Fall. Bei der 5. Übung hat die 1. und 2. Kotte ein Viereck l. die 3. und 4. ein solches r., bei der 6. Übung ist dies widergl. auszuführen; bei der 7. Übung hat die 1. u. 4. Kotte ein Viereck l., die 2. und 3. ein solches r., bei der 8. Übung ist dies widergl. darzustellen; bei der 9. u. 10. Übung hat die 1. u. 3. Kotte ein Viereck l., die 2. u. 4. ein solches r. zu zeigen; bei der 11. u. 12. ist dies widergl. der Fall.

#### Lehrbeispiel XIV.

**Aufgabe:** Schräghaltungen des an beiden Enden ristgriffes gefaßten Stabes, wobei immer der eine Arm schräg abwärts gehalten wird, während der andere so gebeugt ist, daß die betreffende Hand sich an der entgegengesetzten Schulter befindet (die r. Hand ist daher bei der Schräghaltung vor-



lings seitw. l. an der l. Schulter), Schreiten in Schrittstellungen und Trittwechsel. — Die Aufstellung der Klasse wie bei IX.

- |  |              |       |
|--|--------------|-------|
| 1. Tiefe Schrägseithebbhaltung r. vorl., Seitr. l.   | in           | 1. Z. |
| Verharren in dieser Haltung  | „ 2. u. 3. „ | „     |
| Tiefsenken des l. Armes u. Schr. l.  | „ 4. „       | „     |
| D. widergl.  | „ 5.—8. „    | „     |
| 2. Tiefe Schrägrückhebbhaltung r. vorl., Vortr. l.   | „ 1. „       | „     |
| Verharren in dieser Haltung  | „ 2. u. 3. „ | „     |
| Tiefsenken l. u. Schr.   | „ 4. „       | „     |
| D. widergl.  | „ 5.—8. „    | „     |
| 3. Wie 1, aber Wechsel der tiefen Schräghaltung und zwar in der 2. Z. dieselbe l., in der 3. Z. dieselbe wieder r. D. alsdann widergl.                               |              |       |
| 4. Wie 2, aber Wechsel der Schräghaltung u. zwar in der 2. Z. dieselbe l., in der 3. Z. dieselbe wieder r. D. alsdann widergl.                                       |              |       |
| 5. Wie 3, aber zum Wechsel der Schräghaltung Trittwechsel u. zwar in der 2. Z. Kreuztr. l. hintenhin, in der 3. Z. wieder Seitr. l. D. alsdann widergl.              |              |       |
| 6. Wie 4, aber zum Wechsel der Schräghaltung ebenfalls Trittwechsel u. zwar in der 2. Z. Rücktr. l., in der 3. Z. wieder Vortr. l. D. alsdann widergl.               |              |       |
| 7. Wie 5, aber beim Wechsel der Stabhaltung Überheben des Stabes u. zwar in der 2. Z. Überheben r. in den Nacken, in der 3. Z. die Rückbewegung. D. alsdann widergl. |              |       |
| 8. Wie 6, aber beim Wechsel der Stabhaltung Überheben des Stabes u. zwar in der 2. Z. Überheben r. in den Nacken, in der 3. Z. die Rückbewegung. D. alsdann widergl. |              |       |
| 9. Wie 7, aber in der 1. u. 3. Z. Schrägseithebbhaltung des Stabes r. rückl., in der 2. Z. Schrägseithebbhaltung l. vorl. D. alsdann widergl.                        |              |       |
| 10. Wie 8, aber in der 1. u. 3. Z. Schrägrückhebbhaltung des Stabes r. rückl., in der 2. Z. Schrägrückhebbhaltung l. vorl. D. alsdann widergl.                       |              |       |
| 11. Wie 9, aber den Wechsel in der Schrägseithebbhaltung in allen Zeiten rücklings.  |              |       |
| 12. Wie 10, aber den Wechsel in der Schrägrückhebbhaltung in allen Zeiten rücklings.   |              |       |

Jeder Stabübung geht in 8 Zeiten ein Doppelschottischhüpfen seitw. hin u. her, oder vorw. u. rückw. oder umgekehrt voraus, jedem zweiten Hupf ist eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. anzufügen, so daß bei 4 maliger Ausföhrung ein Kreuz zurückgelegt ist. Bei 1 Doppelschottisch seitw. l. u. r. mit r. um; bei 2 dies r. u. l. mit l. um; bei 3 vorw. l. u. rückw. r. mit r. um; bei 4 dies r. u. l. mit l. um; bei 5 rückw. l. u. vorw. r. mit r. um; bei 6 dies r. u. l. mit l. um; bei 7 wie bei 1, aber zum 1. Hupf eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l. u. zum 2. eine weitere  $\frac{1}{4}$ =Dr. l.; bei 8 dies widergl.; bei 9 wie bei 3, aber zum 1. Hupf eine  $\frac{1}{2}$  Dr. r. u. zum 2. eine weitere  $\frac{1}{4}$ =Dr. r.; bei 10 dies widergl.; bei 11 wie bei 5 aber zum 1. Hupf eine  $\frac{1}{2}$ =Dr. l. u. zum 2. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r.; bei 12 dies widergl.

XV. (Übungen von zweien mit einem Stabe.)

**Aufgabe:** Menuettgeschritt seitw., Wiegeschreiten, Laufen und Gehen an Ort, Armheben und Schreiten in Schrittstellungen. Der Stab wird mit den inneren Händen bei Tiefhaltung wagerecht ristgriffß gefaßt. — Die Klasse ist zu Doppelpaaren in Stirn aufgestellt.

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Menuettgeschritt seitw. r. (s. S. 51) in   | 1.—6. Z.  |
| 1 Wiegeschr. r. mit Hopsen des 1. Tr. in  | 7.—9. "   |
| 3 Kreuzhüpfle l. in   | 10.—12. " |
| 6 Lauffchr. u. 3 Taktchr. a. D. in  | 13.—18. " |
| Vortr. r. (blos die Fußspitze berührt den Boden), Vorheben der inneren Arme, die äußeren legen sich auf den Rücken in | 19. "     |
| Tupstr. r., die Arme verharren in ihrer Haltung in  | 20. "     |
| Schtr. u. Tieffenten der Arme in  | 21. "     |
| Die Bewegungen aus der 19.—21. Z. widergl. in   | 22.—24. " |
2. D. widergl.
  3. Wie 1, aber beim Wiegeschreiten Hopsen des 2. Tr., sodann Seittr. u. Hochheben der Arme.
  4. D. widergl.
  5. Wie 1, aber beim Wiegeschreiten Hopsen des 3. Tr., sodann statt des Tupstr. Rücktr. (nur die Fußspitze berührt den Boden) bei Kniewippen des Standbeines, Hochheben in 19. Z. u. Vorfenten der Arme in 20. Z.
  6. D. widergl.
  7. Wie 1, aber beim Wiegeschreiten Hopsen des 1. u. 2. Tr., sodann in 19. Z. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. n. i. u. Vortr. des inneren Beines dazu Hochheben beider Arme; in 20. Z. Rücktr. u. Kniewippen mit dem Standbein, während die Arme in ihrer Haltung verharren; in 21. Z. Zurückdrehen, Schlußtr. u. Tieffenten der Arme; in 22. Z. eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. n. a. u. s. w. also widergl.
  8. D. widergl.
  9. Wie 1, aber beim Wiegeschreiten Hopsen des 2. u. 3. Tr., in 20. Z. Knien l. u. Hochheben beider Arme; in 21. Z. Aufstehen u. Tieffenten der Arme.
  10. D. widergl.
  11. Wie 7, aber beim Wiegeschreiten Hopsen aller Tr. u. sodann nach dem Drehen n. i. Knien mit dem Standbein wie bei 9 u. dazu Seitfenten der Arme.
  12. D. widergl.

Jede Übung ist mindestens 2 × darzustellen.

XVI. (Übungen von zweien mit einem Stabe.)

**Aufgabe:** Reihungen, Walzerschritt\*) bez. Laufen, Drehungen, Schwenkhüpfen und Wiegeschreiten, Heben und Überheben des Stabes. — Derselbe wird fassgriffs gefaßt, im übrigen, sowie die Aufstellung der Klasse, wie bei XV. — Die Erste der Paare ist in der Übungsfolge mit A u. die Zweite mit B bezeichnet.

1. Hochheben der inneren Arme auf Dauer, die äußeren legen sich auf den Rücken u. Vorreihen von A mit 2 Walzerschr., B Gehen a. D., schließl. Tieffenten der Arme in 1.—6. B.  
 A u. B 1 Schwenkhupf l. u. 1 Wiegeschr. l. seitw. 7.—12. "  
 " " " 1 " r. " 1 " r. " 13.—18. "  
 Hochheben des Stabes mit den betr. Armen auf Dauer wie zuvor u. Nebenreihen l. der A mit einer ganzen Dr. l. von B mit 2 Walzerschr. u. schließl. Tieffenten der Arme rückl. in 19.—24. "  
 A u. B 1 Schwenkhupf l. u. 1 Wiegeschr. l. vorw. 25.—30. "  
 A " B 1 " r. " 1 " r. rückw. 31.—36. "  
 Hochheben der Arme, A u. B eine halbe Drehung n. a. mit 6 Taktschritten a. D. u. schließl. Tieffenten der Arme vorl. in 37.—42. "  
 6 Schr. a. D. in 43.—48. "  
 Von der nun gewonnenen neuen Aufstellung aus nochmalige Wiederholung des Ganzen in 49.—96. "
2. D., aber mit Rollenwechsel, die Zweite führt daher in entsprechender Weise die Bewegungen der Ersten aus u. diese die der Zweiten.
3. Wie 1, aber zunächst Hinterreihen der A u. alles übrige mit den entsprechenden sich von selbst ergebenden Abänderungen.
4. Wie 3, aber mit Rollenwechsel zwischen der Ersten u. Zweiten (vergl. 2).
5. Wie 1, aber das Vorreihen, sowie das Nebenreihen mit je 6 Lauffschritten, B hierbei Laufen a. D., alsdann noch 6 Lauffchr. a. D. u. hierzu eine ganze Dr. l. von A u. B.
6. Wie 5, aber mit Rollenwechsel zwischen der Ersten u. Zweiten.
7. Wie 5, aber zunächst Hinterreihen der A, alles übrige mit den entsprechenden Abänderungen.
8. Wie 7, aber mit Rollenwechsel zwischen der Ersten u. Zweiten.

\*) Der Umstand, daß man den Schrittwechselfschritt im  $\frac{3}{4}$ -Takte, der früher auch Liebtschritt hieß, wegen seiner rhythmischen Eigentümlichkeit und seiner nahen Verwandtschaft mit der dem Schottischentanz zu Grunde liegenden Schreitung jetzt Schottischschritt nennt, veranlaßt mich aus gleichem Grunde den Schrittwechselfschritt im  $\frac{3}{4}$ -Takte Walzerschritt zu nennen. Die bisher für denselben auch geltende Benennung „Dreitritt“ ist nicht ganz zutreffend und genau, indem es auch einen Dreitritt im  $\frac{2}{4}$ -Takt gibt selbst das Gehen a. D. mit Hervorhebung des ersten Tr. von dreien wird sogar schon als Dreitritt angesehen. Andersfalls ist aber der Walzertanz, sobald nicht eine vorherige Bekanntschaft mit dem Schrittwechselfschritt im  $\frac{3}{4}$ -Takt vorausgegangen ist, gar nicht denkbar und möglich.

9. Hochheben der Arme wie bei 1, Reihen der A mit 12 Lauffschritten vor der Zweiten vorüber u. einer ganzen Dr. l. neben die Zweite l., welche a. D. läuft, u. schließlich Tiefsinken der Arme rückl. in 1.—6. 3.  
 6 Schr. a. D. in 7.—12. "  
 1 Schwenkhupf l. u. 1 Wiegeschr. l. vorw., alsdann dies rückw. in 13.—24. "  
 Hochheben der Arme u. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. n. a. mit 6 Schr. a. D. in 25.—30. "  
 6 Schr. a. D. in 31.—36. "  
 Von der gewonnenen Stellung aus nochmalige Wiederholung des Ganzen in 37.—72. "
10. Wie 9, aber mit Rollenwechsel zwischen der Ersten u. Zweiten.  
 11. Wie 9, aber das Nebenreihen hinter der Zweiten vorüber.  
 12. Wie 11, aber mit Rollenwechsel zwischen der Ersten u. Zweiten.
- Jede Übung ist 2  $\times$  auszuführen, aber vor der Wiederholung hat jedes Paar eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. vorzunehmen u. den Stab mit den inneren (früher äußeren) Händen zu erfassen.

# Gerätübungen.

## 1. Das lange Schwungseil.

### A. Laufen durch das Seil (d. i. dem Seile nach)

1. von geöffneten Stirnpaaren, =Dreier= oder Vierer= reihen. Der Abstand betrage mindestens eine Armlänge;

2. mit einer  $\frac{1}{2}$ =Drehung, z. B. r. unter dem Seile, was von Einzelnen oder von Mehreren gleichzeitig bei einem gewissen Abstände der Nebnerinnen ausgeführt werden kann;

3. mit einer ganzen Drehung, z. B. r. unter dem Seile;

4. mit Werfen eines Balles über die Schnur am Anfange des Durchlaufens und mit Fangen desselben am Ende des Durchlaufens. Das Werfen geschieht also diesseit, das Fangen jenseit des Seiles. Vergl.: Jennys „Schwungseilübungen,“ Beitrag zu 2c.

5. Die Übungen der dritten Stufe unter B. 1 a)—d) (Teil I., S. 159) hier von dreien. Die Erste und Dritte führen, indem sie der Mittleren das Gesicht oder den Rücken zuehren oder in Stirn mit ihr stehen, genau dasselbe aus, was dort angegeben; die Mittlere aber läuft oder galopp=läuft vorwärts und springt unter dem Seile entweder ohne oder mit einer  $\frac{1}{2}$ = oder einer ganzen Drehung.

### B. Springen\*) über das geschwungene Seil

(der Niedersprung mit geschlossenen Beinen)

1. vorwärts= oder schrägvorwärts mit Anlauf aus

---

\*) Bem. Gleich zuvor sei erwähnt, daß ich das Springen über das geschwungene Seil von größeren Mädchen nicht gern mehr vornehmen lasse, und zwar wegen des unschönen Aufschlagens der Kleider beim Niedersprunge! Andere brauchen vielleicht weniger bedenklich zu sein, weshalb die Übungen dennoch stehen geblieben sind.

immer größeren Entfernungen (als Wettübung). Es wird das als Anlaufsmal bestimmte Sprungbrett immer weiter vom Seile entfernt, so daß entweder der Anlauf ein schnellerer oder der Seilumschwung ein langsamerer werden muß; doch kann auch der Zeitpunkt zum Anlauf schon vor die Erreichung der größten Schwinghöhe des Seiles gelegt werden. Das Laufen aus dem Seile hinaus erfolgt rückwärts dem Anlaufsmale zu.

2. vorwärts oder schrägvorwärts mit einer  $\frac{1}{8}$ -Drehung. Im ersteren Falle laufen die Schülerinnen schrägseitwärts oder rückwärts aus dem Seile hinaus, dem Anlaufsmale zu, im zweiten Falle aber, je nachdem auch hier die Drehung l. oder r. geschah, rückwärts oder seitwärts.

3. vorwärts oder schrägvorwärts mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung; dort hinauslaufen seitwärts, dem Anlaufsmale zu; hier schrägvorwärts oder schrägrückwärts, je nachdem die Drehung geschah, nach der dem Anlaufsmale entgegengesetzten Seite, also nach entgegengesetzter Richtung (Abb. 34);

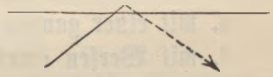


Abb. 34.

4. vorwärts oder schrägvorwärts mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung. Das Hinauslaufen geschieht entweder vorwärts in der Anlaufsbahn oder rückwärts nach der entgegengesetzten Seite.

Sämtliche Drehungen bei 2.—4. mögen gleich oder widergleich geschehen; letzteres in der Weise, daß die zuerst Einlaufende z. B. r., die Zweite l., die Dritte wieder r. etc. sich dreht.

5. von Paaren vorwärts zunächst ohne, dann mit gleichen oder widergleichen Drehungen.

### C. Verbindungen des Überspringens mit dem Hüpfen „im“ Seil.

1. Springen in das Seil (d. i. in den Bereich des schwingenden Seiles) vorwärts oder schrägvorwärts, einmaliger Durchschlag und rückwärts Hinauslaufen dem Anlaufsmale zu. Bei diesem Durchschlage springt die nachfolgende Schülerin ins Seil. Auch springe z. B. die Erste mit Anlauf schrägvorwärts, darnach die Zweite mit Anlauf

vorwärts, die Dritte wieder mit Anlauf schrägvorwärts, aber von der der Ersten gegenüberliegenden Seite her, in's Seil.

2. Dasselbe, aber mit mehrmaligem Hüpfen im Seil.

3. Dasselbe, aber während des Durchschlages Hüpfen im Seil in die Kreuzschrittstellung oder welche Übungen der II. Stufe C. 1.—3. (Teil I, Seite 97) man sonst auswählen will.

4. Springen ins Seil mit  $\frac{1}{8}$ -,  $\frac{1}{4}$ - und  $\frac{1}{2}$ -Drehungen und alsbald Hüpfen im Seil nach Art der Übungen: II. Stufe C. 1.—3. und rück-, seit- oder vor-, schrägvorwärts zc. Hinauslaufen der Anlaufsbahn zu. (S. bezüglich des Hinauslaufens B. 2.—4.)

5. Springen vorwärts ins Seil von Paaren, Durchschlag zc. nach Maßgabe der Übungen 1.—4.

6. Eine nach der anderen springt vorwärts, oder die eine vorwärts, darnach die andere schrägvorwärts ins Seil zum Verweilen in demselben, worauf eine nach der anderen wieder hinausläuft. Ist z. B. die Erste ins Seil gesprungen, so hüpfte sie nun während eines Durchschlages einmal im Seil, und die Zweite springt ins Seil, während des nächsten Durchschlages die Dritte. Aber sofort nach dem ersten Durchschlage läuft auch die Erste, nach dem zweiten die Zweite, nach dem dritten die Dritte wieder zurück, so daß stets zwei Schülerinnen im Seile sind. Sollten jedoch drei Schülerinnen im Seile sein, so läuft jede erst nach dem zweiten Durchschlage aus dem Seile hinaus. — Nötig ist es, daß die eine sich an die r., die andere sich an die l. Seite der im Seile befindlichen Mittleren reiht. — Erfordert diese Übung schon die gespannteste Aufmerksamkeit (dieselbe Übung mit Einlaufen ist leichter), so wird letztere noch mehr gesteigert, wenn

7. der Sprung während des Durchschlages oder der Sprung über das Seil mit Drehungen ausgeführt werden soll.

#### **D. Verbindungen des Laufens in (oder durch) das Seil mit dem Hüpfen im Seil.**

Übung C. 1.—7., nur wird statt des Springens das Laufen in das Seil und statt des Zurücklaufens nach dem Anlaufsmale das Entfernen nach der entgegengesetzten Seite (jenseit des Seiles) gewählt. Dabei können alle Ersten im

Kreisbogen nach außen um den Lehrer (oder Sprungpfeiler), alle Zweiten in einem solchen Bogen um den Pfeiler (oder Lehrer) nach dem Anlaufsorte zurückkehren. — Bei dem Schrägvorwärtslaufen komme die Eine von der Seite des Lehrers, die Andere darnach von der Seite des Pfeilers; es kreuzen sich die Bahnen unter dem Seile, indem jene nach dem Hüpfen im Seile um den Pfeiler, diese um den Lehrer zurückläuft.

2. Dasselbe, aber die Bewegung durch das Seil geschehe mit Armbewegungen, mit Hüpfen auf einem Beine, mit Hopfen, Galopp-, Schottisch- oder Wiegelaufen.

3. Dasselbe von Dreierreihen, wie bei A. 4. angegeben.

## 2. Die kleinen Schwungseile. (Seilhüpfen.)

Statt der kleinen Schwungseile können noch besser Röhre verwendet werden.

1. Hüpfen an Ort mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung. Durchschlag rückwärts oder vorwärts.

2. Schwenkhüpfen im Seil. Gelingt am besten, wenn die ersten beiden Teile des Schwenkhüpfes in einer Taktzeit ausgeführt werden, auf welche gleichzeitig der eine Durchschlag fällt, während der andere in der zweiten Taktzeit erfolgt.

3. Doppelschottisch im Seil. Der eine Durchschlag erfolgt während des Hüpfens auf einem Beine, der andere während des Schottischhüpfes.

4. Schottischhupf mit zweimaligem Durchschlag rück- oder vorwärts und 1 Wiegehupf mit zweimaligem Seit-schwingen im Wechsel. (Erfordert viel Gewandtheit!)

5. Zweimal Hüpfen während nur eines Seilum-schwunges.

6. Doppeldurchschlag, wobei also auf einen Hupf (Sprung) 2 Schwünge kommen.

7. Doppeldurchschlag je mit dem dritten Hupfe. Bei den ersten 2 Hüpfen je ein Durchschlag, bei dem dritten, der einem Sprunge gleicht, zwei.

8. Hupf im Seil mit Schwingen desselben bei vor der Brust gekreuzten Armen. Gelingt am besten, wenn mehrere gewöhnliche Durchschläge vorausgehen, nach welchen



dann das Kreuzen der Arme plötzlich auftritt. — Übungen unter 4—10 sind Einzelübungen.

9. Hüpf im Seil mit Griffwechsel während des Seilumschwunges. Der Griffwechsel geschieht, sobald das Seil die größte Schwunghöhe erreicht hat, also über dem Kopfe und in der Weise, daß die linke Hand den von ihr gefaßten Griff an die r., und diese den anderen Griff an die l. Hand abgibt, ohne daß dadurch der nachfolgende Durchschlag vereitelt wird.

10. Laufen, Hopsen, Hüpfen an und von Ort von Stirnpaaren bei Gebrauch nur eines Seiles. Die inneren Hände fassen die inneren oder äußeren Schultern oder die äußeren Hüften, während die äußeren Hände das Seil zum Durchschlag vorwärts oder rückwärts schwingen.

11. Dasselbe an Ort oder seitwärts, vorwärts, rückwärts von Gegenerinnen. Indem die eine das Seil schwingt, faßt die andere die Schultern der Gegnerin.

12. Schwingen des Seiles von der einen Schülerin, Laufen oder Hüpfen an Ort von der anderen, welche den einen Griff des Seiles mit der einen Hand bei seitwärtsgehobenem Arme festhält. Stand das Paar in Stirn, so macht z. B. die Erste eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen, erfaßt mit der r. Hand den einen Griff des Seiles und schwingt dasselbe, während die Zweite mit der äußeren Hand bei Seithehalte des äußeren Armes den anderen Griff festhält, also nicht mit schwingt, wohl aber in ihrem von der Ersten geschwungenen Seile allerlei Übungen an Ort ausführt. Es werde hierzu auch ein etwas längeres Seil gewählt, als bei den Einzelübungen.

13. Zwei gegenüberstehende Schülerinnen schwingen ein Seil und gehen dabei an Ort oder mit Seit- oder Kreuzschritten von Ort, während eine Dritte in dem von jenen geschwungenen Seile allerlei Lauf- oder Hüpfübungen an oder von Ort ausführt.

14. Reigenähnliche Gemeinübungen. Stehen z. B. 4 Schülerinnen im „Viereck“ mit 6—8 Schritten Abstand einer jeden von der Mitte des Vierecks so, daß die Erste der Zweiten, die Dritte der Vierten gegenüber sich befindet, so werde ge-

übt zunächst vom ersten Gegenpaare, dann vom zweiten und schließlich von allen gleichzeitig

- a) 4 Schritte an Ort ohne Durchschlag des Seiles, 2 Schottischschritte vorwärts (nach der Mitte) mit 2 Durchschlägen rückwärts (von vorn nach hinten) oder vorwärts, 4 Schritte an Ort ohne Durchschlag;
- b) 4 Schritte an Ort ohne Durchschlag, 4 Hüpfe an Ort mit Durchschlägen, 2 Schottischschritte vorwärts ohne Durchschlag, 4 Schritte an Ort ohne Durchschlag, 4 Hüpfe an Ort mit Durchschlägen und 2 Schottischschritte rückwärts (bis an den Ausgangsort, ohne Durchschlag);
- c) 2 Hüpfe an Ort mit je einem Durchschlage, Dreitritt l. (r. l.) an Ort in 2 Zeiten ohne Durchschlag, 2 Hüpfe an Ort mit Durchschlag, Dreitritt r. (l. r.) ohne Durchschlag, 2 Schottischhüpfe vorwärts mit je einem Durchschlage oder mit je einem Schlage des Seiles seitlings auf den Boden, 4 Schritte an Ort. Wiederholung des Ganzen von hier aus in ebenfalls vier  $\frac{1}{4}$ -Takten, nur daß die Hüpfe nun rückwärts ausgeführt werden.
- d) Vor oder nach der Ausführung der genannten 3 Übungsreihen von seiten der einzelnen Paare oder aller folge mit 8 Galopp hüpfen seitwärts r. oder mit 4 Schottischhüpfen vorwärts nach einer  $\frac{1}{8}$ -Drehung auch ein Platzwechsel, so daß die ersten Paare auf die Plätze der zweiten Paare und umgekehrt zu stehen kommen, was ohne oder mit Durchschlägen geschehen kann.
- e) Werden die genannten Übungen bei etwas größerem Abstände von der Mitte von 8 (12) Schülerinnen in der Ringaufstellung ausgeführt, so daß stets je 2 Paare oder alle gleichzeitig thätig sind, so können auch je 4 Schülerinnen die anderen an Ort gehenden oder hüpfenden mit 8 Schottischhüpfen und Durchschlägen umkreisen oder mit fortgesetztem Schottischhüpfen umschlingeln, bis sie wieder auf ihrem früheren Standorte ankommen.

Daß bei allen diesen Gemeinübungen statt der Einzelnen auch Stirnpaare sich gegenüberstehen und wie bei Übung 10 nur ein Seil in Gebrauch nehmen, daß diese Gemeinübungen auch mit Gesang in der Weise ausgeführt werden können,

daß die nichtübenden Abteilungen singen, während die anderen nach dem Takte des Liedes die Übungen vornehmen, sei hiermit wenigstens angedeutet.

### 3. Das Springen.

1. Hochsprung in den Hang an wagerechten, schrägen, senkrechten Hangflächen. Ist für Mädchen dieses Alters dem Springen über die Schnur vorzuziehen.

2. Weitsprung an den Sprungseilern, über den Graben zc. bis  $1\frac{1}{2}$  Leibeslänge.

3. Tiefsprung aus dem Hange, (auch von der Treppstufe, von dem 1 m hohen Schrägbrette zc. herab.)

Das Springen trete schon in dieser Stufe dann und wann als Wettübung auf, vorausgesetzt, daß bei allen Sprüngen in größere (Weite, Höhe und) Tiefe die Mädchen zweckmäßig gekleidet sind (vor allem Beinkleider tragen), und daß der Lehrer und die nichtthätigen Schülerinnen die geeignetsten Plätze einnehmen, um etwaige Verletzungen des Schicklichkeitsgefühls zu vermeiden. „Die Sprungweise sei stets die ohne Knieheben.“ (R. Wassmannsdorff.)

### 4. Die Schrägbretter.

Auch hierbei mögen stets mehrere Schülerinnen gleichzeitig üben.

1. Die Übungen der vorhergehenden Stufen am steileren Brette.

2. Laufen bis zur Höhe des Brettes und Tiefsprung aus der gewöhnlichen Stellung oder aus einer Vorschrittstellung mit  $\frac{1}{4}$ - und  $\frac{1}{2}$ -Drehungen hinter das (1 m hohe) Brett. Auch von Paaren mit widergleicher Drehung.

3. Dasselbe in die Weite, zunächst ohne Drehung und am tiefergestellten Brett.

4. Anlauf, Aufsprung, z. B. I. vor dem Brette, und Niedersprung mit geschlossenen Füßen in möglichster Höhe auf das Brett. Absprung seitwärts. Von Einzelnen oder Paaren auszuführen.

5. Dasselbe, aber der Niedersprung auf das Brett erfolgt nur mit einem Beine mit sofortigem Absprunge nach der Seite des standfreien Beines.

## 5. Das Schweben.

### A. Schwebestangen, Schwebebaum.

1. Schottischgehen mit Niederhüpfen bei dem 2. Tritte
  2. Schottischhüpfen
  3. Doppelschottischhüpfen
  4. Wiegehüpfen
  5. Schottischlaufen
  6. Wiegelaufen
  7. Verbindungen von Lauf- und Hüpfarten mit Schrittarten.
  8. Schwenthüpfen
  9. Schleifhopsien
- von Paaren mit verschiedenen Fassungen (am Biege- u. Schwebebaume von Einzelnen). Durch Zusammensetzen je zweier Stangen in der Weise, daß sie eine gerade Linie bilden, möge die Bahn für die Schwebenden verlängert werden.
- seitwärts von Gegnerinnen.

10. Die Schwebübungen an Ort und die einfachsten Schrittarten der vorhergehenden Stufen hier ohne Fassung. Die Einzelnen nehmen zur Herstellung des Gleichgewichts Seithebhalte der Arme.

### B. Die Schwebepfähle (Schwebesteine).

Bem. Die Schwebepfähle, die Schaukeldiele und die Stelzen sind der Vollständigkeit wegen zwar mit angeführt, obgleich der Verfasser diese Geräte bei seiner Unterrichtserteilung noch nicht verwenden konnte und sich deshalb in Bezug auf die Übungen an und mit diesen Geräten teils an bewährte Turnschriftsteller, teils auch an das halten mußte, was ihm aus der Beobachtung von dergleichen Übungen auf anderen Turnplätzen und aus seiner eigenen Jugendzeit in der Erinnerung geblieben ist.



Abb. 35.

Eine Anzahl größerer Steine sind für das Turnen im Freien leicht zu beschaffen, und mögen die Schwebübungen auf denselben vorbereiten für die Übungen auf den Schwebepfählen (Abb. 35). Es sind diese Übungen hauptsächlich deshalb mit aufgenommen, weil gezeigt werden soll, daß sich Turngeräte da, wo keine Mittel zur Verfügung stehen, auch auf andere und zwar auf eine billige Weise beschaffen lassen.

1. Die Übungen der I. Stufe im Schwebestehen auf den Stangen mit Handfassung. (Die Steine oder Holzstücke sind um eine Schrittänge von einander entfernt.)

2. Dasselbe ohne Fassung bei Seithebbhalte der Arme.

3. Dauerstehen auf einem, auf beiden Beinen bei Seithebbhalte der Arme.

4. Dauerstehen auf einem Beine mit Drehung u. d. L. Die Drehung wird durch Schwung des spreizenden Beines herbeigeführt.

5. Gehen auf enggelegten Steinen.

6. Gehen auf weit- (auseinander-) gelegten Steinen.

7. Hüpfen von einem Steine auf den anderen (l. und r. im Wechsel).

8. Gehen und Hüpfen auf den Steinen, die in einer Kreislinie liegen.

Die Übungen des Dauerstehens, des Gehens und Hüpfens sind nun auf den zunächst eng- und später weitgestellten niedrigen Schwebepfählen zu betreiben. Besser noch als die Schwebepfähle lassen sich kleine Sprungtaste verwenden.

### C. Die Schaukelbretter.\*)

Sind die Schülerinnen geübt, auf schmalen und schwankenden Flächen (Stangen), ja sogar nur auf abgerundeten Stüppunkten (Steinen, Pfählen) zu stehen und zu gehen, so mögen sie nun zur Weiterentwicklung dasselbe auf der Wassmannsdorff'schen schaukelnden Diele — einem nach dem A. Ravenstein'schen Volksturnbuche zwar anziehenden, aber auch tückischen Turngeräthe — erlernen (vergl. I. T., S. 167), wobei allerdings viel „Vor- und Aufsicht“ nötig ist. Der Hilfegebende stehe dicht neben dem schaukelnden Breite und reiche der Schaukelnden anfangs die Hand oder fasse sie am Arme.

Dem Gehen (und Laufen) über die ruhig hängende oder wenig bewegte Schaukel folge etwa:

1. Im Querstande (mäßiges) Kniewippen z. B. r. in der Vorschrittstellung r. und dazu Vor- und Rückneigen des Rumpfes, wodurch das Breit in Schaukelbewegung gebracht wird. Voraus gehe auch: Armschwingen vor- und rückwärts zur Schaukelbewegung, also das Schaukeln ohne Kniewippen.

2. Dasselbe im Seitstande und in der Seittrittstellung mit Seitneigen des Rumpfes hin und her.

3. Im Seitstande und in der Seittrittstellung Kniewippen und Rumpfbeugen l. und r. im Wechsel. Zum Hinschwunge (mäßiges) Kniewippen und Rumpfbeugen z. B. r., zum Herschwunge l., wodurch eine größere Schaukelbewegung schneller herbeigeführt wird, als durch das Kniewippen nur l. oder nur r.

4. Wie 1., aber bei dem Hinschwunge Gehen des hinterstehenden Beines.

---

\*) Diese Bretter sind für den Schulbetrieb unbrauchbar, da ein Massenbetrieb nicht rätlich ist und gleichzeitig dem Lehrer auf alle Fälle eine höchst bedenkliche Verantwortung zugemutet wird. M. B.

5. Wie 1., aber bei dem Hershwunge Heben des (wieder gestreckten) Vorbeines.

6. Wie 1., aber bei dem Hinhwunge Heben des hintenstehenden Beines, und bei dem Hershwunge Heben des Vorbeines.

7. Wie 3., aber mit Heben des der Schwungrichtung entgegengesetzten Beines, (also z. B. bei dem Schwunge r. des l.)

8. Vorwärtsgehen mit Nachstellen, Vortritt bei dem Hershwunge, Nachtritt bei dem Hinhwunge.

9. Vorwärtsgehen in der Weise, daß mit dem jedesmaligen Hershwunge 1, 2 oder auch 3 Schritte gemacht werden.

10. Rückwärtsgehen während des Hinhwunges.

11. Schottischgehen zc. vorwärts während des Hershwunges oder rückwärts während des Hinhwunges.

## D. Die Stelzen.

Um die Stelzen zu besteigen, werden sie anfangs und zwar möglichst steil angelehnt. Nach dem Besteigen derselben geht die Schülerin rückwärts (gegen die Wand zu), bis der Oberkörper eine solche Haltung bekommt, daß sie zum Vorwärtsgehen gezwungen wird. Später werde das Besteigen ohne Anlehnen geübt, so daß erst das l., dann das r. Bein, und umgekehrt, aufsteigt. Der Lehrer halte anfangs bei dem Gehen beide Stelzen, dann nur eine, bis schließlich seine Hilfe — aber nicht seine stete Aufsicht und seine sofortige Bereitschaft zum Hilfsgeben — zu entbehren ist. Die Stangen liegen zunächst rücklings am Körper (, wie bei dem Rücklingsstütze die Seile der Ringe); andere Fassungen sind für die nächste Stufe aufzusparen. — Ist noch kein Befehl zum Gehen von Ort gegeben, so ist das Gleichgewicht durch stetes Gehen an Ort zu erhalten, es ist aber auch der Schülerin einzujähren, daß sie bei dem Verlieren des Gleichgewichts noch rechtzeitig und freiwillig und zwar rückwärts herabspringe. — Sobald der Arm die Stelze zum Weiterschreiten hebt, ist auch das betr. Bein mitzuheben, ohne daß es das Trittbrettchen (die Anagge), welches etwa 20 cm vom Boden entfernt ist, verläßt. — Die Schülerinnen haben sich anfangs und so lange einzeln und auf Stelzen mit niedrigen Trittbrettchen zu üben, bis sie einige Sicherheit im Gehen an und von Ort erlangt haben, dann erst folge von seiten einer Flanken- oder Stirnreihe, eines Reihenkörpers das:

1. Gehen vor-, rück- und seitwärts, und zwar
  - a) ohne und im Takt,
  - b) in geraden und in Bogenlinien,
  - c) mit gewöhnlichen, mit kleinen und mit großen Schritten,
  - d) auf Stelzen mit höher angebrachten Trittbrettschen.

2. Gehen mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. (r.) bei jedem ersten von 8, 6, 4 Schritten, auch auf einen unerwarteten Befehl.

3. Gehen mit Nachstellen, mit Spreizen im Bogen vor- und rückwärts.

4. Gehen in einer (mäßigen) Seit- oder Vorschrittstellung.

5. Schottischgehen, Wiegegehen vor- und rückwärts.

## 6. Der Rundlauf.

Im Kreise bei Ristgriff der einen Hand an einer höheren Sprosse und Kammgrieff der anderen an einer niederen, welche auch hinter dem Rücken erfaßt werden kann:

1. Laufen vorwärts mit einer beliebigen Anzahl von „Sprungschritten“. Das eine Bein springt auf, das andere in größerer Entfernung nieder. Nach dem Niederspringen wird die Ferse des betr. Beines sofort wieder gehoben, das andere schnell vor- und dessen Fußspitze schnell gesenkt, so daß die Laufenden kaum den Boden zu berühren scheinen, dennoch aber sich durch den Nieder- und den sofortigen Aufsprung kräftig fortschnellen: „Sprunglaufen.“

2. Wiegehüpfen vorwärts;

3. Doppelschottischhüpfen vorwärts;

4. Schottischlaufen vorwärts;

Bei Griff beider Hände in gleicher Höhe an einer Sprosse oder an den Seilen.

5. Laufen seitwärts mit Übertreten, nur vorn-, nur Hintenvorüber oder beides im Wechsel.

Bei Oberarmhang beider Arme an den Sprossen zweier Leitern, während die Hände an einer unteren Sprosse Griff nehmen.

6. Gehen und Laufen vorwärts;

7. Laufen vorwärts im Wechsel mit dem „Kreisfliegen“. Einige Lauffschritte gelten als Anlauf; mit dem

letzten springt die Schülerin auf, um mit geschlossenen Beinen nach außen einen Kreisbogen zu durchfliegen. Statt des Laufens möge später ein Zweitritt oder ein Aufschwung mit beiden Füßen erfolgen.

8. Schottischgehen, Schottisch-, Doppelschottischhüpfen zc. Im Gange an einer Hand, während die andere auf dem Rücken liegt.

### 9. Gehen, Laufen und Hüpfen vorwärts.

Außer den bereits genannten Übungen sind nun auch noch, jedoch ohne dadurch die Hauptübungen, z. B. die unter 1, 5, 7 zu vernachlässigen,

10. die unter 1—13 verzeichneten Übungen an den Ringen vorzunehmen und je nach dem Kraftaufwande, den sie erfordern, unter die genannten einzureihen, wobei vorausgesetzt ist, daß die Sprossen des Rundlaufs die erforderliche Höhe bieten.

Die Übungen des Kreisgehens, -laufens oder -hüpfens mögen im langsamen und schnellen Zeitmaße, dann und wann auch als Wettübungen von Paaren ausgeführt werden, wobei die Schülerinnen sich in weitester Entfernung von einander aufstellen, um darnach mittelst Laufens zc. sich zu haschen.

Auch die widergleiche Ausführung gewisser Übungen mag bei Überfluß an Zeit einmal Platz greifen. Steht z. B. die Erste mit der Zweiten an irgend einem Punkte der Kreisbahn Rücken zu Rücken, so gehe, laufe oder hüpf die Erste im Halbkreis z. B. r. vorwärts, die Zweite aber l., so daß beide, nachdem eine jede ihren Halbkreis durchzogen hat, nun die Stellung Gesicht zu Gesicht einnehmen, aus welcher Stellung eine jede denselben Halbkreis rückwärts die Stellung Rücken zu Rücken durchzieht u. s. f., oder es hüpfen beide, nachdem sie den Halbkreis vorwärts durchzogen haben, Gesicht zu Gesicht gegen die Mitte des Kreises, und, nachdem dies geschehen, im Halbkreise rückwärts, um darnach Rücken zu Rücken die Mitte zu durchziehen (Abb. 36); oder es hüpf die



Abb. 36.

eine immer durch die Mitte und zwar einmal hin und einmal her, während die andere den Halbkreis einmal vorwärts und einmal rückwärts durchzieht, was am vierteiligen Rundlaufe auch von vierein in der Weise auszuführen ist, daß zwei



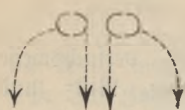


Abb. 37.

derselben in der Stellung Gesicht zu Gesicht oder Rücken zu Rücken die Mitte, die beiden anderen aber die beiden Halbkreise durchziehen zc. (Abb. 37). Bei jedem Ziehen durch die Mitte nehmen beide Hände in gleicher Höhe, bei dem Ziehen im Halbkreise aber in ungleicher Höhe, also an 2 Sprossen, Griff.

Daß je 2 Schülerinnen an einer Leiter die Kreisbahn oder die Mitte derselben seitwärts durchziehen können, indem sie als Gegnerinnen Griff an ein- und derselben Sprosse nehmen, oder indem die eine eines Flankenpaares mit beiden Händen Griff an einer Sprosse nimmt, während sie von der Hintergereihten an den Schultern erfaßt wird; daß ebenso 2 Schülerinnen als Gegnerinnen an einem Seile die Kreisbahn in der Weise durchlaufen können, daß die eine bei Griff mit beiden Händen an zwei Sprossen, also in ungleicher Höhe, vorwärts, die andere bei Griff an denselben Sprossen oder bei Fassung der Schultern der Gegnerin rückwärts geht, läuft oder hüpfst — sei hiermit nur angedeutet.

### Lehrbeispiel XVII.

**Aufgabe:** Galopp hüpfen in Verbindung mit anderen Hüpf- u. Laufübungen. — Beide Hände haben in gleicher Höhe Griff an einer Sprosse oder an den Seilen.

1. 3 Galopp hüpfen seitw. l. wechseln mit 3 Lauffchr. a. D., alsdann r. (Es findet ein Bewegen hin u. her statt.
2. 3 Galopp hüpfen seitw. l. wechseln mit 3 Lauffchr. vorw. (also nach der Mitte zu) u. 3 solche rückw.
3. D. r.
4. 3 Galopp hüpfen seitw. l. wechseln mit Wiegelaufen vorw. l. u. rückw. r.
5. D. r.
6. 3 Galopp hüpfen seitw. l. mit Schtr. l. in 4 Z. wechselt mit Schottischlaufen a. D. in 4 Z., alsdann r. in 8 Z.
7. Wie 6, aber mit Schottischlaufen r. vorw. (also nach der Mitte zu) u. l. rückw., alsdann widergleich.
8. Wie 7, aber mit Schottischhüpfen.
9. Wie 7, aber das Schottischlaufen r. vorw. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. u. das folgende Schottischlaufen l. ebenfalls vorw. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Dr. l.
10. Wie 9, aber mit Schottischhüpfen.
11. 3 Galopp hüpfen seitw. l. mit Schtr. in 4. Z., 1 Doppelschottischhupf r. u. l. seitw. in 8 Z., alsdann Galopp hüpfen r. u. f. w.
12. Wie 11, aber den ersten Doppelschottischhupf vorw., den andern rückw.
13. Wie 12, aber das Doppelschottischhüpfen mit  $\frac{1}{2}$ -Dr. wie bei 7.

## 7. Die Ringe.

1. Armwippen aus dem Streckstande, versuchsweise auch aus dem Hange mit Ramms-, Zwi-, Rist- und Speichgriff an einem Ringe.

2. Vor- und Rückschwingen, auch Seit- und ebenso Kreisschaukeln im Streckhange mit, auch ohne Abstoß der Füße); ersteres dann mit (geringem) Vorstoßen der Beine bei dem Vor-, auch mit Rückstoßen bei dem Rückschwunge.

3. Dasselbe im Beugehange. (Versuch!)

4. Schottisch-, Wiege-, Schwenthüpfen (=springen) Schleifhopsen seitwärts hin und her bei Fassung der Ringe in Kopfhöhe, was bei letzteren beiden Hüpfarten einen Schlußtritt erfordert. Die Hin- wie die Herbewegung geschehe nach und nach so weit, als es die (gestreckten, während der Bewegung aber gebeugten) Arme zulassen

5. Dasselbe von Gegnerinnen bei Fassung je nur eines Ringes mit beiden Händen, oder auch zweier Ringe, wobei dann die Bewegungen in der Richtung der Schaukelbahn erfolgen.

6. Beugen des rückgestellten Beines bis zum Anknien an die Ferse des anderen Beines (an den Boden). (Die Ringe schulterhoch!)

7. Rückwärtsgehen, Aufsprung mit beiden Füßen, Vorschwingen mit gebeugten Armen und Niedersprung, ohne den Griff aufzugeben; Aufsprung, Rückschwingen und Niedersprung, ebenfalls unter Beibehaltung des Griffes. (Die Ringe schulterhoch!)

Hierzu als Lehrbeispiel: XVIII.

1. Vor- u. Zurückschwingen mit geschlossenen Beinen aus der gewöhnl. Stellung.
2. Dieses Schwingen aus dem Kreuzstand mit l. Bein vorn, wieder in den gleichen Stand, die Beine bleiben gekreuzt.
3. D. widergl.
4. Wie 2, aber aus dem Kreuzstand in die gewöhnl. Stellung beim Vor- u. beim Rückschwung wieder in den Kreuzstand.
5. D. widergl.
6. Wie 4, aber in den Kreuzstand mit r. Bein vorn.
7. D. widergl.

Die Übungen 1—7 mit Seitwippen hin u. her. Die Schülerinnen gehen zunächst soweit seitw., als es möglich ist u. alsdann erfolgt das Schwingen.

8. Dasselbe mit Aufgeben des Griffes („Schaufelsprung“)! Ist vorwärts und rückwärts zu üben. (Sprung in die Weite hierbei als Wettilübung. Vorsicht!)

9. Im Zehenstande Vorneigen des Körpers, während gleichzeitig die in Brusthöhe erfaßten Ringe mit gestreckten Armen vorwärts gedrängt werden. (Vorsicht.)

10. Liegestütz in der Weise, daß nur das eine Bein mit dem Fuße den Boden berührt, während das andere gehoben wird oder das Standbein kreuzt.

11. Seitheben, Seitenschwingen eines Armes im Liegestütz, soweit es die Stützkraft des anderen zuläßt.

12. Streckstütz rücklings an den hüft hohen Ringen. Die Seile kommen hinter die Schultern zu liegen.

13. Vor- und Rückschwingen im Streckstütz rücklings und vorlings mit Abstoß eines Fußes oder beider Füße in der Mitte der Schaufelbahn. Ist auch ohne Abstoßen mit Heben oder (geringem) Vorstoßen der Beine zu üben.

Die Übungen im Streck- und Beugehange, die Schaufelübungen dieser und der vorhergehenden Stufen mögen nun auch an dem **Schaukelreß** ausgeführt werden.

## 8. Die Wippen.

1. Wippen mit Rumpfdrehen während des Fluges.

2. Wippen

- a) mit Zwiegriff an der Sprosse,
- b) mit Kammgriff an der Sprosse,
- c) mit Kammgriff der einen Hand an der Sprosse und Ellengriff der anderen an einem Holme,
- d) mit Zwiegriff an beiden Holmen,
- e) mit Ellengriff an beiden Holmen.

3. Wippen mit Beugehang an einem Holme, ohne und mit Bein- und Fußthätigkeiten. Die eine Schülerin faßt dabei den einen Holm an dem einen Ende der Wippe, die andere den anderen Holm an dem anderen Ende.

Das Niederhüpfen bei allen diesen Übungen geschehe (mit Beinbeugen bei geschlossenen Knien und) in die gewöhnliche oder, was für größere Mädchen geeigneter, in die Kreuzschrittstellung, immer aber auf die Fußspitzen.

## 9. Die Recke.

Am sprunghohen Reck.

1. Die Spannhang- und Hangzuckübungen der vorhergehenden Stufen hier mit Zwi- und Kammgriff.

2. Hangeln seithangs (von Ort) mit Kammgriff.

3. Hangeln seithangs (von Ort) bei einer (mäßigen) Fersehebbehalte, bei gekreuzten Beinen zc.

4. Hangeln seithangs (von Ort) mit Übergreifen bei Ristgriff, mit und ohne Seitsschwingen. Muß schnell geschehen, um im Hange bei gekreuzten Armen nicht ins Drehen zu geraten.

5. Spannhangeln seithangs (von Ort) mit, auch ohne Seitsschwingen.

6. Hangeln querhangs (von Ort) mit Übergreifen.

7. Dasselbe im Zeitmaß des Schottischgehens.

8. Hangzucken von Ort mit beiden Armen und zwar seithangs mit Ristgriff und mit oder ohne Vor- und Rücksschwingen: „Schwunghangzucken von Ort“; querhangs mit Speichgriff. Geschehe langsam und auch sehr schnell!

9. Drehhangeln seithangs (von Ort). Geschieht mit Hin- und Herdrehen; das Forthangeln z. B. seitwärts r. wie folgt: Bei der Drehung r. bleibt die r. Hand griffest, die l. aber greift um die r. und diese alsbald nach in den Seithang bei Ristgriff (beider Hände) an der anderen Seite der Reckstange; bei der hierauf folgenden  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. bleibt die l. Hand griffest, die r. aber greift um die l. und diese alsbald nach in den Seithang bei Ristgriff (beider Hände) diesseits zc.

10. Armwippen aus dem Stande und im Seit-, im Querhange. (Letzteres als Versuch!)

11. Übung 9 im Beugehange, z. B. Hüpfen in den Beugehang bei Ristgriff und Hanglehre z. B. mit Umgreifen der r. Hand und Nachgreifen der l. in den Seithang mit gebeugten Armen jenseits — ab! Kräftigere Schülerinnen mögen hierbei versuchen, sich aus dem Streckhange in den Beugehang zu ziehen, um darnach die Hanglehre vorzunehmen.

12. Wechsel von Hand- und Unterarmhang vorlings seithangs unter Beibehaltung des Griffes beider Hände und zwar l. und r., auch wechselweise. Bei dem Unterarmhang l. hat der r. Arm Beugehang und umgekehrt.

13. Unterarmhang mit einem Arme wechselt mit dem beider Arme unter Beibehaltung des Griffes der Hände; z. B. Unterarmhang r., aus demselben Unterarmhang an beiden Armen, dann Unterarmhang l. r.

Die Übungen im Armhange sind, wie schon früher bemerkt, nicht oft hintereinander vorzunehmen.

14. Vor- und Rückschwingen im Seithange mit Übergreifen (einer Hand über die andere) bei Ristgriff. Am Ende des Rückschwunges greift z. B. die l. Hand über die r., so daß der Vorschwing bei gekreuzten Armen geschieht; bei dem darauffolgenden Rückschwunge greift die l. Hand wieder zurück. Auch möge bei jedem Rückschwunge das Übergreifen, bei jedem Vorschwunge das Zurückgreifen geübt werden. Der Niedersprung erfolgt stets bei dem Rückschwunge. — Die beim Schwingen anfangs wenigstens sehr nötige Hilfe werde durch Erfassen eines Handgelenkes der Schülerin gegeben. (Vergl. Teil I, S. 115.)

15. Dasselbe, aber statt des Übergreifens Haugzucken und dabei (versuchsweise) einmal Handklappen.

16. Wechsel des Hanges an beiden Armen und an einem, wobei die eine (die loslassende) Hand das Gelenk der anderen erfaßt.

### 13. Die wagerechten Leitern.

1. Die vorgenannten Übungen am Reck mit Auswahl.  
2. Hangeln querhangs bei Ristgriff an den Sprossen mit Übergreifen (d. h. über die grifffeste Hand weiter hinaus).

3. Hangeln seithangs bei Rammgriff der einen Hand an einem Holme und bei Ellengriff der anderen an einer Sprosse.

4. Hangeln querhangs bei Rammgriff an den Sprossen mit Vor- und Nach-, auch mit Übergreifen.

5. Hangeln seithangs an den Sprossen

a) bei Ellengriff beider Hände,

b) mit Spanngriffen, wobei also immer zwei von einander entferntere Sprossen ergriffen werden.

6. Vor- und Rückswingen querhangs.

7. Hang mit beiden Armen an einer Sprosse im Wechsel mit Hang nur an einem Arme, wobei also die eine Hand auf kürzere oder längere Dauer den Griff aufgibt.

8. Die verschiedensten Griffwechsel mit Hangzucken an Ort. (Die Üb. unter 10. und 11. können auch dem „Hangzucken“ vorausgehen.)

9. Hangzucken von Ort mit beiden Armen

- a) seithangs bei Ristgriff an einem Holme,
- b) seithangs bei Speichgriff an zwei Sprossen,
- c) seithangs bei Ristgriff der einen Hand an einem Holme und bei Speichgriff der anderen an den Sprossen,
- d) querhangs bei Speichgriff an beiden Holmen vorwärts und zurück,
- e) querhangs bei Speichgriff einer Hand an einem Holme und bei Ristgriff der anderen an den Sprossen,
- f) querhangs bei Speichgriff einer Hand an einem Holme und bei Kammgriff der anderen an den Sprossen.

Geschieht mit und ohne Schwung. (Das unwillkürliche Knieheben, Spreizen, Grätschen u. zur Erleichterung des Hangzuckens ist nur anfangs zuzulassen, später ist streng zu fordern, daß die Beine gestreckt und geschlossen bleiben; überhaupt sind diese Hangzuckübungen mit Ausnahme der unter a und d erst auf der nächsten Stufe zur Fertigkeit zu bringen.)

10. Beugehang auf Dauer (als Wettübung!)

11. Armwippen aus dem Streckhange und in denselben. (Versuch!)

## 11. Die Schräg-Leitern.

1. Stand vorlings gegen die Leiter auf 2 Sprossen, z. B. der rechte Fuß auf der unteren, der l. Fuß auf der oberen, und bei Ristgriff der Hände an 1 Sprosse Hüpfen mit Wechsel des Standortes beider Füße, so daß das eine Mal der l., das andere Mal der r. auf der oberen (unteren) Sprosse steht.

2. Stand vorlings auf zwei Sprossen ohne Hilfe der Hände.

3. Steigen vorlings an der Oberseite mit gleichzeitigem Weitergreifen beider Hände an den Sprossen oder an den Holmen. (Mäßige Höhe! Entfernte Aufstellung der Nichtübenden und des Lehrers!)

4. Dasselbe mit Hilfe eines Armes, während der andere seitgehoben oder dessen Hand auf die Hüfte gestützt wird.

5. Steigen rücklings (gegen die Leiter) auf- und abwärts an der Oberseite der Leiter bei Griff an den Holmen.

6. Dasselbe, aber bei Rist-, Zwic- oder Kammgriff an den Sprossen. (Abwechseln, damit die Übungen nicht langweilig werden!)

7. Hangzucken an Ort bei Ristgriff an einer Sprosse.

Bem. In im Folgenden von Hangzucken die Rede, so ist immer das mit beiden Armen gemeint.

8. Wechsel des Hanges an beiden Armen und an einem, wobei der hangfreie Arm einmal kreist. (Vergl. auch Übung 16, S. 113.)

9. Hangeln von Ort bei Ristgriff an den Sprossen mit Vor- und sofortigem Nachgreifen.

10. Hangeln von Ort bei Ristgriff an den Sprossen mit Übergreifen. Aus dem Hange z. B. an der achten Sprosse greift die l. Hand an die neunte, dann die r. an die zehnte, die l. an die elfte u. (Versuch auf dieser Stufe!)

11. Hangeln von Ort bei Ristgriff an den Sprossen mit Kreuzen der Arme. Es greift z. B. die l. Hand weiter an die achte Sprosse, die r. nach, aber über die l. Hand hinweg, so daß also die r. Hand immer in der Nähe des l. Holmes, die l. Hand immer in der Nähe des r. Holmes die Sprosse erfaßt. Dabei kann entweder immer z. B. die l. Hand vor-, die r. nachgreifen; es kann das betr. Hangeln von den Kräftigeren aber auch, wie bei Übung 10, mit Übergreifen geschehen.

12. Beugehang an den Sprossen auf Dauer bei Kamm-, Zwic- oder Ristgriff. (Wettübung!)

13. Armwippen aus dem Streckhange an einer Sprosse. (Versuch!)

14. Liegestützen (an der Oberseite der Leiter) von Sprosse zu Sprosse mit Vor- und sofortigem Nachgreifen. (Ohne Seitgrätschen!)

15. Liegestützen mit Übergreifen.

16. Liegestützen mit Kreuzen der Arme.

Außerdem sind

17. die nachfolgenden Übungen an den Schräg-Stangen auch hier bei Griff an den Holmen und zwar je nach dem Kraftaufwande, den sie erfordern, vor oder nach den bereits genannten Übungen vorzunehmen.

Die genannten Übungen eignen sich mit Auswahl auch beim Gebrauch der senkrechten Leitern.

## 12. Die Schräg-Stangen.

Im Vorlingshange (gegen die Fußvorrichtung) bei gestreckten Armen und bei Speichgriff

1. Hangeln an und von Ort im Wechsel, ohne und im Takt.

2. Hangeln an und von Ort mit Vor- und Rückschwingen.

3. Hangzucken an Ort.

4. Dasselbe mit Vor- und Rückschwingen.

5. Hang an zwei Stangen im Wechsel mit solchem an einer Stange. Die eine Hand greift von der einen Stange unter, auf oder über die andere Hand an der anderen Stange, worauf das Niederhüpfen oder das Zurückgreifen erfolgt.

6. Wanderhangeln, d. i. ein Hangeln von einer Stange zur anderen. Geschehe zunächst mit Seitenschwingen und in der Weise, daß die nachgreifende Hand unter, später über der grifffesten Hand faßt, worauf diese rasch zur folgenden Stange weitergreift.

7. Dasselbe ohne Seitenschwingen.

8. Dasselbe schrägauf- und schrägabwärts. Das Hangeln von einer Stange zur anderen geschieht also z. B. schrägseitwärts r. hinauf und darnach schrägseitwärts l. hinab.

9. Hangeln bis zu einer bestimmten Höhe und von hier aus Tiefsprung aus dem Hange.

Auch werde im Hange an zwei Stangen bei Speichgriff noch geübt:

10. Beugehang auf Dauer (als Wettübung).

11. Aus dem Beugehange Aufwärtsgreifen der l. oder der r. Hand in den Streckhang desselben Armes, worauf das



Niederhüpfen oder das Nachgreifen der anderen Hand oder schließlich auch das Zurückgreifen derselben Hand bis zur Höhe der anderen hinab erfolgen kann.

12. Beugehang an zwei Stangen im (schnellen) Wechsel mit dem an einer Stange. (S. Übung 5.)

13. Im Streckhange Seitsschwingen und bei jedem Seitsschwunge r. Hang nur am r. Arme, bei jedem Seitsschwunge l. aber Hang nur am l. Arme.

14. Streckhang mit Ellengriff der einen Hand und Speichgriff der anderen.

An zwei Stangen bei Ellengriff, der Rücken gegen den „Fuß“ der Stangen gefehrt.

15. Die Übungen unter 1.—4., 9. und 14.

Außerdem sind

16. die Übungen unter 1., 3., 9.—11. und 13. an einer Stange vorlings bei Speichgriff vorzunehmen, wobei entweder die l. oder die r. Hand den Obergriff hat.

### 13. Die senkrechten Stangen.

1. Die Übungen unter 1.—5., 9.—12. der „Schräg-Stangen“ hier an 2 senkrechten Stangen.

2. Wanderhangeln von einem Stangenpaare der vorderen Reihe zu dem hinter demselben befindlichen Stangenpaare der anderen Reihe. Hängt z. B. die Schülerin im Streckhang an der ersten und zweiten Stange (Abb. 38), so greift sie, vorausgesetzt, daß sie dem Stangenpaare 5 und 6 das Gesicht zuehrt, mit der r. Hand von der zweiten zur sechsten und darnach mit der l. Hand von der ersten zur fünften



Abb. 38.

Stange, also vorwärts oder, falls sie dem erwähnten Stangenpaare den Rücken zuehrt, mit der l. Hand von der zweiten an die sechste, mit der r. von der ersten an die fünfte Stange, also rückwärts. Es kann dieses Hangeln aber auch aus dem Hange an den Stangen 1 u. 5 nach 2 u. 6, 3 u. 7, 4 u. 8 erfolgen.

3. Hangeln aufwärts an 2 Stangen mit Seitsschwingen (außerhalb des Stangenpaares).

4. Das Armwippen aus dem Streckhange an zwei Stangen werde auch hier wenigstens versucht.

## 14. Die Barren.

1. Aus dem Querstück eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. l. in den Seitstück auf einem Holme und Seitstützen, den Barren entlang.

2. Aus dem Querstück eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. l. in den Seitstück auf einem Holme und aus demselben eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. zurück in den Querstück. Auch fortgesetzt.

3. Dasselbe mit zwei  $\frac{1}{4}$ -Drehungen nach derselben Richtung. Also eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. l. aus dem Querstück in den Seitstück und darnach eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. aus dem Seitstück in den Querstück, so daß der Körper schließlich eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung u. d. L. gemacht hat.

4. Aus dem Querstück Innen-Querstütz z. B. hinter der r. Hand (auf einem Holme) und zurück in den Querstück.

5. Sitzdrehen aus dem Innen-Querstütz hinter einer Hand in den Innen-Seitstütz auf demselben Holme zwischen den Armen. Es erfaßt sofort z. B. bei dem Innenstütz r. die l. Hand, den l. Holm verlassend, mit Ristgriff den r.

6. Dasselbe in den freien Innenstütz. Nachdem der Innenstütz eingenommen ist, geben sofort beide Hände den Griff auf.

7. Aus dem Querstück Innen-Querstütz hinter der r. und hinter der l. Hand im Wechsel.

8. Dasselbe mit Weitergreifen, den Barren entlang. Nach dem Innen-Querstütz hinter der l. Hand greift die r. Hand weiter und es folgt Innen-Querstütz hinter der r. Hand; hierauf greift die l. Hand weiter u. s. f.

9. Im Querstück Vor- (Rück-) und Zurückstellen z. B. der r. Hand in den Schräg- oder Spannstück, z. B. Vorstellen r. und zurück, Vorstellen l. und zurück, oder: Rückstellen r. und wieder vor (also auf den früheren Platz zurück), Rückstellen l. und wieder vor, oder: Vorstellen r. und zurück, Rückstellen r. und wieder nach vorn zurück u.

10. Dasselbe mit Zwischengriffen. (Vergl. Stufe II, Seite 177, Übung 9.)

11. (Quer-) Stützen vorwärts. Sobald die stützende Schülerin ermattet, verläßt die eine Hand den von ihr gefaßten Holm und faßt schnell den anderen, während gleichzeitig mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung der Niedersprung in den Seitstand im Barren erfolgt. Dieses Niederspringen aus dem Querstüz werde zuvor besonders geübt. — Bei Zittern der Arme gebiete man sogar der betr. Schülerin, den Stüz aufzugeben.

12. Sprung in den (Quer-) Stüz mit Vorschwung der Beine und bei dem darauffolgenden Rückschwunge Niedersprung in den Stand. Dieser Niedersprung erfolge zunächst mit Beibehaltung des Griffes wenigstens einer Hand, dann mit Aufgeben desselben.

13. Dasselbe, aber statt des Niedersprunges Innen- (Quer- oder Seit-) Sitz hinter einer Hand. Der Stüz geschieht also nicht an den Holmenenden, sondern in einiger Entfernung von denselben.

14. Fortgesetztes Schwingen (bis zur Holmenhöhe) im (Quer-) Stüz.

15. Dasselbe mit Kreuzen der Beine

- a) bei dem Vorschwunge,
- b) bei dem Rückschwunge,
- c) bei dem Vor- und dem Rückschwunge.

## Fünfte Stufe.

### Ordnungsübungen.

#### 1. Reihungen (in den Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen), z. B.:

In der Stirnsäule oder Stirnlinie von Viererreihen

- a) viermal l. Hinterreihen und l. um. Nach jedem Hinterreihen l. also eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung der Einzelnen l. u. d. L., womit schließlich jede Viererreihe den Raum eines Vierecks umstellt hat (Abb. 39). Dabei können auch nach jeder Drehung (also vor dem darauffolgenden Hinterreihen) Freiübungen im Stehen und im Gehen (als Zwischenbewegungen), z. B. 8 Schritte an Ort, 4 Schritte vorwärts und 4 solche rückwärts, viermaliges Fuß- oder Kniewippen, ein Fassungswechsel zc. ausgeführt werden, vorausgesetzt, daß das Hinterreihen in 6 Taktzeiten, die nachfolgende Drehung aber in 2 solchen, beides also in zwei  $\frac{1}{4}$ -Takten erfolgt ist, was jedoch auch in 4 oder 6 Taktzeiten geschehen kann.

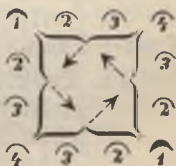


Abb. 39.

Daselbe mit r. Hinterreihen und r. um.

- b) viermal r. Hinterreihen und l. um oder l. Hinterreihen und r. um, wobei stets dieselbe Führerin an Ort bleibt und die verschiedenen Stellungslinien der Reihe ein Kreuz bilden;
- c) a) entsprechend, jedoch Vorreihen (Kreuz);
- d) b) entsprechend, jedoch Vorreihen (Viereck);
- In der Flankensäule oder Flankenlinie von Viererreihen
- e) viermal von der vordern Führerin r. Nebenreihen und r. um oder l. Nebenreihen und l. um (Viereck);
- f) viermal von der vordern Führerin l. Nebenreihen und r. um oder r. Nebenreihen und l. um (Kreuz).

g) u. h) entsprechend e) u. f), aber das Reihen neben die hintere Führerin.

## 2. Schwenkungen (der Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen) z. B.:

In der Stirnsäule oder der Stirnlinie von Viererreihen

- viermal eine  $\frac{1}{4}$ -Schenkung r. und r. kehrt oder eine  $\frac{1}{4}$ -Schenkung l. und l. kehrt, wobei jede Reihe nach und nach den Raum eines Vierecks umstellt;
- viermal eine  $\frac{1}{4}$ -Schenkung z. B. r. mit nachfolgender  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. oder l., wobei die Führerin am Ort bleibt. Die Schenkungen erfolgen abwechselnd mit Vorwärts- und Rückwärtsgehen. (Kreuz.)

## 3. Windungen (der Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen), z. B.:

In der Flankensäule oder Flankenlinie von Viererreihen

- viermal r. kehrt und  $\frac{1}{4}$ -Windung r. (Winkelzug r.) oder viermal l. kehrt und  $\frac{1}{4}$ -Windung l. und umgekehrt: viermal  $\frac{1}{4}$ -Windung r. und r. kehrt, ebenso l. (Kreuz);
- achtmal z. B. l. kehrt und  $\frac{1}{8}$ -Windung l. (Schrägzug l. vorw.) (achtstrahliger Stern.)

Zwischenbewegungen nach der  $\frac{1}{2}$ -Drehung sind auch hier am Platze.

## 4. Schenkungen (der Reihen) in Verbindung mit Drehungen (der Einzelnen) und mit Durchschlängeln z. B. je zweier Viererreihen einer Stirnlinie: $\frac{1}{4}$ -Schenkung nach außen mit Öffnen der Reihen zu einem Schritte Abstand, $\frac{1}{4}$ -Drehung der Einzelnen der ersten Viererreihe l., derjenigen der zweiten Viererreihe r., also beider nach vorn, und darnach mit Durchschlängeln (zunächst) nach innen in die frühere Stellung zurück (Abb. 40). (S. Waffmannsdorff: Ordnungsübungen v. J. 1868, S. 123).

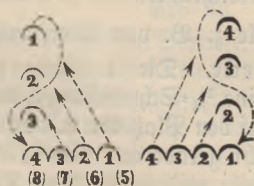


Abb. 40.

## 5. Umbildung

- a) einer Kreisreihe (Kreislinie) in ein Kreuz. (Abb. 41.)  
 Nachdem z. B. durch Abzählen die Kreisreihe in eine Kreislinie von 4 Reihen verwandelt worden ist, wird zur Bildung des Kreuzes dieser an Ort oder im Kreise sich bewegendem Linie geboten:  $\frac{1}{4}$ -Windung der Reihen nach innen (also nach der Kreismitte hin) — geht! Sobald die 4 Führerinnen die Mitte erreichen, wird „Halt“ geboten;



Abb. 41.

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

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

- c) einer Stirnsäule z. B. von Viererreihen

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

- ungleiche Zahl von Reihen, so schwenkt die Hälfte der vorletzten Reihe r., die andere Hälfte l.;
- bb) in eine in der Umzugsbahn stehende Ring säule von Zweierreihen. Der in der Mitte des Übungsraumes stehenden Stirnsäule von Viererreihen wird nach der Gliederung der Reihen in Doppelpaare eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. der Nebenpaare nach innen geboten, so daß darnach die Gegen-Flankenpaare Gesicht zu Gesicht stehen; 2) 1) (2 (1

Abb. 42.

Den beiden inneren Stirnordnungen wird Fassung Hand in Hand, dieselbe Fassung auch den beiden äußersten Stirngegnerinnen und dann ein Rückwärtsgehen aller bis zur Streckung der gefaßten Arme geboten, wobei die in der Mitte (des Reihenkörpergefüges)

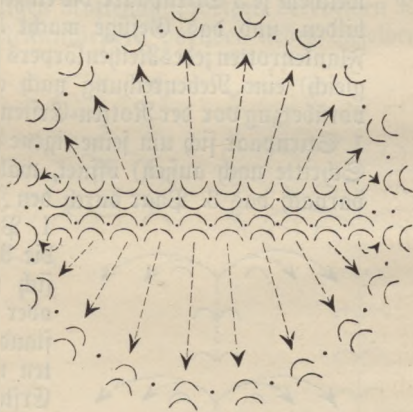


Abb. 43.

Stehenden die meisten Schritte, die Ersten und Letzten aber die wenigsten Schritte zu machen haben. Ist auf solche Weise die Ringgestalt des Ordnungskörpers hergestellt, so bilden die ersten Paare der Doppelpaare die eine Hälfte des Ringes, die zweiten Paare die andere Hälfte; die in den Flankenpaaren Hintenstehenden haben sich die Hände nicht

gerichtet. Nachdem die Inneren dieses Ringordnungs-  
körpers die Fassung der Hände aufgegeben und  
die Auseren sich genau nach ihren Reihengenossinnen  
gerichtet haben, wird jenen etwa noch ein Kehrt  
in die Stellung Gesicht zu Gesicht mit diesen  
geboten, worauf nun irgend welche Freiübungen z.  
vorgenommen werden können. — Die Rückkehr  
in die ursprüngliche Säule von Doppelpaaren  
bedarf keiner Erklärung.

d) einer Stirnsäule von Paaren in eine Stirnsäule von Doppel-  
reihen (z. B. soll jede derselben eine Stirnlinie von 2 Dreier-  
reihen werden). Die Säule von Paaren zieht als eine  
geöffnete mit einem Reihenabstande von etwa 2 Schritten  
in die Mitte des Übungsraumes. Hier angekommen, wird

aa) die Säule als ein Reihenkörpergefüge aufgefaßt, in  
welchem je 3 Stirnpaare die einzelnen Reihenkörper  
bilden, und das Gefüge macht Halt. In beiden  
Flankenrotten jedes Reihenkörpers findet nun (wider-  
gleich) eine Nebenreihung nach außen mit Vorn-  
vorüberzug vor der Rotten-Ersten statt, wozu jedes  
1. Stirnpaar sich um seine eigene Breite (mit einem  
Schritte nach außen) öffnet, während das 2. und  
darnach das 3. Paar durch den Zwischenraum des



Abb. 44.

1. Paares ziehen und  
die Rottengenossinnen  
sich nach außen ohne  
oder mit einem Ab-  
stande von 2 (3) Schrit-  
ten neben ihre Rotten-  
Erste reihen (also die  
Ersten des 2. und 3.  
Paares r., die Zweiten  
des 2. und 3. Paares  
l.; (Abb. 44). Das 4.  
Paar, (es ist die  
1. Reihe des nächsten  
Reihenkörpers) ver-  
harrt an seinem Platze,  
öffnet sich aber, um



das 5. und 6. Paar durch den Zwischenraum ziehen zu lassen und so auch in den Rotten dieses Reihenkörpers eine Nebenreihung nach außen möglich zu machen. Das 7. Paar, (als die 1. Reihe des 3. Reihenkörpers), bleibt an Ort u. s. f.; oder es machen, falls die Schülerzahl gegen 50 beträgt,

- bb) z. B. die ersten 4 Paare (als der 1. Reihenkörper), nachdem sie sich um ihre eigene Breite nach außen geöffnet haben, Halt, während die nächsten 4 Paare (als der 2. Reihenkörper) zwischen jenen hinziehen und zwar das 5. Paar bis in den Zwischenraum des 1. Paares, das 6. Paar bis in den Zwischenraum des 2. u. s. f. Hier angekommen, reihen sich die Rottenangehörigen dieses 2. Reihenkörpers ohne Aufenthalt widergleich nach außen vor den gleichzähligen Rottenangehörigen der beiden Rotten des 1. Reihenkörpers vorüber neben dieselben, so daß

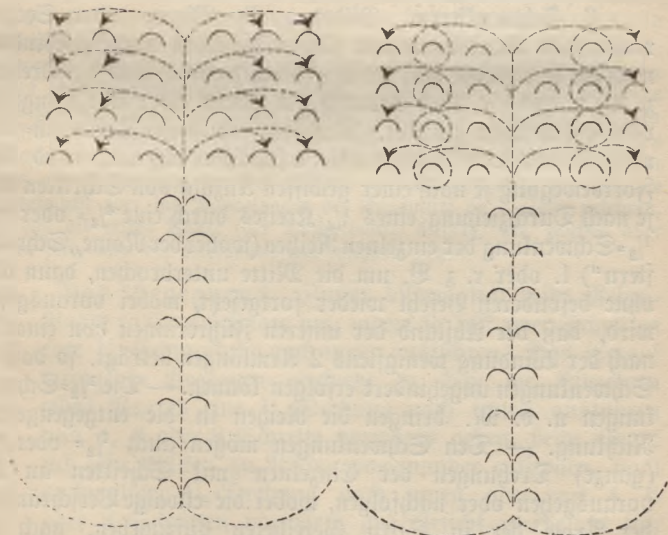


Abb. 45.

Abb. 46.

also die Erste des 5. Paares sich z. B. mit 2 Schritten Abstand r. neben die Erste des 1. Paares, die Zweite des 5. Paares aber l. neben die Zweite des 1. Paares, die Erste des 6. Paares r. neben die Erste des 2. Paares reihl zc. Unterdeßsen ziehen die dritten 4 Paare (als der 3. Reihenkörper) bis in die Zwischenräume der ersten 4 Paare vor, um von hier aus sich ebenfalls widergleich nach außen, neben die schon stehenden Stirnordnungen und vor denselben vorüber, vielleicht auch noch die Rotten-Zweiten umkreisend, zu reihen, so daß nun, wenn man von der Entstehung dieses Gebildes absteht, eine Stirnsäule von (scheinbaren) Sechserreihen auf dem Platze ist. (Abb. 45 und 46.) Sind noch mehr Schülerinnen zur Verfügung, so treten die nächsten 4 Paare (als ein 4. Reihenkörper) in die Zwischenräume des ersten ein und führen auch alsbald das Nebenreihen aus, so daß (scheinbare) Achterreihen entstehen.

**6. Schwenksteru.** Bilden z. B. Vierer- oder Sechserreihen eine Kreis-Linie und führen dieselben eine  $\frac{1}{4}$ -Windung nach der Kreismitte hin, die Einzelnen darnach eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. r. aus, so wird dadurch ein Stern oder eine Ringsäule von Stirnreihen gebildet. Nachdem nun dieser Stern ein- oder mehreremale seine Mitte umkreist (umschwenkt) hat, wird diese Fortbewegung je nach einer gewissen Anzahl von Schritten oder je nach Durchziehung eines  $\frac{1}{4}$ -Kreises durch eine  $\frac{1}{4}$ - oder eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung der einzelnen Reihen (woher der Name „Schwenksteru“) l. oder r. z. B. um die Mitte unterbrochen, dann aber ohne besonderen Befehl wieder fortgesetzt, wobei vorausgesetzt wird, daß der Abstand der inneren Führerinnen von einander nach der Windung wenigstens 2 Armlängen beträgt, so daß die Schwenkungen ungehindert erfolgen können. — Die  $\frac{1}{2}$ -Schwenkungen u. d. M. bringen die Reihen in die entgegengesetzte Richtung. — Den Schwenkungen mögen auch  $\frac{1}{2}$ - oder  $\frac{3}{4}$ - (ganze) Drehungen der Einzelnen mit Schritten an Ort vorausgehen oder nachfolgen, wobei die etwaige Beschränkung der Arme der in Stirn Gereiheten aufzugeben, nach der Drehung aber sofort wieder aufzunehmen ist.

Die Rückbildung des Sternes zur früheren Kreis-Linie geschehe z. B. dadurch, daß, nachdem alle Einzelnen eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Flankenstellung der Reihen (in die Ringsäule in Flanke) ausgeführt haben, letztere eine  $\frac{1}{2}$ -Windung (wobei also die vordere Führerin jeder Reihe an derselben entlang zieht und in die Umzugsbahn einbiegt, während ihr die Gereiheten nachfolgen) machen, oder dadurch, daß die einzelnen Reihen so lange halbe Schwenkungen um die äußeren Führerinnen ausführen, bis die Umzugsbahn erreicht ist, worauf dann ein Vor- oder Hinterreihen in den Reihen die Säule in die Kreis-Linie umwandelt.

Dieser Stern — besser noch derjenige, welcher nach Fig. 22 oder 23, Teil I, S. 78—79, gebildet worden ist, da bei diesem die Schülerinnen ihrer Größe nach besser in die einzelnen Reihen verteilt sind, als es hier der Fall ist, wo z. B. neben dem ersten Doppelpaare, also neben den größten Schülerinnen, die letzten, also die kleinsten, stehen — ist auch geeignet zur Darstellung verschiedener anderer „Wechsel“, je nachdem man die Viererreihen als solche oder als Doppelpaare, (den ganzen Ordnungskörper also als einen Reihenkörper oder als ein Reihenkörpergefüge) betrachtet. Für die nachfolgenden Beispiele sei im voraus bemerkt, daß auch eine andere Reihenfolge eintreten, eine andere „Zwischenbewegung“ (, als das „Begegnen“) gewählt und eine beliebige Auswahl getroffen werden kann, daß sie mehr deshalb übersichtlich aufgezählt und zum Teil auch nur wiederholt sind, weil die „Wechsel“ um der Reigen willen auf dieser Stufe in deutlich ausgeprägter Form zur Darstellung kommen müssen. — Vorausgesetzt ist, daß die Viererreihen oder die Doppelpaare der Kreismitte die l. Seite zuzehren, und daß die ersten Paare (der Doppelpaare) äußere, die zweiten aber innere sind, also der Kreismitte am nächsten stehen. —

- A. „Das Begegnen“. Zuvor bilden sich beide Neben-Paare in Gegen-Paare um, indem sie mit zwei Schritten eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung nach innen ausführen. Das hierauf erfolgende Begegnen geschieht so, daß die Einzelnen jedes Paares eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen ausführen und 4, 6 oder 8 Schritte vorwärts gehen, beide Paare sich also Rücken zu Rücken voneinander entfernen, nach nochmaliger  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen aber mit 4, 6 oder 8 Schritten vorwärts und Gesicht zu Gesicht sich wieder nähern, worauf dann mit einer  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung

nach außen in die Ausgangsstellung zurückgeschritten wird (Abb. 47). — Gesetzt, es wären  $2 \times 2$  Schritte

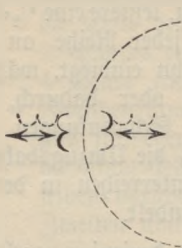


Abb. 47.

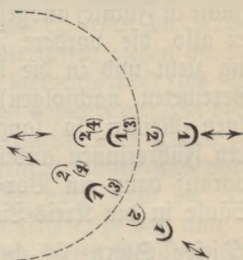


Abb. 48.

zu den beiden  $\frac{1}{4}$ -Schwenkungen und 6 Schritte zum Fort-, 6 Schritte aber zum Zurückzuge, (zum Entfernen und Nähern) der Paare, im ganzen also 16 Schritte verwendet worden, so folge darauf mit weiteren 16 Schritten:

- B. „Das Öffnen und Schließen des Doppelpaares“ z. B. mit Vor- und Rückwärtsschritten. Nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. der Einzelnen des der Kreismitte näher stehenden (des inneren) Paares geht dasselbe mit vier Vorwärtsschritten der Kreismitte zu, während gleichzeitig das äußere Paar nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. der Einzelnen sich mit 4 Vorwärtsschritten noch weiter von derselben entfernt (Abb. 48). — Nach 4 Schritten an Ort schließt sich das Doppelpaar mit 4 Rückwärtsschritten, worauf noch 4 Schritte an Ort folgen und mit dem letzten derselben die Einzelnen mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung in die Ausgangsstellung zurückkehren. — In einfachster Weise geschieht jedoch das Öffnen und Schließen der Doppelpaare ohne Drehung und mit Seitsschritten.

Darauf folge in den nächsten  $\frac{4}{4}$ -Takten das „Begegnen“ in der Weise, daß statt der zweiten  $\frac{1}{2}$ -Drehung der Einzelnen jedes Paares nur eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Stellung Gesicht zu Gesicht und darauf das Wiedernähern bei Handfassung mit 5 Galopphüpfen seitwärts und mit einem Schlußtritte oder -hupse (auf

beiden Füßen) ausgeführt wird, mit welchem die Drehung in die Stirnstellung und darnach die  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung in die Ausgangsstellung zurück erfolgt.

- C. „Wechsel der Plätze mit  $\frac{1}{2}$ -Schwenkungen der Linie r. oder l. um die Mitte.“ Es geht dabei das innere Paar z. B. mit 4 Schritten vorwärts, also mit einer  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r., auf den Platz des äußeren Paares, während dieses (das äußere Paar) mit vier Schritten rückwärts, also ebenfalls mit einer  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung r. (um die Mitte des Doppelpaares, der „Linie“), auf den Platz des inneren Paares geht (Abb. 49a), so daß beide Paare jetzt, gegen früher, nach der entgegengesetzten Seite hin Stirnstellung haben. Nach vier Schritten an Ort in der neuen Stellung bewegen sich die Paare, jenes vorwärts, dieses rückwärts (Abb. 49b) oder umgekehrt und die begonnene Kreislinie vollends durchziehend, auf den früheren Platz zurück, und machen hier noch 4 Schritte an Ort; die Kreismitte denke man sich links liegend.

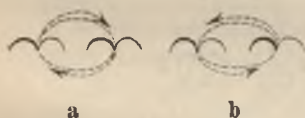


Abb. 49.\*)

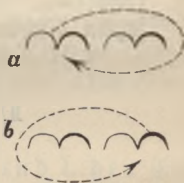


Abb. 50.

„Begegnen“ wie bei B., aber statt der Galopp-  
hüpfe werden Kreuzhüpfe gewählt.

- D. „Reisen eines Paares um das andere“ und zwar zunächst des inneren Paares mit 8 Schritten oder 4 Schottischhüpfen bei verschränkten Armen r. um das an Ort gehende äußere Paar, mit weiteren 8 Schritten oder 4 Hüpfen dieses l. um jenes; auch umgekehrt (Abb. 50).

\*) Bemerk. Man denke sich bei diesen und den nachfolgenden Abbildungen die Schillerinnen immer in ihrem Verhalten zur Kreismitte wie es in Abb. 47 und 48 angedeutet ist.

- „Begegnen“ wie bei A.  
 E. „Ganze Schwenkung der Paare nach innen und außen um ihre Mitten.“ Es schwenkt bei Verschränkung der Arme das innere Paar mit 4 Schritten zunächst z. B. r. und gleichzeitig das äußere l. um seine Mitte, nach 4 Schritten an Ort aber jenes l. und dieses r., worauf noch 4 Schritte an Ort folgen. (Abb. 51.)  
 „Begegnen“ wie bei B.

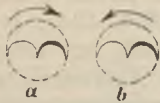


Abb. 51.



Abb. 52.

- F. „Ganze Schwenkung (der Linie des Doppelpaares) r. und l. um die Mitte.“ Geschieht mit je acht Schritten oder 4 Schottischhüpfen, 16 Lauffschritten zc. (Abb. 52). Haben dabei die Paare nach entgegengesetzten Richtungen Stirnstellung (Abb. 53), machen also

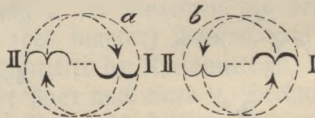


Abb. 53.

die Einzelnen des einen Paares vorher eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung (nach innen), so heißt dieser Wechsel bekanntlich „die Mühle.“ (S. Teil I., S. 146.)

„Begegnen“ wie bei C.

- G. „Miteinanderkreisen der Mittleren im kleinen Ringe oder im Rade r. und l. bei entsprechendem Miteinanderkreisen (Abb. 54a) oder bei Seitwärtsbewegen (Abb. 54b) der Äußeren des Doppelpaares“,

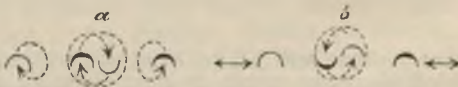


Abb. 54.

z. B. Kreisen der Mittleren im Rade r. und l. mit je 4 Schottischhüpfen, und mit drei Galopp hüpfen und einem Schlußhüpfe (auf beiden Füßen in der 4. Zeit) der Äußerer hin und dann her oder 4 Schottischhüpfen mit zweimaliger Hin- und Herbewegung.

„Begegnen“ wie bei B.

H. „Kreisen jeder Mittleren nach außen um ihre Reihengenossin vorn= (Abb. 55) oder hintenvor=



Abb. 55.

über.“ Es kreist gleichzeitig die eine r. um die r. (äußere), die andere l. um die l. Führerin und darnach umgekehrt, oder es kreist zunächst jene r. um die r., darnach diese l. um die l. Führerin. Die

Führerin kann sich mit Hüpfen in gleicher Richtung an Ort drehen, auch entsprechend mitkreisen und dabei mit beiden Händen der gestreckten Arme den inneren der auf die Hüften gestützten Arme der Umkreisenden am Ellenbogengelenke fassen. Ebenso „Kreisen der Mittleren nach innen (mit r. oder l. Vorüberziehen aneinander) um die (an Ort bleibende) Genossin des anderen Paares, vor oder hinter derselben vorüber.

„Begegnen“ wie bei C.

I. „Gleichzeitiges Kreisen r. und l. der Einzelnen (mit oder ohne Drehung u. d. L.) um eine vor ihnen liegende Mitte.“ Es kreist jede Einzelne des Doppelpaares mit vier Schottischhüpfen zuerst r. (vgl. Stufe III., Abb. 62a) und dann l. um eine vor ihr liegende Mitte, wobei die Richtung aller vier Kreisenden genau einzuhalten ist. — Erfolgt mit dem ersten Schritte die Stellung in Flanke, so kann auch jede Einzelne um eine von ihr seitlings r. oder l. (vgl. Stufe III., Abb. 62b) liegende Mitte kreisen, ebenso erst um eine seitlings r. und darnach um eine seitlings l. liegende Mitte zur „Achte“.

„Begegnen“ wie bei A.

K. „Durchkreuzen mit r. (l.) Kreisen“. Mit z. B. vier Galopp hüpfen bewegt sich das äußere Stirn paar

seitwärts l. hinter und mit weiteren vier Galopp hüpfen  
 seitwärts r. vor dem inneren Stirnpaare, dieses aber  
 gleichzeitig mit vier Galopp hüpfen  
 seitwärts r. vor und mit weiteren  
 vier Galopp hüpfen seitwärts l.  
 hinter jenem vorüber, wobei keine  
 Drehung u. d. V. gemacht wird  
 (Abb. 56a und b; j. auch T. I.,  
 S. 151).

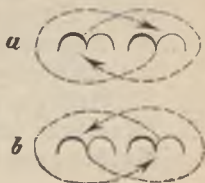


Abb 56.

- L. „Bogen“ (Halbmond). Das Doppelpaar (die Viererreihe) macht eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung z. B. nach der l. Führerin hin und bildet sich gleichzeitig zu einer gebogenen Reihe um, deren Einzelne durch Handfassung verbunden sind. Diese kreisen mit je 3 Galopp hüpfen und 1 Schlußtritt zweimal seitwärts r. und l. im Wechsel um eine Mitte rücklings von ihnen so, daß bei dem Hin- und Herzuge ein und derselbe Halbkreis durchzogen wird (Abb. 57).

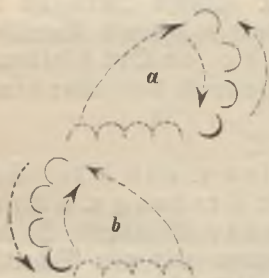


Abb. 57.

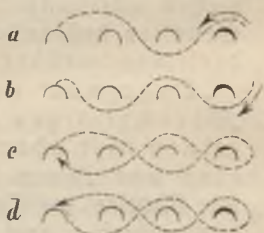


Abb. 58.

- „Begegnen“ wie bei C.  
 M. „Schlangeln l. und r. durch die geöffnete Viererreihe von seiten der r. oder der l. Führerin.“ Die l. Führerin beginnt z. B. das Durchschlangeln mit Galopp hüpfen seitwärts r. und mit dem neunten Galopp hüpfen, nachdem sie mit dem achten r. neben der r. Führerin angekommen ist, das Zurückschlangeln seitwärts l., indem sie in derselben Bahn wieder zurückzieht (Abb. 58a und b) oder, was geeigneter,



sie setzt das Durchschlängeln v. seitwärts fort, indem sie nun zuerst statt vor der v. Führerin hinter derselben vorüberzieht und somit die frühere Bahn nach und nach zweimal kreuzt. Mit dem 16. Hüpfen kommt sie auf ihren Platz zurück. (Abb. 58c und d.) Dasselbe kann auch mit Schottischhüpfen vorwärts geschehen.

„Begegnen“ wie bei A., nur werden statt des schließlichen Schwenkens in die Ausgangsstellung 2 Schritte an Ort ausgeführt, so daß also die Paare Gegenpaare bleiben.

- N. „Wiegen“ (bei Spieß: „Schaufeln“) der Paare. Die Reihengenossinnen der Gegenpaare drehen sich zu Gegnerinnen, fassen bei seitwärts gehobenen Armen ihre Hände, hüpfen mit 8 Wiegeschritten nach außen und innen (hin und her, wobei sich die Rebnereien viermal von einander entfernen und wieder nähern) und schwingen je die nach der Hüpfrichtung gehobenen Arme auf, die anderen aber ab. Hin- und Herbeugen des Rumpfes, Drehungen nach der Hüpfrichtung hin u. können zugeordnet werden.

„Begegnen“ in der Weise, daß nach einer halben Drehung der Einzelnen jedes Paares nach innen nicht mehr 6, sondern 8 Schritte vorwärts gegangen werden und daß nach der zweiten  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen das Wiedernähern erfolgt, so zwar, daß jedes Paar bei Fassung der inneren Hände 4 Schottischhüpfen mit zweimaligem „Zu- und Abkehren der Einzelnen“ desselben (mit dem ersten und dritten Schottischhüpfe also Stellung Gesicht zu Gesicht, mit dem zweiten und vierten aber Stirnstellung oder Stellung Rücken zu Rücken) ausführt.

- O. „Schieben“. Ein Vor- und Zurück- (Abb. 59a) oder ein Schrägvor- und Schrägzurückbewegen (Abb. 59b) je

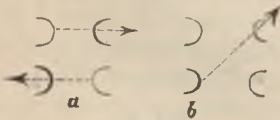


Abb. 59.

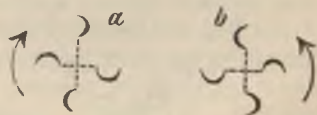


Abb. 60.

zweier nach entgegengesetzten Richtungen. Es faßt z. B. im ersteren Falle die Erste des inneren Paares die Hände der ihr gegenüberstehenden Zweiten des äußeren Paares bei vorgehobenen Armen und beide gehen oder hüpfen z. B. mit 4 Schottischhüpfen, jene rückwärts, diese vorwärts der Kreismitte zu, mit 4 weiteren Schottischhüpfen aber zurück auf den Ausgangsort, während gleichzeitig die anderen beiden Gegnerinnen mit derselben Fassung und denselben Hüpfen nach der entgegengesetzten Seite hin sich entfernen und darnach wieder zurückkehren. Die bei Abb. 59 sich Gegenüberstehenden bilden die beiden Reihen, die schräg sich Gegenüberstehenden aber die beiden Kotten des Doppelpaares, so daß also nach Abb. 59a das Schieben von den Reihen, nach Abb. 59b aber von einer Kotte und zwar von der Kotte der Ersten vorgenommen wird.

„Begegnen“ wie unter N. angeben.

P. „Stern r. und l. der Doppelpaare“, je mit acht Schritten oder vier Schottischhüpfen ausgeführt (Abb. 60).

„Begegnen“ wie bei N.

Q. „Ring r. und l. der Doppelpaare“, je mit sieben Galopphüpfen und einem Schlußtritt oder -hupf (auf beiden Füßen) seitwärts, auch mit 16 Kreuzlauffschritten seitwärts, und zwar links seitwärts bei dem Ringe r., und r. seitwärts bei dem l. (Abb. 61).

„Begegnen“ wie bei N.

R. Wie Q., nur liegt die Kreismitte jetzt rücklings von den Übenden. Ist auch je mit 7 Galopphüpfen und einem Schlußhupf (auf beiden Füßen) oder mit 16 Kreuzlauffschritten seitwärts auszuführen (Abb. 62).

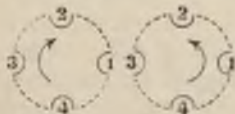


Abb. 61.



Abb. 62.

„Begegnen“ wie bei N.

S. „Rad r. und l. der Nebnerinnen.“ Es macht z. B. die Erste jedes Paares nach innen kehrt, worauf bei Fassung der r. Hände oder Einhängen der r. Arme mit 4 Schottischhüpfen von jedem Paare die gemeinschaftliche Mitte r. und nach einem Kehrt aller bei Arm- oder Handfassung l. dieselbe l. umkreist wird, was auch von dem einen Paare erst l. und dann r., von dem anderen aber erst r. und dann l. geschehen kann.

Nach dem Begegnen

T. „Rad r. und l. der Gegnerinnen.“ Die gegenüberstehenden Ersten und Zweiten der beiden Reihen führen das Rad r. und darnach l. aus. — Nach dem Begegnen

U. „Rad r. und l. der Schrägen“, d. i. der in der Säule des Doppelpaares schräg sich gegenüberstehenden, zusammen eine Kotte bildenden. Die Erste des inneren Paares führt zunächst mit der ihr schräg gegenüberstehenden Ersten des äußeren Paares das Rad r. (l.) aus, worauf die anderen beiden Kottengenossinnen dasselbe thun.

Begegnen und

V. „Kleiner Ring r. und l.

a) der Nebnerinnen,

b) der Gegnerinnen,

c) der Schrägen,“ mit Galopphüpfen seitwärts.

Begegnen und

W. „Kleine Kette r. und l.

a) der Nebnerinnen,

b) der Gegnerinnen,

c) der Schrägen,“ d. i. der Kottengenossinnen.

Die Betreffenden führen mit 2 Schottischhüpfen das Aneinandervorüberziehen r. od. l. aus, wobei nur während des ersten Hupfes, also ganz vorübergehend, die r. oder die l. Hände gefaßt werden, während bei dem zweiten Hupfe ein Kehrt r. oder l. erfolgt, worauf vielleicht nach 4 Schritten an Ort in der neuen Stellung oder auch sofort, das Vorüberziehen l. (r.) ausgeführt wird, um wieder auf den Ausgangsort zurück zu gelangen. — Begegnen und

X. „Kette r. und l. im Ringe“ (s. Abb. 18). Bei der Kette r. ziehen die Einzelnen bei Fassung der r. Hände,

zugleich im Ringe weiterziehend, r. und darnach l. bei Fassung der l. Hände zc. aneinander vorüber, bis schließlich nach 4 Schottischhüpfen oder 8 Schritten jede am früheren Platze angekommen ist, worauf sofort die Kette l. beginnt. — Begegnen und

- Y. „Kette mit Rad“ d. i. Kette im Ringe mit einmaligem Umkreisen der sich Begegnenden vor dem Vorüberziehen aneinander. —

Außerdem könnten noch geübt werden:

$\frac{1}{2}$  oder ganze Windung, Durchschlängeln, Umwalzen, Vor-, Neben- und Hinterreihen, Freiübungen an Ort und im Hin- und Herzuge zc.

Stehen ferner Linien von z. B. 4 oder 8 Doppelpaaren in einer Gasse einander gegenüber, so können die ersten Paare beider Linien, also das 1., 3., 5., 7. Paar der einen Linie mit den Gegenpaaren der anderen Linie als weitere Doppelpaare das Begegnen mit je 8 Schritten oder 4 Hüpfen (wie bei N.) nach jeder Drehung, die anderen Gegenpaare aber einen Wechsel in 16 Zeiten ausführen, worauf das Begegnen von diesen, der Wechsel aber von jenen erfolgt. („Doppelreigen.“)

Dasselbe kann geschehen von 4 in einem Viereck aufgestellten Doppelpaaren, so daß z. B. die beiden Doppelpaare je zweier gegenüberliegenden Seiten das Begegnen, die anderen zwei Doppelpaare der anderen zwei gegenüberliegenden Seiten aber, und zwar jedes für sich, einen Wechsel ausführen, worauf dann von diesen das Begegnen und von jenen der Wechsel dargestellt wird. — Das Begegnen geschehe hier auch umgekehrt, also zuerst mit Nähern der Gegnerinnen und nach der  $\frac{1}{2}$ -Drehung mit Entfernen, welchem sich mit dem letzten Schritte oder Hupse noch eine (die zweite)  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen in die Ausgangsstellung anschließt. — Beispiele siehe unter Nr. 5.

Machen in der obigen Ringsäule (S. 126, Ab. 6) alle ersten Viererreihen (Doppelpaare) kehrt, so steht dann jede derselben einer anderen gegenüber und bildet mit dieser die „Gasse.“ Nachdem durch Vorwärtzgehen beider Stirnreihen (=linien) die Gasse noch verengert worden ist, fassen sich an einem Endpunkte zwei Gegnerinnen derselben, um die Mitte

der Gasse nach den letzten hin mit irgendwelchen Schritt- oder Hüpfarten, ohne und mit Drehungen, mit irgendwelchen Wechselln zu durchtanzen, sich wieder zu trennen und neben die letzten zu reihen, während die beiden Zweiten, Dritten, Vierten mit Seitwärtzgehen oder Kette nach dem früheren Standorte der Ersten ziehen, um von hier aus ebenfalls die Mitte der Gasse zu durchtanzen und darnach sich wieder „unten“ anzureihen (Abb. 63).

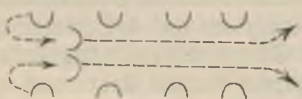


Abb. 63.

(Siehe auch: Spießens Turnbuch II.; Lion: Turnzeitung 1866, S. 300, und Waffmannsdorff: Spießens Reigenachlaß von 1869, S. 30.)

7. „Wechsel“, ausgeführt von den Paaren einer Stirnsäule, 3. B.:

- a) Bei Antreten mit den äußeren Füßen ziehen die Paare im  $\frac{3}{4}$ -Takte mit 12 Schritten vorwärts und darnach mit je zwei Galopp hüpfen und einem Nachhupfe zweimal nach außen und innen im Zickzack, worauf, nachdem die Paare durch den letzten Hupf (in der 12. Taktzeit) wieder geschlossen sind, noch 4 Wiegeschritte seitwärts mit Antreten nach außen und mit Ab- und Zukehren der Einzelnen der Paare (von- und zueinander) ausgeführt werden, so daß die ganze Folge in zwölf  $\frac{3}{4}$ -Takten vollendet ist. Am Schlusse kehrt nach innen und darauf Wiederholung.
- b) Bei Antreten mit den äußeren Füßen 4 Wiegeschritte vorwärts mit Ab- und Zukehren der Einzelnen der Paare, einmal Kreuzwirbeln im Gehen und Wiegeschritt oder auch Schwenkhupf und Schritzwirbeln im Zickzack nach außen und innen, mit dem letzten Schritte eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Stellung Gesicht zu Gesicht und schließlich 3 Kreuzhüpfe und 1 Wiegeschritt in der Bahn hin und dann her, worauf nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen die Übungsfolge von neuem beginnt.

- c) Bei Antreten mit den äußeren Füßen macht jedes Paar nach 4 Schritten vorwärts mit 2 Schottischhüpfen eine ganze Schwenkung l. um die Mitte; nach abermals vier Vorritten und nach einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung bei dem letzten derselben nach innen in die Stellung Gesicht zu Gesicht einen Dretritt hin und dann her, bei Fassung der r. Hände. Bei der Wiederholung nach einem Kehrt wird die Schwenkung r. ausgeführt.
- d) Nach 8 Schritten vorw. bei Antreten mit den äußeren Füßen kreisen die Einzelnen mit 4 Schottischhüpfen nach außen, worauf die Stirnpaare bei verschränkten Armen mit vier Schottischhüpfen viermal Kehrt nach innen machen (sechs  $\frac{1}{4}$ -Takte). Kehrt nach innen und Wiederholung.

**8. Dasselbe, ausgeführt von den (geöffneten) Doppelpaaren** (, deren jedes eine Stirnlinie von 2 Paaren bildet) **einer Stirnsäule.**

- a) Die Ersten ziehen im Zickzack l. hin und r. her mit je 4 Schritten und 2 Schottischschritten oder -hüpfen bei Antreten mit den inneren Füßen, die Zweiten aber r. hin und l. her in der Weise, daß sie bei dem Durchkreuzen der Bewegungslinien hinter den Ersten vorüberziehen; die Dritten thun wie die Ersten, die Vierten wie die Zweiten, worauf alle mit 8 Schritten und 4 Schottischschritten



Abb. 64.

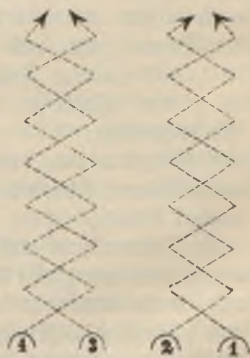


Abb. 65.

oder =hüpfen vorwärts ziehen und darnach die Zickzackbewegung wiederholen (Abb. 64). — Es kann jedoch das Vorwärtsziehen wegfallen, so daß sich die Schülerinnen nur im Zickzack bewegen. Im ersteren Falle folge nach zweimaliger, in dieser nach viermaliger Wiederholung eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung der Einzelnen im Paare nach innen, worauf die Ersten und Dritten die Zickzackbewegung r. hin und l. her, die Zweiten und Vierten aber l. hin und r. her ausführen. (Abb. 65.) — Noch anders gestaltet sich die Übungsfolge, wenn die äußeren Führerinnen mit der Zickzackbewegung nach innen und außen oder umgekehrt beginnen, die inneren mit dem Vorwärtsziehen, was in diesem Falle mit kleinen Schritten zu geschehen hat, um darauf die Zickzackbewegung gleich oder widergleich mit der Ersten und Vierten folgen zu lassen. (Abb. 66.)

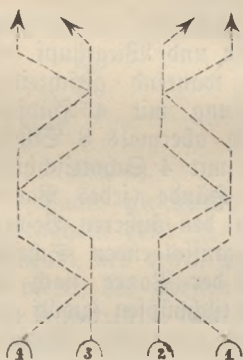


Abb. 66.

- b) Die Ersten und Dritten kreisen l. mit je 4 Schottischhüpfen um die an Ort gehenden Zweiten und Vierten und gehen dann mit diesen bei Fassung acht Schritte vorwärts oder rückwärts, worauf die Zweiten und Vierten die an Ort gehenden Ersten und Dritten r. umkreisen. (Abb. 67). Oder die Äußeren umkreisen

die Inneren und gehen dann mit diesen 8 Schritte vorwärts oder rückwärts (Abb. 68).

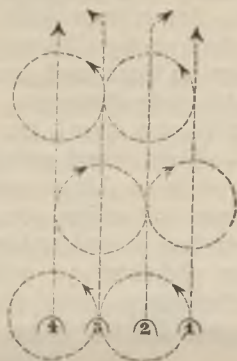


Abb. 67.



Abb. 68.

- c) Je nach 8 Schritten vorw. hüpfen die Äußeren mit Kreuzzwirbeln und Wiegehupf nach außen und innen im Zickzack, während gleichzeitig die beiden Inneren bei Tanzfassung mit 4 Hüpfen zweimal schottischwalzen; nach abermals 8 Schritten vorwärts kreisen die Inneren mit 4 Schottischhüpfen und bei Fassung der inneren Hände (jedes Paares der Doppelpaare) um die mit den äußeren Beinen knieenden Äußeren; nach 8 darauffolgenden Schritten vorwärts ganze Schwenkung der Paare nach außen um die Mitte mit 4 Schottischhüpfen (zwölf  $\frac{1}{4}$ -Takte). Kehrt und Wiederholung. — Bei Mangel an Platz mögen die 8 Schritte an Ort oder je 4 Schritte rückwärts und 4 solche vorwärts gegangen werden.
- d) Die Mittleren eines Doppelpaares fassen sich mit den inneren Händen bei hochgehobenen Armen und vollziehen mit 4 Schottischschritten eine ganze Drehung nach innen unter dem Bogen der gehobenen Arme durch; gleichzeitig führen die Äußeren einen Kreuzzwirbel im Hüpfen und einen Wiegehupf seitwärts hin und her aus. Nach einer ganzen Schwenkung beider Paare nach außen mit 8 gewöhnlichen Schritten knien die Äußeren auf



ihr äußeres Knie nieder und fassen in Hochhehalte mit den inneren Händen die Hände der Nebnerinnen, von welchen sie mit 4 Schottischhüpfen nach außen umkreist werden.

**9. Wechsel von Paaren oder Doppelpaaren in der Vierecksaufstellung, z. B.:**

A. 4 Paare umstellen ein Viereck, das Gesicht nach innen, und alle Vierecke zusammen stehen mit gleichem Abstände in einer Kreislinie oder bilden ein größeres Viereck, z. B. 32 Schülerinnen die vier Ecken desselben (Abb. 69). — Je das erste und zweite, das dritte und vierte Paar stehen sich gegenüber (, was auch anders geordnet werden kann).

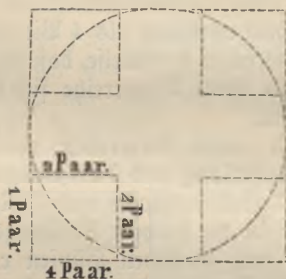


Abb. 69.

- a) Begegnen aller 4 Paare gleichzeitig z. B. mit Entfernern und Wiedernähern (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).
- b) Gleichzeitiges Kreisen l. des ersten Paares bei gefassten Händen um das vierte, des zweiten um das dritte mit 16 Galopp hüpfen seitwärts r. (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).
- c) Zweimaliges Begegnen aller Einzelnen an den Ecken z. B. mit einer  $\frac{1}{8}$ =Schwenkung je um die in den Ecken stehenden Führerinnen und zwar zunächst des ersten und vierten und gleichzeitig des zweiten und dritten Paares, darnach des ersten und dritten und gleichzeitig des zweiten und vierten Paares (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).
- d) Wie b), aber r. mit Galopp hüpfen l. (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).

Wiederholung dieser 4 Wechsel, nur wird jetzt das zweite Paar von dem dritten, das erste von dem vierten umkreist (16  $\frac{1}{4}$ =Takte).

- e) Wie a).
- f) Ring l. und r. um die Kreismitte mit je 8 Galopp-  
hüpfen (7 Galopp hüpfen und 1 Nachhupf) von seiten  
des ersten und zweiten Paares.
- g) Wie c).
- h) Ring l. und r. um die Kreismitte von seiten des dritten  
und vierten Paares — (e—h: 16  $\frac{1}{4}$ =Takte).
- i) Wie a).
- k) Ring aller um die Kreismitte l. mit 16 Galopp hüpfen r.
- l) Wie c).
- m) Ring aller r. mit Galopp hüpfen l. — (i—m 16  $\frac{1}{4}$ =Takte).

B. 16 Schülerinnen umstellen als 4 Viererreihen (4 Doppel-  
paare) ein Viereck in der Weise, daß die erste und zweite,  
die dritte und vierte Viererreihe sich Gesicht zu Gesicht  
gegenüberstehen.

- a) Die erste und zweite Viererreihe machen r. um in die  
offene Flankenstellung und durchkreuzen einander zwei-  
mal mit je 7 Galopp hüpfen und 1 Nachhupf seitwärts  
l. hin je bis in die frühere Stellungslinie der anderen  
Reihe, und mit denselben Hüpfen r. her, indem die  
einander gegenüberstehenden Einzelnen in der Mittel-  
linie des Vierecks Stirn gegen Stirn durch die Abstände  
der Reihe voreinander vorüberziehen (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).
- b) Linksum derselben Reihen in die Stirnstellung und bei  
hochgefaßten Händen jede Reihe mit 7 Galopp hüpfen  
und 1 Nachhupf seitwärts l. Ring r. und darnach mit  
ebensoviel Hüpfen r. Ring l. (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).
- c) Wiederholung der beiden Wechsel nach einem Linksum  
der ersten und zweiten Viererreihe, so daß sie daß  
Durchkreuzen seitwärts r. hin und darnach l. her, den  
Ring erst l., dann r. ausführen (acht  $\frac{1}{4}$ =Takte).

Dasselbe (a—c) von der 3. und 4. Reihe (16  $\frac{1}{4}$ =  
Takte).

- d) Umkreisen l. der Vierecksmitte mit 16 Galopp hüpfen r.  
bei hochgefaßten Händen von seiten der ersten und zweiten  
Viererreihe, so daß sie nach den ersten vier Galopp-  
hüpfen vor (oder hinter) den anderen beiden Vierer-

reihen, nach den zweiten 4 Galopp hüpfen in der entgegengesetzten Stellungslinie, nach den dritten wieder vor (oder hinter) den anderen Viererreihen, mit den vierten aber an dem Ausgangsorte ankommen (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).

- e)  $\frac{1}{8}$ -Schwenkung l. (um die l. Führerin) mit 4 kleinen Schritten in den Stern aller an der Vierecksmittle und darnach r. (um dieselbe Führerin, also mit Rückwärtsgehen,) in das Viereck: dasselbe r. und l. (um die r. Führerin) — (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).

Wiederholung von d) durch die dritte und vierte Reihe und von e) durch alle Reihen (acht  $\frac{1}{4}$ =Takte).

- f) Wiederholung der beiden Wechsel in der Weise, daß das Umlaufen nun r., das Schwenken in den Stern aber erst um die r., und dann um die l. Führerin ausgeführt wird (16  $\frac{1}{4}$ =Takte).

- g) Durchkreuzen der ersten und vierten, der zweiten und dritten Reihen schrägvorwärts zugleich mit je 7 Galopp hüpfen und 1 Nachhupf hin und her, (wobei also die erste mit der dritten, die zweite mit der vierten Reihe in gleichlaufenden Linien hüpfen) (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).

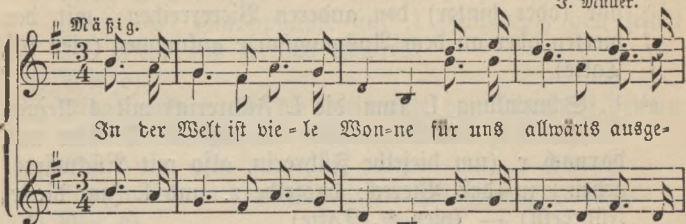
- h) Ring r. und l. jeder Reihe mit 16 Galopp hüpfen (vier  $\frac{1}{4}$ =Takte).

- i) Ring aller l. um die Kreismittle in der Weise, daß je nach 4 Galopp hüpfen seitwärts r. mit Handfassung, also nach Durchmessung eines  $\frac{1}{4}$ -Kreises, mit 4 Schritten an Ort von den Einzelnen bei Aufgeben der Fassung und viermaligem Händeklappen eine ganze Drehung r. u. d. l. gemacht wird (acht  $\frac{1}{4}$ =Takte).

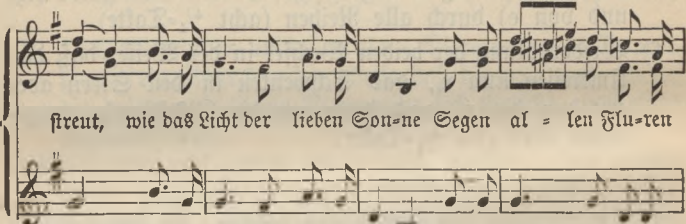
Wiederholung dieser drei Wechsel in der Weise, daß sich die 1. mit der 3., die 2. mit der 4. Reihe durchkreuzen, der Ring der einzelnen Reihen erst l. und dann r., der Ring aller um die Vierecksmittle r. mit Galopp hüpfen l., und die Drehung der Einzelnen l. erfolgt (16  $\frac{1}{4}$ =Takte). — (S. Spieß, Turnbuch II.)

### 10. Niederreigen. A.

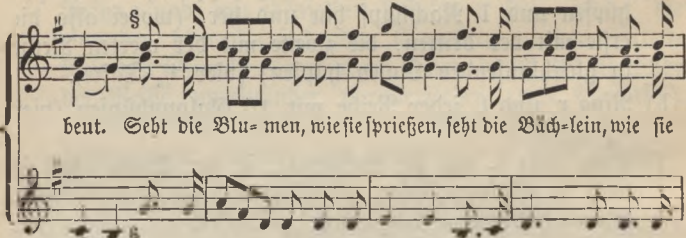
Mäßig. 3. Müller.



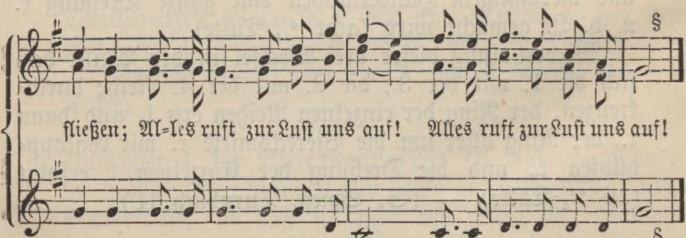
In der Welt ist vie - le Won - ne für uns allwärts ausge -



strent, wie das Licht der lieben Son - ne Segen al - len Flu - ten



beut. <sup>s</sup> Seht die Blu - men, wie sie sprichsen, seht die Bäch - lein, wie sie



fließen; <sup>s</sup> Al - les ruft zur Lust uns auf! <sup>s</sup> Alles ruft zur Lust uns auf!

2. Doch die höchste Freude blühet  
 In der Freundschaft heiterm Bund,  
 Wenn ein Herz für's and're glühet,  
 Wort und That nur Lieb macht kund:  
 ∴ Im Vereine so zu streben,  
 Im Vereine so zu leben,  
 Ist doch unser höchstes Glück,  
 Ist doch unser höchstes Glück. ∴
3. Drum vereinet kommt zum Reigen,  
 Laßt uns fügen Hand in Hand,  
 Laßt mit Sang und Tanz uns zeigen,  
 Wie uns eint der Freundschaft Band:  
 ∴ Wie die Hände sich verschlingen,  
 Wie die Tön' in eins verklingen,  
 Sind die Herzen treu vereint!  
 Sind die Herzen treu vereint! ∴

Dr. Weismann.

(Dieser Reigen wurde zum ersten Male am 22. März 1870 unter Leitung des Turnlehrers F. Müller von der 1. Mädchenklasse der II. Bürgerschule zu Plauen gesungen und in anderer Reihenfolge der Wechsel geschritten.)

Der kleinste Ordnungskörper, welcher den nachstehenden Reigen schreiten kann, ist die Stirnmaule zweier Doppelpaare mit einem Abstand der Einzelnen von einander von einer Armlänge (Abb. 70).

Zweite Paare. Erste Paare.

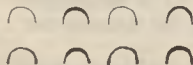


Abb. 70.

Bem. Der Kürze halber sei zum voraus bemerkt, daß überall, wo es bei einzelnen, bei Paaren oder bei allen nötig wird, auf den Wiegeschritt l. oder r. sogleich wieder mit dem l. oder r. Fuße anzutreten, statt des letzten Trittes des vorhergehenden Wiegeschrittes die Betreffenden mit geschlossenen Fersen niederhüpfen.

### Erster Teil.

1. In der Welt — heut,  
 a) Kleine Kette l. der einzelnen Paare mit 2 Wiegeschritten bei Handsfassung l. und bei Antreten aller mit den l. Füßen. Bei dem ersten Tritte des ersten Wiegeschrittes drehen sich die Einzelnen jedes Paares in die Stellung Gesicht zu Gesicht und mit dem letzten Tritte des zweiten Wiegeschrittes haben sie ihre Plätze gewechselt, so daß die vorher äußeren Führerinnen

des Doppelpaares jetzt Mittlere desselben, die vorher Mittleren aber nun äußere Führerinnen sind. — (2  $\frac{3}{4}$ =T.)  
Statt aber sich mit dem letzten Schritte wieder zurück zu drehen, führen

- b) die jetzt Mittleren mit 2 Wiegeschritten bei Handfassung r. die kleine Kette r., die jetzt Äußeren aber ein Schritzwirbeln hin und her (nach außen und innen) aus. (Diejenige, welche das Schritzwirbeln r. hin auszuführen hat, hüpfet bei dem vorhergehenden Wiegeschritte mit geschlossenen Beinen nieder. S. die obige Bem.) (2  $\frac{3}{4}$ =T.)
- c) Wie a), wodurch die ursprünglich Äußeren wieder Äußere werden, nur daß sie gegenseitig ihre Plätze gewechselt haben. (2  $\frac{3}{4}$ =T.)
- d) Wie b). — Nach Vollendung dieser Kette stehen die ursprünglich ersten Paare auf den Plätzen der zweiten Paare und umgekehrt. Die Äußeren sind also wieder Äußere, die Mittleren wieder Mittlere geworden, nur daß sie gegenseitig die Plätze gewechselt haben, (2  $\frac{3}{4}$ =T.)

(8  $\frac{3}{4}$ =T.)

## 2. Seht die Blumen — auf.

Mit dem ersten Schritte des nächsten oder schon mit dem letzten Schritte des vorhergehenden Wiegeschrittes Drehung der Mittleren beider Doppelpaare in den Stern l. und Mit-einanderkreisen derselben mit 8 Wiegeschritten im Sterne l., (wobei alle l. Arme ein Kreuz bilden und alle Beteiligten l. antreten), während alle äußeren Führerinnen eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen ausführen, um bei Handfassung (je der l. Führerinnen unter sich und ebenso der r.) 8 Wiegeschritte seitwärts hin und her zu gehen und zwar bei Antreten der l. Führerinnen l. und der r. r. (8  $\frac{3}{4}$ =T.)

Mit dem letzten Schritte folgt eine Drehung der Einzelnen jedes Paares der Doppelpaare in die Stellung Gesicht zu Gesicht.

## 3. Seht die Blumen — auf.

Wiegezwirbeln der Gegnerinnen und zwar jeder Ersten r. hin und l. her, jeder Zweiten l. hin und r. her, wobei der dritte Wiegeschritt und der nachfolgende Zweitritt bei Handfassung der Gegnerinnen ausgeführt wird. Mit dem letzten Schritte Drehung in die Stirnstellung wie bei 1 d. (8  $\frac{3}{4}$ =T.)

## Zweiter Teil.

### 1. Doch die höchste — kund.

8 Wiegeschritte von Ort bei Antreten aller mit dem l. Fuße und so, daß bei dem ersten Schritte jedes l. Wiegeschrittes eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. ausgeführt wird und daß die Arme bei jedem ersten Schritte von 2 Wiegeschritten in die

Hochhehalte „mit sanfter Rundung“ gehoben, bei jedem letzten Tritte derselben aber gesenkt werden. (8  $\frac{3}{4}$ =T.)

2. Im Vereine — Glück.

- a) Rückstellen aller l. und Beugen des rückgestellten Beines bis zum Anknien an den Boden mit Kreuzen der Arme auf der Brust oder mit Hochheben beider gerundeten Arme; dann dasselbe r. — Statt des Knieens kann auch ein Kreuzhupf mit nachfolgendem Wiegehupf und zwar im Hin- und Herzuge gewählt werden. (2  $\frac{3}{4}$ =T.)
  - b) Thor der Einzelnen des zweiten Doppelpaares und 2 Wiegeschritte derselben vorwärts, während die Einzelnen des ersten Doppelpaares (ohne Fassung) mit 2 Wiegeschritten rückwärts und mit leichter Verbeugung durch das Thor und zwar an der l. Seite der Ersteren vorüberziehen. (2  $\frac{3}{4}$ =T.)
  - c) Thor der Einzelnen des ersten (jetzt zweiten) Doppelpaares und 2 Wiegeschritte (r. beginnend, so daß also mit dem letzten Tritte des letzten Wiegeschrittes von allen mit geschlossenen Beinen niedergehüpft werden mußte) derselben vorwärts, während die Einzelnen des vorher zweiten (jetzt ersten) Doppelpaares (ohne Fassung) mit zwei Wiegeschritten (r. beginnend) rückwärts und mit leichter Verbeugung durch das Thor und zwar an der r. Seite der Ersteren vorüberziehen. (2  $\frac{3}{4}$ =T.)
  - d) Wie a), aber erst r., dann l. (2  $\frac{3}{4}$ =T.)
- 
- (8  $\frac{3}{4}$ =T.)

3. Im Vereine — Glück.

Wie 1., aber bei Antreten mit dem r. Fuße und mit einer  $\frac{1}{4}$ =Drehung r. — Statt des letzten Trittes Niederhüpfen mit geschlossenen Beinen in die Stellung Gesicht zu Gesicht (8  $\frac{3}{4}$ =T.).

**Dritter Teil.**

1. Drum vereinet kommt — Band.

Wiegezwirbeln wie bei 3. des ersten Teiles, aber nach der entgegengesetzten Richtung, also jeder Ersten l. hin und r. her, jeder Zweiten r. hin und l. her (8  $\frac{3}{4}$ =T.).

2. Wie die Hände — vereint.

Stern r. der Mittleren beider Doppelpaare. (Siehe 2. bei dem ersten Teile.) (8  $\frac{3}{4}$ =T.)

3. Kette wie bei 1. des ersten Teiles, wodurch alle SchülerInnen wieder auf ihren ursprünglichen Platz gelangen, so daß also die ersten Paare wieder r., die zweiten wieder an der l. Seite der ersten stehen. (8  $\frac{3}{4}$ =T.)

**B. Reigen** zum Frühlingswalzer: „Lasset uns schlingen —“

1. Lasset uns schlingen dem Frühling Blümelein zum Kranz!  
Lasset uns springen, heisa zum Tanz! Blumenpracht, Laubeszduft,  
reges Gewimmel, Sang und Klang, Sonnenschein, heiteren Himmel!  
La la zc.

2. Dant dem Gefährten bei unserm Spiel und Scherz und Tanz!  
Was wir beehrten, hat er gesandt. Blumenpracht, Laubeszduft zc.

3. Hat er doch wieder ein neues Leben angefaßt, Frohsinn und  
Nieder wieder gebracht! Blumenpracht, Laubeszduft zc.

4. Lasset uns weilen nun auch nicht länger mehr zu Haus!  
Lasset uns eilen, eilen hinaus! Blumenpracht, Laubeszduft zc.

Hoffmann von Fallersleben.

Frühlingswalzer nennt sich dieses prächtige Lied, Melodie und Text laden ein zum Tanz, daher konnten bei der Reigenschreitung nur solche Bewegungen gewählt werden, wie man sie beim Tanze gern sieht. Wiegeschritte, Walzerwirbeln, Kettengang mit Kreisen und Stellungswechsel, Drehen an Ort bei gefaßten Händen (Unterwinden) sind demnach die Motive der Durchführung. 32 Dreiachteltakte bilden das Musikstück, nach je 4 Takten ist eine Cäsur. Dies bedeutet für die Schreitung, daß nur  $\frac{3}{8}$ -taktige Übungen in Frage kommen können und daß ein Wechsel 4 Takte, also 12 Zeiten auszufüllen hat.

**Aufstellung:** Zur Ausführung des Reigens genügt schon ein Reihenkörper von 2 Paaren, die sich bei Beginn der Schreitung in Gegenstellung befinden. (Abb. 71.) Bei einer größeren Anzahl von Schülerinnen empfiehlt es sich aber, dieselben in entsprechender Weise im Kreise aufzustellen. In der letzten Zeit der Schreitung zu einer Strophe haben alle Ersten der Paare eine Vierteldrehung rechts und alle Zweiten eine solche links auszuführen, wodurch die Ausgangsstellung für die Schreitung der nachfolgenden Strophe gewonnen wird. Gleichzeitig wird aber hierdurch auch das Paarverhältnis für die Schreitung der 2. und 4. Strophe aufgehoben und ein neues von den Nebeneinanderstehenden angeknüpft, nämlich die Erste des ersten und die Zweite des zweiten Paares, sowie die Erste des zweiten und die Zweite des ersten Paares verhalten sich bei diesen Schreitungen, als wären sie je ein Paar. In der Zeichnung für die Ausgangsstellung zur Schreitung einer Strophe sind die Einzelnen des ersten Paares mit 1 und 2 und die des zweiten mit 1' und 2' bezeichnet.

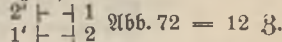
**1. Teil.**

Ausgangsstellung:  $\begin{matrix} 2 & \{ & 1' \\ 1 & \{ & 2' \end{matrix}$  Abb. 71.

1. Wechsel: Zweimal einen Wiegeschr. l. u. r. seitw., hierbei haben sich die Gepaarten mit den inneren Händen in Schulterhöhe gefaßt, die äußeren stützen auf den Hüften
2. „ Kettengang, gleichzeitiges Kreisen u. Stellungswechsel der Paare. Den Kettengang beginnen



die Gepaarten mit Händefassen I., nach je 3 Z. folgt ein Wechsel des Handreichens u. in der 7. Z. beginnt das gleichzeitige, 6 Z. umfassende Kreisen I. zum Stellungswechsel der Paare. Es kommt hierdurch die Erste des ersten Paares auf den Platz der Ersten des zweiten und die Zweite des ersten Paares auf den der Zweiten des zweiten Paares u. so umgekehrt. Die neu gewonnene Stellung ist also:



3. Wechsel: Ein Walzerzwirbel n. a. in 3 Z. u. 3 Tr. a. O., ein Walzerzwirbel n. i. u. 3 Tr. a. O. = 12 „
4. „ Bei hochgehobenen und gefaßten inneren Händen der Gepaarten haben die Ersten der Paare mit 6 Taktchr. a. O. eine ganze Dr. n. i. auszuführen, ein Gleiches thun alsdann die Zweiten in weiteren 6 Z. (dieses Drehen unter den Armen hinweg wird in manchen Lehrbüchern „Unterwinden“ genannt) = 12 „
5. „ Wie der erste Wechsel = 12 „
6. „ Entsprechend dem 2. Wechsel als Rückbewegung, die Gepaarten beginnen ebenfalls mit Händefassen I. = 12 „
7. „ Wie der 3. Wechsel dieses Teils = 12 „
8. „ Wie der 4. Wechsel, nur beginnen das Drehen die Zweiten. In der letzten Z. dieses Wechsels haben noch alle Ersten der Paare „rechts um“ und alle Zweiten „links um“ auszuführen. Dies bewirkt, daß die Einzelnen der Paare Rücken gegen Rücken stehen und scheinbar eine neue Paarbildung zu Tage tritt. Man wird es daher für verständlich finden was bei solcher Verbindung „außen u. innen“ bedeutet.

## 2. Teil.

Ausgangsstellung:  $\begin{array}{cc} 2 & 1 \\ | & | \\ 1 & 2 \end{array}$  Abb. 73.

1. Wechsel: Zweimal einen Wiegeschr. seitw. n. a. u. i. mit je einer Vierteldr. n. a. u. i. (also mit Ab- und Zuehren), zu jedem Wiegeschr. Hochheben der Arme seitw. in 2 Z. u. Tieffenten seitw. in 3. Zeit = 12 Z.
2. „ Entsprechend dem 2. Wechsel des 1. Teils. Es beginnen den Kettengang die jeweilig Nebeneinanderstehenden mit Händefassen I. Die neu gewonnene Stellung ist:  $\begin{array}{cc} 2' & 1 \\ | & | \\ 1' & 2 \end{array}$  Abb. 74 = 12 „

3. Wechsel: Walzerzwirbeln n. a. u. i. u. Taktgang a. D.,  
entsprechend dem 3. Wechsel des 1. Teils = 12  $\beta$ .
4. " Entsprechend dem 4. Wechsel des 1. Teils, je-  
doch das Drehen n. a. = 12 "
5. " Wie der 1. Wechsel des 2. Teils = 12 "
6. " Entsprechend dem 2. Wechsel dieser Strophe  
als Rückbildung, die neu Gepaarten beginnen  
ebenfalls mit Händefassen I. = 12 "
7. " Wie der 3. Wechsel dieses Teils = 12 "
8. " Wie der 4. Wechsel dieses Teils, jedoch be-  
ginnen das Drehen die Zweiten. In der 12.  $\beta$ .  
haben alle Ersten „rechts um“ u. alle Zweiten  
„links um“ zu machen, wodurch die frühere  
Paarbildung erscheint. Die Paare stehen jedoch  
Rücken gegen Rücken.

### 3. Teil.

Ausgangsstellung:  $\begin{matrix} 2 & | & + & | & 1' \\ 1 & | & - & | & 2' \end{matrix}$  Abb. 75.

1. Wechsel: Ein Wiegeschr. l. u. r. vortw., desgleichen auch  
rückw. Dabei sind die inneren Hände der  
Paare in Schulterhöhe gefaßt u. die äußeren  
Arme werden seitw. hochgehoben u. in jeder  
3. Zeit seitw. tiefgesenkt = 12  $\beta$ .
2. " Entsprechend dem 2. Wechsel des 1. Teils. Die  
neue Stellung ist:  $\begin{matrix} 2' & | & + & | & 1 \\ 1' & | & - & | & 2 \end{matrix}$  Abb. 76 = 12 "
3. " Wie der 3. Wechsel des 1. Teils = 12 "
4. " Bei gefaßten und hochgehobenen inneren Händen  
von allen zweimal eine ganze Dr. n. i. in je  
6  $\beta$ . = 12 "
5. " Wie der 1. Wechsel dieses Teils = 12 "
6. " Wie der 2. Wechsel dieses Teils als Rückbe-  
wegung = 12 "
7. " Wie der 3. Wechsel dieses Teils = 12 "
8. " Wie der 4. Wechsel dieses Teils. In der 12.  
 $\beta$ . alle Ersten „rechts um“ und alle Zweiten  
„links um“. Die ursprünglich Gepaarten stehen  
nunmehr einander gegenüber. = 12 "

### 4. Teil.

Ausgangsstellung:  $\begin{matrix} 2 & \overline{\text{T}} & \overline{\text{T}} & 1' \\ 1 & \underline{\text{+}} & \underline{\text{+}} & 2' \end{matrix}$  Abb. 77.

1. Wechsel: Zweimal Wiegeschr. l. u. r. vortw. bei in Schulter-  
höhe gefaßten inneren Händen der Neben-  
einanderstehenden. Dabei öffnen sich die aus  
dem äußeren Kreise kommenden neu Gepaarten

und durch dieses so gewordene Thor schreiten die aus dem inneren Kreise Kommenden u. sodann Wiegeschreiten aller im Bogen I. zur Gegenüberstellung

= 12 Z.

- |             |   |        |
|-------------|---|--------|
| 2. Wechsel: | Entsprechend dem 2. Wechsel des 1. Teils, die Nebeneinanderstehenden beginnen mit Handfassen I.   | = 12 " |
| 3. "        | Entsprechend dem 3. Wechsel des 1. Teils  | = 12 " |
| 4. "        | Wie der 4. Wechsel des 3. Teils, aber das gleichzeitige Drehen der Nebeneinanderstehenden n. a.   | = 12 " |
| 5. "        | Wie der 1. Wechsel dieses Teils, aber in widergl. Bethätigung   | = 12 " |
| 6. "        | Entsprechend dem 2. Wechsel dieses Teils als Rückbewegung   | = 12 " |
| 7. "        | Wie der 3. Wechsel dieses Teils   | = 12 " |
| 8. "        | Wie der 4. Wechsel dieses Teils, aber in der letzten Z. drehen sich die Ersten „rechts um“ und die Zweiten „links um“, wodurch die ursprüngliche Ausgangsstellung gewonnen wird u. der Reigen so seinen natürlichen Abschluß findet | = 12 " |

Allgemeine Heiterkeit und Fröhlichkeit soll die Schreitung zum Ausdruck bringen, daher wähle man kein schleppendes Zeitmaß. Wo man lustig ist und tanzt, da will man auch flinke Beine nicht missen.

Siehe außerdem „Buch der Reigen“ von W. Jenny (II. Aufl., Hof 1890); „Tanzreigen“ von Jenny (Beitrag zu w. Turnzeitung 1871); Wassmannsdorf: Spießens „Reigen-nachlaß“. Ein sehr passender Reigen für die Mädchen dieses Alters findet sich zu dem Liede: „Nun ade, du mein lieb' Heimatland“ in dem Berichte vom Prof. Euler über die 3. Versammlung des Turnlehrervereins Brandenburg; (Potsdam, Gräfe J. C.). Vergl. auch die Angaben auf S. 52 dieses Buches. M. Zettler. Gedanken über Reigenbildung. Jahrbücher der deutschen Turnkunst v. 1889, S. 292 u. f. Bei sehr bewegten Reigen singt ein Teil der Schülerinnen, der andere schreitet; besonders sind zum Singen auch die vom Turnunterricht befreiten Kinder herbeizuziehen.

# Freiübungen.

## 1. Im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen und Drehen.

Die Freiübungen im Stehen sind derselben Art wie in der dritten und vierten Stufe, nur werden sie hier von Paaren widergleich ausgeführt. Es dürfte deshalb unnötig sein, die dort genannten und angedeuteten Übungen hier nochmals aufzuzählen.

Wohl aber mögen, um wenigstens darauf aufmerksam zu machen, einige

1. **Widerstandsbewegungen** Platz finden. Streng genommen gehören zu denselben auch die Zieh- und Schiebekämpfe; trotzdem werden diese hier nicht genannt, sondern erst im dritten Teile, also unter den Spielen.

A. Stehen die Schülerinnen als Flankenpaare, so schreite zunächst

- a) die Erste in die Vorschrittstellung z. B. I. mit Seithehalte der Arme; die Zweite erfaßt darauf die Handgelenke der Ersten von oben her und sucht durch steten — nicht ruckweisen — Druck die Arme der Ersten in die Tiefhaltung zu bringen, während diese bestrebt ist, dem Drucke möglichst zu widerstehen. Nicht Überwinden der Kraft, sondern Steigerung derselben ist hier die Hauptsache.
- b) Nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung beider wechseln dieselben ihre Thätigkeiten.
- c) Wie a) und b), aber bei Hochhehalte der Arme. Ebenso werde

- d) das Senken der Arme aus der Seit- oder Hochhehalte durch Widerstand von unten her erschwert. Die Erste (Zweite) sucht ihre gehobenen und gestreckten Arme zu senken, die Zweite (Erste) sucht dies zu verhindern. In derselben Weise, wie bei a)–d), werde
- e) das Heben der Arme aus der Seit- in die Hochhehalte oder aus der Senk- in die Seithehalte von Widerstand begleitet, indem z. B. die Erste das Heben ihrer Arme von seiten der Zweiten oder diese das Armheben der Ersten zu erschweren sucht. Desgleichen auch
- f) das Beugen und Strecken der Arme.

B. Ebenfalls bei Flankenstellung der Paare faßt

- a) z. B. die Zweite die auf dem Rücken gekreuzten Arme der Ersten oder die Oberarme derselben, sobald sie die Hände auf die Hüften stützt, und sucht durch Druck ein Beinbeugen der auf solche Weise Gefassten herbeizuführen, oder es sucht
- b) die Zweite bei derselben Fassung durch Druck das Bein Strecken der Ersten zu erschweren.

2. Auch Übungen mit gegenseitiger Unterstützung sollen nicht außer acht gelassen werden, z. B.:

A. Bei Stirnstellung der Paare Rückbeugen des Rumpfes von seiten z. B. der Ersten bei Fassung der äußeren Hüfte derselben von seiten der Zweiten, so daß jene bei dem Rückbeugen an den Arm dieser sich anlehnt.

B. In der Stellung Gesicht zu Gesicht mit Häkelgriff der Finger bei gebeugten Armen und bei gegenseitiger Berührung der Fußspitzen Rückneigen des Körpers bis zur völligen Streckung der Arme

- a) von seiten der Ersten
  - b) " " " Zweiten,
  - c) " beiden im Wechsel,
  - d) " " zugleich.
- } Vergl. hierzu in den Spielen für Mädchen das „Gläsereschwenken“.

Durch das Beugen der Arme nähern sich beide wieder.

C. In der Stellung Gesicht zu Gesicht faltet z. B. die Erste die Hände (bei gesenkten Armen) in der Weise, daß die Handflächen nach oben gerichtet sind, während die Zweite

nach kurzem Anlauf in den Stütz auf denselben springt und bei möglichster Streckung des Körpers sich rückwärts schnellst. Jene sucht diese (die Springende) etwas in die Höhe zu stemmen.

### 3. Fassungs- und Stellungsänderungen, z. B.

- a) Fassung Arm in Arm der Einzelnen der Stirnpaare, Lösung der Fassung während einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung der Ersten oder Zweiten in die „geteilte Stirnstellung“ und Wiederaufnehmen der Fassung.
- b) Fassung der Gegnerinnen: Hand in Hand (die „Gegenhände“ fassen sich, also die l. Hand der einen die r. der anderen), Aufgeben der einen Fassung, während einer halben Drehung beider nach außen in die Seitenschrittstellung und in die Stellung Rücken zu Rücken; Wiederaufnehmen der aufgegebenen Fassung und Lösen der anderen bei abermaliger  $\frac{1}{2}$ -Drehung und in die Stellung Gesicht zu Gesicht.

Dasselbe fortgesetzt

- aa) nach ein- und derselben Seite,
  - bb) hin und her je nach zwei oder vier Drehungen,
  - cc) als Schritzwirbeln hin und her.
- c) Die äußere Hand jeder Einzelnen des Stirnpaares faßt die auf ihrer äußeren Schulter ruhende innere Hand der anderen und hebt sie hoch (, so daß die inneren Arme beider sich kreuzen); während des Hochhebens macht jede Einzelne eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen, (wonach sich die vorher äußeren Arme kreuzen) und senkt nun die vorher innere Hand mit der vorher äußeren Hand der anderen wieder auf die jetzt äußere (vorher innere) Schulter.  
Dasselbe zurück in die Ausgangsstellung.

- d) In der Stirnstellung Grußschwingen der Zweiten r., der Ersten gleichzeitig l., so daß sich die inneren Arme ineinander schlingen und die inneren Beine die äußeren vornvorüber kreuzen; während einer darauffolgenden  $\frac{1}{2}$ -Drehung beider nach innen schwingen die inneren Beine in einem kleinen Kreisbogen um die äußeren, um schließlich als äußere die nun inneren Beine hintenvorüber zu kreuzen; gleichzeitig senken sich die gefaßten

inneren Arme rückwärts, während die vorher äußeren Arme zu derselben Fassung gehoben werden.

Dasselbe zurück in die Ausgangsstellung.

- e) Die Einzelnen jedes Stirnpaares fassen die äußeren Hände und stellen gleichzeitig die inneren Beine vor, um darauf
- aa) Niederknien mit den äußeren Knien und Hochheben der äußeren Arme unter Beibehaltung der Fassung Hand in Hand,
  - bb) Strecken der Beine und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach außen unter den gehobenen Armen hinweg und Senken derselben mit Aufgeben der Fassung,
  - cc) Niederknien abermals mit den äußeren (bisher inneren) Knien und Hochheben bei Fassung Hand in Hand der bisher gesenkten (äußeren, vorher inneren) Arme,
  - dd) Strecken der Beine und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach innen unter den gehobenen Armen hinweg und Senken derselben

folgen zu lassen. Die Drehungen in den Schrittstellungen geschehen auf beiden Fußspitzen.

Beispiele anderer Art folgen unter Nr. 16. und 17.

#### 4. Folgen verschiedener Schritt-, Lauf- und Hüpfarten in Verbindung mit Fassungsänderungen.

Nach 8 Schritten an Ort einer Stirnsäule geht die erste (Stirn-) Reihe bei Handfassung z. B. 8 gewöhnliche Schritte von Ort, während die übrigen noch 8 Schritte an Ort gehen; nach den nächsten 8 Schritten an Ort der ersten Reihe geht dieselbe 4 Schottischschritte bei Armverschränkung vorlings von Ort, die zweite Reihe aber bei Handfassung 8 gewöhnliche Schritte von Ort, während die übrigen noch 8 Schritte an Ort gehen; hierauf bewegt sich die erste Reihe bei Armverschränkung rücklings mit 4 Schottischhüpfen weiter, die zweite bei Armverschränkung vorlings mit 4 Schottischschritten, die dritte bei Handfassung mit 8 gewöhnlichen Schritten, während die übrigen noch an Ort gehen; sodann die erste Reihe bei Fassung der inneren Schulter 8 Galopphüpfe vorwärts, die zweite bei Armverschränkung 4 Schottischhüpfe u. s. f., worauf zunächst die erste Reihe wieder 8 Schritte an Ort geht, um die Übungsfolge darnach von neuem zu beginnen zc.

Auch andere Schritt-, Lauf- und Hüpfarten und andere Fassungen sind zu wählen; Hauptsache ist, daß nach bestimmten Reihenfolgen die Fassungen wiederkehren.

5. Ein Hopperschritt r. im Wechsel mit einem solchen l. und zu beiden Hopperschritten eine ganze Drehung r. oder l. (Hopswalzer, Hopsler.)

6. Das Menuettgeschritt vorwärts. Es macht z. B. das r. Bein unter Kniewippen l. einen Vortritt, und die Körperlast überträgt sich auf das r. Bein; auf 2 wird das l. Bein seitgespreizt, auf 3 schwingt es im Bogen nach innen in die Vorspreizhalte, auf 4 (d. i. auf 1 im zweiten  $\frac{3}{4}$ -Takte) stellt sich nieder, hat also nun die Vorschriftstellung eingenommen; auf 5 erfolgt r. ein Schritt vorwärts, auf 6 der Schlußtritt l. Bei diesem Geschritte schon, oder auch bei einem noch nachfolgenden Geschritte l., kann bei 5 auch das Bein so vorgestellt werden, daß es mit seiner Ferse die Spitze des anderen berührt, worauf dann bei 6 eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung erfolgt; ebenso können aber auch die nachfolgenden Geschritte immer in der Richtung des ersten geschehen. (Das Menuettgeschritt seitwärts gestaltet sich anders. S. S. 51 u. N. Hermann „die Menuettgeschritte“. Monatschrift für das Turnwesen v. J. 1883, S. 99.) Ein solches Menuettgeschritt vorwärts ohne Drehung mag mit 2 Wiegeschritten an Ort wechseln oder ein solches mit Drehen nach dem Zurückzuge in derselben Bahn mit einem Menuettgeschritt seitwärts hin und her (um den Unterschied zwischen beiden Schreitungen zu erkennen).

7. Walzerzwirbeln. Schon auf S. 95 habe ich angegeben, welche Gründe mich veranlassen, den Schrittwechselschritt im  $\frac{3}{4}$ -Takt Walzerschritt zu nennen. Verbindet man mit 2 Walzerschritten seitwärts je eine halbe Drehung links oder rechts, so erhält man ein Walzerzwirbeln l. oder r. Die halbe Drehung findet stets auf dem dritten Tritte eines Walzergeschrittes statt, also beim Walzerzwirbeln r. ist in der 3. Zeit eine halbe Drehung r. auf dem r. Fuße auszuführen und bei dem nun folgenden Walzerschritt l. geschieht die halbe Drehung r. auf dem l. Fuße in der 6. Zeit. Hiermit ist ein Walzerzwirbel beendet und die betreffende



Turnerin befindet sich wieder in der Richtung wie zu Anfang, nur ist sie um 4 Seitschritte nach r. hin weitergerückt. An ein Walzerzwirbeln r. oder l. lassen sich ohne weiteres nach der einmal eingeschlagenen Richtung hin diese Zwirbel in beliebiger Anzahl anschließen. Ist mit diesem Zwirbeln eine gewisse Fertigkeit erzielt, geschieht namentlich das Schreiten und Drehen leicht auf den Fußspitzen, so läßt man die Schülerinnen paarweise Tanzfassung nehmen, mit den äußern Füßen (die der Kreismitte nahestehende l., die andere r.) das Zwirbeln r. beginnen und man wird dann in der Regel wahrnehmen, daß eine Anzahl Mädchen mit dem gewöhnlichen Walzertanze eine dieselben erfreuende Bekanntschaft gemacht haben.

Damit bei Einübung des Walzerzwirbelns die Mädchen nicht drehend werden, was unter allen Umständen zu vermeiden ist, empfiehlt es sich, das Zwirbeln sowohl r. als auch l. hintereinander vorzunehmen. Weil jedoch eine direkte Verbindung nicht möglich ist, so muß dieselbe durch Zwischenübungen vermittelt werden, wie z. B.: 1 Walzerzwirbel r. in 6 Z., 1 Dreitritt r. in 7. u. 8. Z. u. 4 Schr. a. D., nunmehr kann das Ganze widergl. erfolgen, oder nach dem Zwirbel folgen in gleicher Richtung 3 Galopp- oder 3 Kreuzhüpfe oder ein Schwenkhops in 3 Z. mit je 3 nachfolgenden Schritten a. D., oder ein Wiegeschritt in gleicher und ein Schwenkhupf in entgegengesetzter Richtung, woran sich alsdann das Zwirbeln nach der andern Seite anschließt.

Man nennt sehr oft auch schon der Kürze wegen, wie beim Schrittwirbeln s. S. 55, einen Walzerschritt mit einer halben Drehung Walzerzwirbeln, z. B. 2 mal je 1 Walzerzwirbel l. und 3 Schr. a. D. Hierbei erscheint ein Schreiten hin und her und jedesmal nur ein halber Zwirbel l., wie dies z. B. auch im vorstehenden Reigen zum Frühlingswalzer der Fall ist, s. S. 149.

Verbindet man mit dem Walzerschritt in gleicher Weise Hopsen und Hüpfen wie beim Schottischhüpfen, so erhält man **Walzerhüpfen**. Verbindet man dasselbe mit Zwirbeln, so hat man die Schreitung, die dem so beliebten Tyrolertanz (der Tyrolienne) zu Grunde liegt.

Durch den beigegebenen Hops wird ganz besonders der erste Taktteil als ein schwerer hervorgehoben.

**Schleifwalzerzwirbeln** z. B. vorwärts mit r. Drehen. Zwei  $\frac{3}{4}$ -Takte werden zu einer ganzen Drehung r. in folgender Weise verwendet. Erster Takt: Aus der Schrittstellung r. Walzerschritt l. (r. l.) mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r.

Zweiter Takt: Eine  $\frac{3}{4}$ -Drehung r. auf dem l. Fuße, der (nach einem geringen Kniewippen) in der zweiten Zeit einen kleinen Hops an Ort ausführt, während der r. Fuß in der ersten Zeit am Boden schleift und in der dritten Zeit (in die Schrittstellung vor den l.) niedergestellt wird, (K. Wassmannsdorff), worauf dann die ganze Bewegung von neuem (und immer wieder mit r. Drehen) beginnt. Bei dem Linkswalzen erfolgt das Schleifwalzerzwirbeln r. (l. r.), im zweiten  $\frac{3}{4}$ -Takte, aber die  $\frac{3}{4}$ -Drehung und das Hopsen auf dem r. Fuße, „während der gestreckte l. Fuß im Bogen rückwärts auf dem Boden schleift“ (N. Spieß). Ein Wechsel von Links- und Rechtswalzen tritt dann ein, wenn jedem Walzerschritte 2 Dreitritte oder 2 Wiegeschritte folgen (was mit dem Schleifwalzerschritte in vier  $\frac{3}{4}$ -Takten auszuführen ist.)

**8. Spreizzwirbeln.** Nach einem Schleiftritte seitwärts mit Beugen des schreitenden Beines erfolge während zweier Hüpfе desselben Beines an Ort eine ganze Drehung u. d. L. mit Spreizhalte des anderen, bis zur Fußspitze gestreckten Beines ( $\frac{3}{4}$ -Takte). Bei dem Spreizzwirbeln z. B. l. folgen nach dem Schleiftritte l. zwei Hüpfе l. und — in der Regel — eine ganze Drehung l., doch kann die Drehung auch r. geschehen. Das Drehen beginne schon mit dem Schleiftritte und werde durch den Schwung des spreizenden Beines unterstützt. Das schreitende Bein verharre auch während des Hüpfens in der Beughalte. — Spreizzwirbeln mit drei Hüpfen des schreitenden Beines oder mit zwei Hüpfen desselben und einem Schlußtritt erfordert einen  $\frac{4}{4}$ -Takt. — Seithebhalte der Arme während des Spreizzwirbelns, Handklappen zum Hüpfen zc. — Dem Spreizzwirbeln nach der r. Seite, nachdem dasselbe l. erfolgt war, gehe als „Ruhe- und Sammlungsbewegung“ ein Zweitritt im  $\frac{3}{4}$ -Takte, bez. ein Dreitritt oder Wiegeschritt im  $\frac{4}{4}$ -Takte voraus.

Die nachfolgenden Arten des Zwirbelns sind aus dem gewöhnlichen Zwirbeln, d. i. dem „Schrittzwirbeln“, abzuleiten.

**9. Dreitrittzwirbeln.** Wie das Schrittzwirbeln, nur folgt auf jeden der 3 Tritte desselben 1 Zweitritt an Ort, was drei  $\frac{3}{4}$ -Takte erfordert. Des rhythmischen Abschlusses wegen reiht sich hieran noch ein Zweitritt in einem vierten  $\frac{3}{4}$ -Takte, worauf nach der anderen Seite gezwirbelt wird. — Will man dieser Übung die Seit- oder Hochhebbalte der Arme zuordnen, so kann diese durch ein Senken und Heben je während des Zweitrittes unterbrochen werden.

**10. Galoppzwirbeln.** Dreimal 2 Galopp hüpfen seitwärts mit einem Schlußtritte werden in drei  $\frac{3}{4}$ -Takten ausgeführt, aber nur in den beiden ersten Takten erfolge zu den je 2 Galopp hüpfen eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.), nicht auch im dritten  $\frac{3}{4}$ -Takte. Außerdem erfordert das Zeitmaß noch einen Zweitritt in einem vierten  $\frac{3}{4}$ -Takte als Nachbewegung. — Dieselbe Übung mit je nur einem Galopp hüpfen und einem Schlußtritte ergibt eine Form des

**11. Schottischzwirbeln.** 3 solcher Schottischschritte oder 3 Schottisch hüpfen und ein nachfolgender Zweitritt werden also so verbunden, daß während der ersten beiden Schottischschritte oder hüpfen je eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.) erfolgt, z. B. Schottischschritt l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (ohne oder mit Hüpf bei dem 2. Tritte), Schottischschritt r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l., Schottischschritt l. ohne Drehung. Zweitritt (vier  $\frac{4}{8}$ -Takte); dann dasselbe her mit Drehung r. — Hinzuzuordnende Arm- und Beinübungen siehe bei dem Schottischschritte und hüpfen.

**12. Doppelschottischzwirbeln.** Wie das Schottischzwirbeln, nur geht jedem Schottisch hüpfen ein zweimaliges Hüpfen des einen Beines mit Anfersen und (darnach) Anziehen des anderen (an den Boden) voraus. (Vier  $\frac{4}{4}$ -Takte.)

**13. Wiegezwirbeln.** Geschieht mit 3 Wiegeschritten oder hüpfen und einem Zweitritt im  $\frac{3}{4}$ - bez.  $\frac{2}{4}$ -Takte. Die ersten beiden Wiegeschritte werden mit je einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung ausgeführt, z. B. Wiegeschritt l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. (l.) auf dem l. Fuße in der 3. Taktzeit, Wiegeschritt r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. (l.)\* auf dem r. Fuße, Wiegeschritt l. ohne

\*) B e m. K. Wasmannsdorff, Turnzeitung 1867, S. 204: auch „eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. auf dem r. Fuße“.

Drehung, Zweitritt (vier  $\frac{3}{4}$ -Takte). — Arm- und Beinübungen hierzu siehe bei dem Wiegeschritte.

**14. Schwentkuppelzwirbeln.** Drei Schwentkuppel und ein Zweitritt (vier  $\frac{3}{4}$ -Takte) hin und dann her, wobei zu den ersten beiden Schwentkuppeln je in der zweiten Taktzeit l. (r.) gedreht, und in der dritten auf beide Füße niedergehüpft wird, z. B. Schwentkuppel l. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.), Schwentkuppel r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.). Schwentkuppel l. ohne Drehung, Zweitritt; dann dasselbe her mit Drehung r. (l.). Noch leichter ist es, wenn jedem der beiden ersten Schwentkuppel in einer vierten Taktzeit ein Schlußtritt des schwenkenden Beines, dem dritten aber ein Doppelschwenken und dem Ganzen schließlich ein Dreitritt hinzugefügt wird (vier  $\frac{4}{4}$ -Takte.)

**15. Schleif- oder Schlaghopszwirbeln.** 3 Schleif- oder Schlaghops und ein Zweitritt (vier  $\frac{3}{4}$ -Takte) hin und dann her, wobei ebenfalls zu den ersten beiden Hopsen eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. (r.) ausgeführt wird. Dasselbe mit Schlußtritt des „anschreitenden“ Beines bei jedem Schleif- oder Schlaghops bedingt einen Dreitritt als Schlußbewegung (vier  $\frac{4}{4}$ -Takte). — Leichter gestaltet sich diese Übung mit Drehen l. und r. im Wechsel, z. B. Schleifhops l. mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung l., dann Schleifhops r. mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung r., Schleifhops l. ohne Drehung, Zwei- (oder Drei-) Tritt (, nur ist sie dann nicht mehr als ein Zwirbeln zu bezeichnen.)

**16. Folgen von Schritt- und Hüpfarten mit und ohne Drehungen im Weiter- und im Zurückzuge, mit und ohne Öffnen und Schließen der Paare, mit und ohne Stellungswechsel, z. B.**

- a) Gegnerinnen führen 4 Hopserschritte von Ort mit zwei ganzen Drehungen und zwar die eine zwei ganze Drehungen l., die andere r., darnach aber bei Fassung einer oder beider Hände einen Dreitritt mit Hops nach dem letzten Tritte und Schwenken des standfreien Beines nach innen (in der vierten Taktzeit) und die letztere Bewegung in einem vierten  $\frac{4}{4}$ -Takte her aus, worauf das Hopswalzen wieder beginnt.

- b) Gegnerinnen führen zweimal 2 Kreuzhüpfe und 1 Wiegehupf und zwar letzteren mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung aus, so daß nach der ersten Drehung die Stellung Rücken zu Rücken nach der zweiten wieder die Gesicht zu Gesicht sich ergibt (zwei  $\frac{4}{4}$ -Takte); hierauf mit Tanzfassung und vier Schottischhüpfen von Ort 2 ganze Drehungen. (Schottischwalzen.)
- c) Bei Antreten von Gegnerinnen mit den ursprünglich äußeren Füßen zweimal 1 Schwenkhupf oder Schleihops und 1 Walzerschritt mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung (vier  $\frac{3}{4}$ -Takte) in Verbindung mit 4 Schwenkhüpfen oder Schleihopsen ohne Drehung. Nach dem ersten Walzerschritte mit der  $\frac{1}{2}$ -Drehung Stellung Rücken zu Rücken, nach dem zweiten wieder Stellung Gesicht zu Gesicht.
- d) Von Stirnpaaren bei Antreten mit den äußeren Füßen 2 Walzerschritte, 1 Spreizzwirbeln nach außen und ein Walzerschritt nach innen; eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung nach innen in die Stellung Gesicht zu Gesicht und 1 Schwenkhupf mit Wiegeschritt hin und dann her. (Acht  $\frac{3}{4}$ -Takte.)
- e) Von Gegnerinnen 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt, zu letzterem eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung in die Stellung Rücken zu Rücken, darnach 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt und eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung in die Ausgangsstellung; Öffnen der Paare mit 2 Schottischhüpfen rückwärts und Schließen derselben mit 2 solchen vorwärts, Tanzfassung und 4 Schottischhüpfe von Ort mit zwei ganzen Drehungen. (Sechs  $\frac{4}{4}$ -Takte.)
- f) Die Einzelnen der Stirnpaare bewegen sich im Zickzack zweimal nach außen (voneinander) und innen (zueinander) mit Schritzwirbeln und Wiegehupf (, welcher mit dem dritten Tritte des Schritzwirbelns beginnt und in der vierten Taktzeit vollendet wird), worauf die nun in Fassung verbundenen Paare mit 4 Schottischhüpfen zuerst r. und dann mit 4 Schottischhüpfen l. walzen. (Acht  $\frac{4}{4}$ -Takte.)
- g) Bei Tanzfassung 3 Schwenkhüpfe und mit Aufgeben der Fassung ein Walzerschritt behufs Platzwechsels (der Art, daß die r. Führerin l. und die l. Führerin r. wird);

Wiederholung der ganzen Schreitung (mit Weiterzug), so daß die Einzelnen des Paares mit dem zweiten Walzerschritte in die Ausgangsstellung zurückkehren.

- h) Wie g), nur wird der mit dem Walzerschritte erfolgende Platzwechsel nach jedem Schwenkhüpfe ausgeführt.
- i) Zweimalige Hin- und Herbewegung von Gegnerinnen mit Schrittzwirbeln in der Weiterzugsbahn (, bei welchem die erste Drehung in die Stellung Rücken zu Rücken, die zweite aber wieder in die Stellung Gesicht zu Gesicht führt,) oder zweimaliges Öffnen und Schließen der Stirnpaare mit Schrittzwirbeln, und darnach bei Tanzfassung 3 Schwenkhüpfen und ein Walzerschritt mit Platzwechsel. (Acht  $\frac{3}{4}$ -Takte.)
- k) Wie i), aber nur einmalige Hin- und Herbewegung, nur ein Schwenkhüpf und darnach ein Walzerschritt mit Platzwechsel. (Vier  $\frac{3}{4}$ -Takte.)
- l) Die Einzelnen des Stirnpaares ziehen im Zickzack einmal nach außen und innen mit Kreuzzwirbeln im Gehen oder mit 3 Kreuzhüpfen und nachfolgendem Walzerschritte, worauf sie mit Fassung 3 Schwenkhüpfen und ohne solche einen Walzerschritt mit Platzwechsel ausführen. (Acht  $\frac{3}{4}$ -Takte.)

Bei d)—l) kann statt des Schwenkhüpfens auch Schleif- oder Schlaghüpfen gewählt werden.

- m) Von Stirnpaaren Schrittzwirbeln mit Schlußtritt nach außen und innen, 4 Schritte vorwärts und mit weiteren 4 Schritten bei Handfassung r. Platzwechsel. (Vier  $\frac{4}{4}$ -Takte.)
- n) Von Stirnpaaren Schleifhüpfen nach außen und innen im ersten  $\frac{4}{4}$ -Takte, ganze Drehung nach außen mit zwei Schottischhüpfen, 4 Schritte vorwärts und mit weiteren 4 Schritten bei Handfassung r. Platzwechsel (vier  $\frac{4}{4}$ -Takte) zc.

(S. Spieß, Turnbuch II., S. 331 und weiter, auch Wassmannsdorff: Spießens Reigennachlaß von 1869; und die „Beiträge zu einem Leitfaden“ zc.)

## 17. Verbindungen von Schritt- und Hüpfarten im Hin- und Herzuge seitwärts, z. B.

- a) 2 Kreuzhüpf, 1 Kreuzzwirbeln im Hüpfen, 1 Schwenkhupf mit Schlußtritt hin (zwei  $\frac{4}{4}$ =Takte) und dann her.
- b) 1 Kreuzhupf, 1 Kreuzzwirbeln und 1 Wiegeschritt hin (zwei  $\frac{3}{4}$ =Takte) und dann her.
- c) 1 Kreuzhupf und ein Schleishops in dreimaliger Wiederholung und 1 Dreitritt hin (vier  $\frac{4}{4}$ =Takte) und dann her.
- d) 1 Kreuzhupf und 1 Spreizzwirbeln in dreimaliger Wiederholung und 1 Dreitritt hin (vier  $\frac{4}{4}$ =Takte) und dann her.
- e) 1 Kreuzhupf und 1 Schwenkhupf, 1 Kreuzhupf und 1 Schleishops, 1 Kreuzhupf und 1 Spreizzwirbeln und Dreitritt hin (vier  $\frac{4}{4}$ =Takte) und dann her.
- f) 1 Menuettgeschritt seitwärts, 1 Kreuzhupf und 1 Kreuzzwirbeln im Hüpfen, 1 Wiegeschritt oder Walzerschritt hin (vier  $\frac{3}{4}$ =Takte) und dann her.
- g) 1 Spreizzwirbeln mit Schlußtritt, zweimal 1 Kreuzhupf und 1 Schlaghops, dann ein Wiegeschritt oder Dreitritt hin (vier  $\frac{4}{4}$ =Takte) und dann her.
- h) 1 Schrittzwirbeln mit Nachtritt in der dritten Taktzeit, 3 Kreuzhüpf, 1 Schwenkhupf, 1 Wiegeschritt hin (vier  $\frac{3}{4}$ =Takte) und dann her.
- i) 1 Schrittzwirbeln mit Schlußtritt in der vierten Taktzeit, 1 Schwenkhupf mit Doppelschwenken, 4 Kreuzhüpf, 1 Wiegeschritt oder Dreitritt hin (vier  $\frac{4}{4}$ =Takte) und dann her.
- k) 1 Schrittzwirbeln und 1 Spreizzwirbeln (mit dem dritten Tritte des Schrittzwirbelns) hin (ein  $\frac{4}{4}$ =Takt) und dann her.
- l) 1 Schwenkhupf mit Doppelschwenken, 1 Schrittzwirbeln mit Schlußtritt, 2 Seitsschritte mit Nachstellen (2 Galopp-schritte), 4 Schritte an Ort mit ganzer Drehung (, was einen Zweitritt in der vierten Taktzeit erfordert) hin (vier  $\frac{4}{4}$ =Takte) und dann her.
- m) Wiegehüpfen l. u. r. (als vorausgehende Hin- und Herbewegung), 1 Schrittzwirbeln l. mit Schlußtritt

- 3 Galopp hüpfen mit Nachhupf (Schließen der Beine),  
1 Schwenkhupf mit Schlußtritt hin (vier  $\frac{1}{4}$ -Takte)  
und dann her.
- n) Wiegeschritt l. und r., Schritzwirbeln l. und r., 1 Schwenkhupf, 2 Galopp hüpfen mit Nachhupf hin (sechs  $\frac{3}{4}$ -Takte)  
und dann her.
- o) Nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung z. B. l. 4 Vorwärtsschritte,  
Zurückdrehen r. und 1 Spreizwirbeln l. (mit einem  
Zweitritt in der vierten Taktzeit) hin (zwei  $\frac{1}{4}$ -Takte)  
und dann her.
- p) Dasselbe, aber statt des Spreizwirbels 1 Schwenkhupf  
oder 1 Schleifhops mit Schlußtritt.
- q) 1 Dreitritt l. hin und 3 Kreuzhupfen r. her (zwei  $\frac{3}{4}$ -Takte)  
und dann umgekehrt.
- r) 1 Menuettgeschritt vorwärts mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung in  
der 6. Zeit, ein solches vorwärts und zurück (also in der-  
selben Bahn, vergl. S. 156) und dann 1 Schritt- oder  
Kreuzwirbeln, oder 1 Schleifhops u. s. w. hin und her.
- s) 3 Galopp schritte (3 Seit schritte mit je einem Schluß-  
tritte) und 1 Schlußtritt hin (zwei  $\frac{1}{4}$ -Takte) und  
dann her; 1 Dreitritt hin (ein  $\frac{1}{4}$ -Takt) und dann her;  
3 Hopserschritte an Ort mit einer ganzen Drehung  
(während der ersten beiden Hopserschritte) und Schluß-  
tritt (zwei  $\frac{1}{4}$ -Takte), so daß die ganze Übung nach  
acht  $\frac{1}{4}$ -Takten zu Ende geführt ist.

Fast sämtliche Übungen von a) — s) können auch von  
Gegnerinnen bei irgend einer Fassung ausgeführt werden.  
Stirnpaare mögen, sobald genug Raum vorhanden ist, diese  
Folgen von Schritt- und Hüpfarten widergleichen, also die Ersten  
r. hin und l. her, die Zweiten l. hin und r. her, und zwar  
nacheinander oder gleichzeitig, Flankenpaare aber erst r. hin  
und l. her, dann l. hin und r. her oder umgekehrt ausführen.  
— Bei Dreierreihen üben die Erste und die Dritte hin und  
her, die Mittlere aber geht oder hüpfen an Ort oder vor- und  
rückwärts. So können z. B. die beiden Äußeren Menuett-  
geschritte seitwärts hin- und her gehen, die Mittlere aber  
Menuettgeschritte vorwärts mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung in der  
6. Zeit. (Vergl. S. 51 und 156.)



Erfolgt die Hin- und Herbewegung der erwähnten Übungsreihen viermal nacheinander und wird bei dem ersten Schritte der zweiten, dritten und vierten Hin- (nicht auch bei dem der Her-) Bewegung eine  $\frac{1}{4}$ -Drehung z. B. l. ausgeführt, so ergeben sich die vier Linien eines Kreuzes.

Auch die unter Übung 8.—15. erwähnten Zwiabelarten sind bei den Hin- und Herbewegungen verschiedenartig zu verwenden, z. B.

- a) Walzerzwiabeln hin, Galoppzwiabeln her, oder Schottischzwiabeln mit Hupf bei dem 2. Schritte hin, Schottischzwiabeln ohne Hupf bei dem 2. Schritte her, Schwenkhupfzwiabeln hin, Schleifhopszwiabeln her (, nur hüte man sich, rhythmisch verschiedene Zwiabelarten zu verbinden).
- b) Die 4 Linien des Kreuzes werden mit verschiedenem Zwiabeln durchzogen: die eine mit Walzerzwiabeln hin und her, die andere mit Galoppzwiabeln, die dritte mit Wiegezwiabeln, die vierte mit Schwenkhupfzwiabeln.
- c) Auch 1 Menuettgschritt vorwärts z. B. r. mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. in der 6. Zeit (vergl. S. 156, Übg. 6) und dann dasselbe l. (also in derselben Bahn zurück) mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. in der 6. Zeit viermal ausgeführt ergibt die Linien eines Kreuzes.

Schließlich können auch die Zwiabelübungen selbst aus verschiedenen Schritt- und Hüpfarten zusammengesetzt sein, z. B.

- d) aus 1 Wiegeschritt und 2 Galopp hüpfen mit Schlupf, so daß aufeinanderfolgen: In den ersten beiden  $\frac{3}{4}$ -Takten 1 Wiegeschritt mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung und 2 Galopp hüpfen mit einem Schlupf, in den beiden nächsten  $\frac{3}{4}$ -Takten dasselbe, im fünften und sechsten Takte Wiegeschritt und Galopp hüpfen ohne Drehung, im siebenten und achten aber 1 Wiegeschritt und 1 Zweitritt, worauf dann nach der anderen Seite gewirbelt wird;
- e) aus 1 Doppelschottischhupf und 2 Wiegehüpfen in dreimaliger Wiederholung und entsprechender Nachbewegung hin (acht  $\frac{1}{4}$ -Takte) und dann her, wobei die beiden  $\frac{1}{2}$ -Drehungen mit dem ersten und zweiten Doppelschottischhupfe verbunden werden.

Lehrbeispiel XIX.

**Aufgabe:** Reihungen mit Drehungen, Gehen an und von Ort, Armheben und Schreiten in Schrittstellungen, Doppelschottisch — Die Klasse ist in geschlossenen Stirnsäulen, bei den letzten 4 Übungen in Flankensäulen aufgestellt, (zwischen den einzelnen Reihen ist ein Abstand von 3 Schritten nötig).

1. Hinterreihen r. u. r. um mit Schtr. u. 4 Schr. a. D. in 1.—8. Z. Die Ersten u. Dritten 1 Schr. vorw., eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. n. i. zur Gegenüberstellung u. Schtr., die Zweiten u. Vierten 1 Schr. zurück, eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. n. i. zur Gegenüberstellung u. Schtr. in 9.—12. „  
 Vorheben der Arme u. Vortr. l. in 13. „  
 Hochheben der Arme u. Rücktr. l. in 14. „  
 Vorsenken der Arme u. Vortr. l. in 15. „  
 Tiefsenken der Arme u. Schtr. l. in 16. „  
 Die Bewegungen aus der 13.—16. Z. widergl. in 17.—20. „  
 Doppelschottisch l. u. r. seitw. in 21.—28. „  
 Die Erste u. Dritte eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. r. bez. l. u. gleichzeitig 1 Schr. vorw. u. Schtr., sodann durch r. kehrt u. Schtr. zurück in die in 4. Zeit gewonnene Stellung, die Zweiten u. Vierten eine  $\frac{1}{4}$ =Dr. l. bez. r. u. gleichzeitig 1 Schr. vorw., sowie 3 Schr. a. D. in 29.—32. „  
 Bei 4 maliger Darstellung wird durch das Hinterreihen ein Viereck umstellt. — Bei der 2. und 4. Wiederholung haben sich jedoch in der 29. Z. die Ersten l. u. die Dritten r. zu drehen, dementsprechend auch die Zweiten u. Vierten r. bez. l. Dies gilt in entsprechender Weise für alle folgenden Übungen. Wenn ein solcher Wechsel nötig ist, ergibt sich aus den Verhältnissen von selbst.
2. Wie 1, aber Hinterreihen l. u. l. um, sodann das Armheben in entsprechender Weise seitw. u. dazu Seit-, Kreuz- (hintenhin) u. wieder Seittr., dann Doppelschottisch erst r., dann l.
3. Wie 1, aber nach dem Hinterreihen r. l. um; die Ersten u. Dritten gehen zurück, die Zweiten und Vierten vorw. in 9.—12. Z., beim Trittwechsel Kniewippen, dann Doppelschottisch n. i. u. a. — Bei 4 maliger Darstellung wird ein Kreuz umstellt.
4. Wie 3, aber das Hinterreihen l. u. r. um; das Armheben wie bei 2 und zum Trittwechsel Kniewippen; den Doppelschottischhupf n. a. u. i.
5. Wie 1, aber Vorreihen r. u. r. um; in 13.—16. Z. Vorheben, Ausbreiten, Schließen u. Tiefsenken der Arme, dazu Vor-, Seit-, Vor- u. Schtr. bei Kniebeugen des Standbeines, in 17.—20. Z. dies widergl.; den 1. Doppelschottischhupf mit einer  $\frac{1}{4}$ =Dr. l.; den 2. mit Zurückdrehen.
6. Wie 5, aber Vorreihen l. u. l. um; in 13.—16. Z. Seitheben, Schließen, Ausbreiten u. Tiefsenken der Arme, dazu Seit-

- Arucz, Seit= u. Schr. l. bei Kniebeugen des Standbeines, in 17.—20. Z. dies widergl.; den 1. Doppelschottischhupf mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. r., den 2. mit Zurückdrehen.
7. Wie 5, aber das Vorreihen r. mit l. um; das Armheben u. den Trittwechsel wie bei 5, jedoch in 14. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l., in 15. Z. Zurückdrehen, in 18. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r., in 19. Z. Zurückdrehen; den 1. Doppelschottischhupf mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. i., den 2. mit Zurückdrehen.
8. Wie 6, aber das Vorreihen l. mit r. um; das Armheben u. den Trittwechsel wie bei 6, jedoch mit der Dr. wie bei 7; den 1. Doppelschottischhupf mit einer  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. a., den 2. mit Zurückdrehen.
9. **Vorbereitung:** Durch eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. sind die Stirnsäulen in Flankensäulen zu verwandeln.  
Wie 1, aber Nebenreihen r. u. r. um; in 9.—12. Z. die Ersten u. Dritten 1 Seit=schr. l., die Zweiten u. Vierten r. u. 2 Schr. a. D.; das Armheben u. den Trittwechsel wie bei 5, jedoch in 14. Z. die Ersten u. Dritten eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r., die Zweiten u. Vierten l., in 15. Z. Zurückdrehen, sodann dies widergl.; den 1. Doppelschottischhupf vorw., den 2. rückw.
10. Wie 9, aber Nebenreihen l. u. l. um; das Armheben u. den Trittwechsel wie bei 6, jedoch mit den Abänderungen wie bei 9; den 1. Doppelschottischhupf rückw., den 2. vorw.
11. Wie 9, aber dem Nebenreihen folgt l. um; die Ersten u. Dritten 1 Seit=schr. r., die Zweiten und Vierten l.; das Armheben wie bei 1. u. dazu Trittwechsel mit Drehen wie bei 9; den 1. Doppelschottischhupf mit  $\frac{1}{2}$ -Dr. l., den 2. mit Zurückdrehen.  
**Vorbewegung:** Alle eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r.
12. Wie 11, aber das Nebenreihen l. u. r. um; das Armheben wie bei 2, dazu Trittwechsel wie bei 10; zu den beiden Doppelschottischhüpfen eine ganze Dr. l. bei der 1. u. 3. Ausführung, bei der 2. u. 4. r.

### Lehrbeispiel XX.

**Aufgabe:** Bildung eines Sternes aus einer Stirnsäule von Viererreihen, sowie die entsprechende Rückbildung. Schwenken, Kreisen im Stern, dabei Taktgehen, Schottischgehen, Schottischhüpfen u. Doppelschottisch.  
— Je 4 Reihen einer Stirnsäule gehören zusammen und haben einen Stern von 4 Reihen zu bilden.

1. Erste Reihe eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. vorw., während die folgenden 3 Reihen 4 Schr. vorw. schreiten, wodurch die 2. Reihe auf die Stelle der 1., die 3. auf die der 2. u. s. f. kommt, dann 4 Schr. a. D.\*) in

1.—8. Z.

1. u. 2. Reihe eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l., während die folgenden 2 Reihen 4 Schr. vorw. gehen; die 3. ist nun auf der ursprünglichen Stelle der 1. angelangt, dann 4 Schr. a. D.\*) in 9.—16. 3.
- 1., 2. u. 3. Reihe eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l., während die 4. Reihe 4 Schr. vorw. geht u. damit auf der ursprünglichen Stelle der 1. ankommt, dann 4 Schr. a. D.\*) in 17.—24. „
- Hiermit ist die Sternbildung vollendet. Diese Stellung der Reihen im Stern ist auch für die Umbildung des Sternes in die ursprüngliche Aufstellung in Stirnsäulen am bequemsten. Sie ist daher auch für die folgende Übung gewählt worden.
- 4 mal eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung im Stern und je 4 Schr. a. D. in 25.—56. „
2. Auflösung des Sternes (s. über den Beginn derselben die Bemerkung in voriger Übung). —
1. Reihe eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l., sie ist hiermit auf ihrem ursprünglichen Platz angelangt und hat in der Folge nur a. D. zu gehen; die 2. Reihe geht 4 Schr. v. D., während die 3. u. 4. Reihe eine weitere  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. ausführen; dann 4 Schr. a. D.\*) in 1.—8. „
- Die 2. Reihe schwenkt mit einer  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. in 8 3. auf ihren ursprünglichen Platz ein, die 3. Reihe 4 Schr. vorw., die 4. eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l., dann beide 4 Schr. a. D.\*) in 9.—16. „
- Die 3. u. 4. Reihe 4 Schr. vorw.; dann 4 Schr. a. D.\*) in 17.—24. „
- Die 3. Reihe schwenkt mit einer  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. in 8 3. auf ihren ursprüngl. Platz ein, die 4. Reihe 4 Schr. v. D., dann 4 Schr. a. D.\*) in 25.—32. „
- Die 4. Reihe 4 Schr. v. D.; dann 4 Schr. a. D.\*) u. schliefll. eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung l. in 8 3. in 33.—48. „
- Die Auflösung des Sternes kann auch schon in 16 3. stattfinden, wenn die zur Säule eingeschwenkten Reihen sofort weiter marschiren. Der Abstand zwischen denselben hat 4 Schr. zu betragen.
3. Wie 1, aber die Bildung des Sternes r. durch Schwenkungen r.
4. Wie 2, aber die Auflösung durch Schwenkungen r.
- V o r b e m e r k u n g:** Bei den folgenden Übungen ist die Bildung des Sternes vorausgesetzt.
5.  $\times$  je eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung im Stern l. u. 4 Schr. a. D. Nach je 8 Zeiten ein Doppelschottischhüpfen l. vorw. und r. rückw. (An Stelle des Sternes erscheint nach dem Doppelsch. ein halb geschlossenes Viereck.) Das Ganze beansprucht 64 3.

\*) Die 4 Schr. a. D. sind nur eingelegt, um die Aufrechterhaltung der Richtung den Schülerinnen zu erleichtern, später fallen sie natürlich fort.

6. D. im Stern r. \*)
7.  $2 \times$  eine  $\frac{1}{3}$ -Schwenkung im Stern l. mit Schottischgehen in je 8 Z. Nach jeder Schwenkung aber in weiteren 32 Zeiten  $4 \times$  je eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. um die äußern Führinnen u. 4 Schr. a. D. Das Ganze beansprucht 80 Z.
8. D., aber widergl.
9.  $2 \times$  eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung im Stern l. mit Schottischhüpfen in je 8 Z. Nach jeder Schwenkung 1 Doppelschottischhüpfen l. vorw. u. r rückw. in 8 Z. u. sodann  $2 \times$  eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung r. um die äußeren Führinnen, zwischen diesen Schwenkungen wird in weitem 8 Zeiten gleichzeitiges Kreisen der Ersten und Zweiten, der Dritten und Vierten mit Handfassen l. (Rad der Paare) eingeschaltet. Das Ganze braucht 96 Z.
10. D., aber widergl.
11.  $2 \times$  eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung im Stern l. mit Schottischhüpfen in je 8 Z. Nach jeder Schwenkung  $4 \times$  eine  $\frac{1}{4}$ -Schwenkung l. um die Mitte u. 2 Schr. a. D. in je 4 Z., woran sich jedesmal ein Doppelschottischhüpfen l. rückw. u. r. vorw. in weitem 8 Z. anschließt, bei den letzten 2 Wiederholungen ist jedoch das Doppelschottischhüpfen erst vorw. u. dann rückw. vorzunehmen. (Die Stellung der Reihen nach den Schwenkungen ergibt dies übrigens von selbst.)
12. D., aber widergl.

### Lehrbeispiel XXI.

**Aufgabe:** Gehen von Ort, Kreuzzwirbeln, Wiegeschreiten, Walzerzwirbeln, Schwenkhüpfen, Spreizzwirbeln Aufhüpfen und Armheben. — Die Klasse ist in einer Flankenlinie von auf Armlänge geöffneten Dreierreihen aufgestellt.

1. 6 Schr. v. D., den 1. Schr. von Dreien hüpfen in 1.—6. Z.  
 1 Kreuzzwirbel l. seitw. u. 1 Wiegeschr. l. seitw. in 7.—12. „  
 1 Kreuzzwirbel r. seitw. u. 1 Wiegeschr. r. seitw. in 13.—18. „  
 Bildung eines Ringes aus jeder Reihe (die Ersten u. Dritten nähern sich hierbei) u. Fassen der Hände (das Gesicht innen) in 3 Z., sodann 1 Fuß- u. Kniewippen mit Aufhüpfen in 3 Z. in 19.—24. „  
 $4 \times$  ein  $\frac{1}{2}$ -Walzerzwirbeln l. u. je 1 Schwenkhupf im Ringe l. hin, während des Drehens wird die Handfassung wieder aufgegeben, in 25.—48. „  
 Auflösung des Ringes in die Linie u.  $1 \times$  Aufhüpfen wie zuvor in 49.—54. „  
 $1 \times$  Spreizzwirbeln l. u. 1 Fuß- u. Kniewippen mit Aufhüpfen in 55.—60. „

\*) Aus dem Stern l. bildet sich durch eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. aller der Stern r., wenn man nicht eine  $\frac{1}{2}$ -Schwenkung um die Mitte vorzieht, damit die Inneren Äußere werden.

2. Wie 1, aber r. beginnend, dies gilt auch für alle ferneren Schreitungen, daher auch das Schreiten im Ringe r. mit Walzerzwirbeln r.; ferner in der 1. u. 4. Z. statt hüpfen hopsen.
  3. Wie 1, aber zum Gehen von Ort Seithoben der Arme in 1. bez. 4. Z., in 3. bez. 6. Z. Senken derselben, zu jedem Wiegeschr. in 2. Z. Vorschwingen der Arme zum Kreuzen vor der Brust u. sodann in 3. Z. Senken derselben.
  4. Wie 2, aber mit den entsprechenden Abänderungen von 3.
  5. Wie 3, aber Vorheben der Arme, beim Kreuzzwirbeln Hüpfen des 1. Tr. u. weiter zu jedem Wiegeschr. Seithochschwingen des Armes der anderen Seite.
  6. Wie 4, aber mit den entsprechenden Abänderungen von 5.
  7. Wie 5, aber zum Gehen Seithochheben der Arme, zu jedem Wiegeschr. noch Vorschwingen des gebeugten anderen Armes vor die Brust u. im Ringe Walzerhüpfen mit Zwirbeln.
  8. Wie 6, aber mit den entsprechenden Abänderungen von 7.
  9. Wie 7, aber zum Gehen Vorhochheben der Arme beim Kreuzzwirbeln Hopsen des 1. Tr., zu jedem Wiegeschr. Seithochschwingen beider Arme.
  10. Wie 8, aber mit den entsprechenden Abänderungen von 9.
  11. Wie 9, aber zum Gehen Seithochheben in 2 Z., zu jedem Wiegeschr. beim 1. Tr. eine  $\frac{1}{4}$  Dr. u. beim 3. Zurückdrehen u. Vorhochschwingen beider Arme.
  12. Wie 10, aber zum Gehen Vorhochheben in 2 Z., sodann die entsprechenden Abänderungen von 11.
- Jede Übung ist mindestens 2  $\times$  darzustellen.

### Lehrbeispiel XXII.

**Aufgabe:** Walzergehen u. =zwirbeln, Schreiten in Schrittstellungen, Armheben u. =strecken, Rumpfbeugen, Schlingeln u. Stellungswechsel. — Die Klasse ist in Stirnsäulen von Dreierreihen aufgestellt.

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. 2 Walzerschr. vorw. mit Hüpfen jedes 1. Tr. in  | 1.—6. Z.     |
| Vortr. l. u. Vorhochheben der Arme in  | 7. "         |
| Langsames Rumpfbeugen vorw. u. Senken der Arme in  | 8. u. 9. "   |
| Langsames Rumpfstrecken u. Hochheben der Arme in   | 10. u. 11. " |
| Schr. u. Tiefsenken der Arme in  | 12. "        |
| Die Bewegungen aus der 7.—12. Z. noch einmal bei Vortr. r., zum Schr. in letzter Zeit Hochheben u. Fassen der Hände u. eine $\frac{1}{4}$ Dr. der Ersten u. Dritten n. a. in | 13.—18. "    |
| Die Erste Walzerzwirbeln l., die Dritte r., die Mittelfte 2 Walzerschritte vorw., dabei die Hände gefaßt in  | 19.—24. "    |

Die Erste 1 Schwenkhupf l. u. 3 Schritte a. D. mit Zurückdrehen n. l., die Dritte 1 Schwenkhupf r. u. 3 Schritte a. D. mit Zurückdrehen n. i., die Mittelste 1 Schwenkhupf l. u. 3 Schritte a. D. Auch hierbei sind die Hände bis zur letzten Zeit gefaßt in

Armbeugen in

25.—30. Z.

Armstrecken vorw. in

31. "

Verharren in dieser Haltung in

32. "

Armbeugen in

33. u. 34. "

Tiefstrecken der Arme in

35. "

Schlingeln und Stellungswechsel der Ersten und zwar mittelst 6 Schr. umkreist dieselbe die Zweite l. halb u. alsdann die Dritte r. halb, während dieses Kreisens öffnet die Dritte mit einem Seitenschritt l. mit Kniebeugen des Schreitbeins in 37. Z. die Reihe und schließt dieselbe in 43. Z. in gleicher Weise. Die Erste steht nun in der Reihe an der Stelle der Dritten in

37.—48. "

2. Wie 1, aber in 7. Z. Seittr. Die Äußeren n. a., das Rumpfbeugen seitw. n. a., die Mittelste bei Schr. Rumpfbeugen vorw. u. Verschränken der Arme vor der Brust, in 32. Z. Hochstrecken der Arme u. das Schlingeln mit Umkreisen r. beginnen.
3. Wie 1, aber das Walzergehen mit Hopfen des 1. Tr., mäßiges Rumpfbeugen rückw., zu den Armübungen in 31. Z. Zehenstand, in 32.—34. Z. mäßiges Kniebeugen, in 35. Z. Zehenstand u. in 36. Z. gewöhnl. Stand.
4. Wie 3, aber in 7. Z. die Äußeren eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. a. u. Bortr., im übrigen das Rumpfbeugen wie bei 1, in 32. Z. Hochstrecken der Arme, das Schlingeln aber wie bei 2.
5. Wie 1, aber das Walzergehen mit Hüpfen des 2. Tr., in 7. Z. die Äußeren eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. n. a. u. Seittr., Rumpfbeugen seitw., zuerst in der Richtung der vorausgegangenen Dr., dann nach der anderen Seite; die Mittelste eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. in 7. Z. u. sodann Rumpfbeugen seitw. r. u. f. w., in 12. Z. Zurückdrehen; in 13. Z. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. r. u. sodann wieder Rumpfbeugen seitw. r. u. f. w., in 18. Z. Zurückdrehen u. Händefassen; in 31.—36. Z. die Armübungen wie bei 1, dazu mäßiges Kniebeugen in 31., Zehenstand in 32.—34. Z., Kniebeugen in 35. Z., Weinstrecken in 36. Z.
6. Wie 5, aber in 7. Z. nicht Seit-, sondern Bortr., alsdann mäßiges Rumpfbeugen rückw.; die Mittelste dreht sich nicht, verhält sich beim Rumpfbeugen wie bei 3, in 31.—36. Z. die Armübungen wie bei 2, dazu die Weiniübungen wie bei 5; das Schlingeln wie bei 2.
7. Wie 1, aber das Walzergehen mit Hopfen des 2. Tr.; das Rumpfbeugen wie bei 4, aber dazu Trittwechsel u. zwar in

8. bez. 14. Z. Rücktr., in 11. bez. 17. Z. wieder Votr.; in 19.—24. Z. statt des Walzerschr. u. Walzerzwirbelns Walzerhüpfen u. Walzerhüpfen mit Zwirbeln; in 31.—36. Z. die Arm- und Beinübungen wie bei 3, dazu in 33. u. 34. Z. Armdrehen.
8. Wie 7, aber in 7.—18. Z. das Rumpfsbeugen wie bei 5, jedoch in 7. bez. 13. Z. Kreuztritt, in 8. bez. 14. Z. Seittr., in 11. bez. 17. Z. wieder Kreuztr., in 32. Z. Hochstrecken der Arme; das Schlingeln wie bei 2.
9. Wie 1, aber das Walzergehen mit Hüpfen des 3. Tr.; das Rumpfsbeugen wie bei 6, aber in 8—11. bez. 14.—17. Z. je ein Tufstr. mit dem vorgestellten Fuß; in 31.—36. Z. die Armübungen wie bei 1, jedoch in 33. u. 34. Z. einmal Armkreisen n. a. in der Vorhebbalte (der Kreis, den hierbei die Hände beschreiben, habe ungefähr den Durchmesser eines Suppentellers) u. hierzu die Beinübungen wie bei 5.
10. Wie 9, aber in 7. Z. das Drehen wie bei 5, die Mittelste dreht sich jedoch nicht, führt aber Seittr. r. aus, in 8.—11. Z. einmal langsames Rumpf- u. Armschwingen, die Ersten von r. n. l., die Zweiten u. Dritten von l. nach r., in 14.—17. Z. widergl; in 32. Z. Hochstrecken der Arme; das Schlingeln wie bei 2.
11. Wie 1, aber das Walzergehen mit Hopsen des 3. Tr.; in 7.—18. Z. wie bei 10, jedoch je 2 mal Rumpfschwingen nach einer Richtung hin; in 31.—36. Z. wie bei 9, jedoch in 33. u. 34. Z. ein Armkreisen in den Linien einer 8 u. zu diesen Armübungen die entsprechenden Beinübungen wie bei 3.
12. Wie 11, aber das zweimalige Rumpfschwingen hintereinander mit Wechsel der Richtung; in 32. Z. Hochstrecken der Arme u. zu den betr. Armübungen in 31.—36. Z. die Beinübungen wie bei 5; das Schlingeln wie bei 2.

Jede Übung ist dreimal darzustellen. Damit durch das Schlingeln nicht eine unbequeme Verschiebung des Reihenkörpers stattfinden kann, ist durch das nachfolgende Walzergehen die ursprüngliche Umzugslinie wiederzugewinnen.



# Übungen mit Handgeräten.

## 1. Die Handklappern.

Siehe die vorige Stufe. Hier sind außerdem noch die verschiedenen Zwiabelarten, die Wechsel und Reigen, die Übungen im großen Schwungseile zc. mit Handklapper-schlägen und =wirbeln auszuführen.

## 2. Die Hantel.

S. Stufe IV. S. 81. Es haben jedoch gegen früher die Mädchen etwas schwereren Hantel zu wählen und sind die betr. Übungen womöglich öfter als in der IV. Stufe vorzunehmen.

## 3. Die kurzen Stäbe.

1. Überheben des Stabes mit einem Arme und dazu Schottischgehen. Zu jedem Schottischschritte l. erfolgt das Überheben des Stabes rückwärts mit dem l. Arme, zu jedem Schottischschritte r. vorwärts mit dem r. Arme und umgekehrt. — Statt des Schottischgehens werde auch Schottischhüpfen zc. gewählt (doch ist die Übung dann sehr anstrengend).

2. Überheben l. rückwärts während eines Schottischschrittes l., Überheben r. vorwärts während eines solchen r., darnach Überheben mit beiden Armen ein- oder zweimal rückwärts und vorwärts während 4 gewöhnlicher Schritte von Ort. (Anstrengend!)

3. Überheben l. rückwärts und dazu Seitstellen r. mit einem Zwischentritte (2 Taktzeiten), darnach Überheben vorwärts mit beiden Armen und Zurücktreten in die gewöhnliche Stellung; dann Überheben r. und Seitstellen l. mit einem Zwischentritte zc.

4. Wiegeschritt l. mit Überheben z. B. r. bei dem ersten Tritte, Niederhupf r. und Überheben mit beiden Armen vorwärts in der vierten Taktzeit. Auch umgekehrt, also Wiegeschritt r. mit Überheben l. rückwärts, und Niederhupf l. mit Überheben mit beiden Armen vorwärts.

5. 4 gewöhnliche Schritte wechseln mit 2 Schottischhüpfen; während der ersteren sind die Arme (mit dem Stabe) hochgehoben, während der letzteren und zwar während des Schottischhupfes l. werden sie in die senkrechte Richtung nach der l. Leibeseite, während des Schottischhupfes r. in die senkrechte Richtung nach der r. Leibeseite geschwungen.

Die Stabübungen werden zum Mittel bildender Gemeinübungen, sobald mehrere Schülerinnen durch gegenseitiges Fassen ihrer Stäbe in so enge Verbindung zueinander treten, daß bei Darstellung der Übungen ein Abhängigkeitsverhältnis derselben untereinander deutlich sichtbar wird. Es sind hier folgende berücksichtigungswerte Fälle zu verzeichnen: 1. zwei Mädchen haben a einen, b zwei Stäbe; 2. drei Mädchen haben a 2, b 3 Stäbe; 3. vier Mädchen haben a 2, b 4 Stäbe und 4. die Einzelnen eines Kreises von Paaren haben zwischen sich je einen Stab gefaßt.

### A. Übungen von zweien mit einem Stabe.

Das mit dem Stabe verbundene Paar kann in Stirn oder in Flanke geordnet sein. Der erstere Fall ist der schönere und ergibigere, deshalb ist hier auch nur dieser in Berücksichtigung gezogen. Der Stab kann kammgriffs oder ristgriffs gefaßt werden. Ist das Paar geöffnet, so ist es genötigt, den Stab zwischen sich, also mit den inneren Händen zu halten; ist es geschlossen, so kann derselbe mit allen 4 Händen, oder nur mit den linken oder den rechten, oder mit den innern oder äußern gefaßt werden. Die letzte Fassung ist die gewöhnlichere. Als Ausgangshaltung für die Übungen gilt, „den Stab vorn tief wagerecht zu halten.“ Armbeugen und -strecken, Armheben und Überheben des Stabes rückw. in die Tiefhaltung rücklings und aus derselben vorwärts bei ein- oder beidseitiger Bethätigung bilden

das Material der hier möglichen Stabübungen, zu denen sich noch Drehungen an Ort, sowie die bisher bekannten Schreitungen, sei es im Wechsel mit denselben, oder sei es bei gleichzeitiger Darstellung, hinzuordnen lassen. Vergl. S. 87 und auch Lehrbeispiel XV und XVI, S. 94—96.

### **B. Übungen von zweien mit zwei Stäben.**

In der Regel steht bei Beginn der Übungen das Paar Gesicht gegen Gesicht und hat entweder die Stäbe gleichlaufend oder gekreuzt in der Tieffenthalte der Arme gefaßt. Armbeugen und Armheben der einen Turnerin veranlaßt Schräghaltungen, während eine gleiche derartige Thätigkeit beider zu weiteren wagerechten Haltungen der Stäbe führt. Halbe Drehungen einer Einzelnen bei entsprechender Hochhehalte der vorher gleichlaufenden Stäbe ergibt ein Kreuzen derselben. Waren dieselben aber vorher so gekreuzt, daß z. B. der linke Stab oben war, so macht eine halbe Drehung l. die Stäbe gleichlaufend, dagegen veranlaßt eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. neben dem Kreuzen der Stäbe (l. oben), noch ein Kreuzen der Arme, welche die Drehung ausführt. Ein Gleiches ist der Fall, wenn eine Einzelne bei gleichlaufend gehaltenen Stäben eine ganze Drehung ausführt; waren die Stäbe vorher gekreuzt, war z. B. der linke Stab oben, so veranlaßt eine ganze Drehung l. einen Wechsel in der Kreuzung der Stäbe, der rechte kommt daher oben auf; wird aber in diesem Falle eine ganze Drehung r. vorgenommen, so erscheint neben dem Wechsel in der Kreuzung der Stäbe noch ein Armkreuzen beider Turnerinnen. Gleichzeitig  $\frac{1}{2}$ -Drehungen nach gleicher Richtung bei vorher gleichlaufenden Stäben führen zu einem Kreuzen derselben und zu gleichzeitigem Kreuzen der Arme einer Turnerin, während eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung der einen l. und der andern r. die Stäbe gleichlaufend läßt. Gleichzeitige  $\frac{1}{2}$ -Drehungen nach gleicher Richtung bei vorher gekreuzten Stäben, z. B. l. Stab oben, führt zu gleicher Kreuzung der Stäbe; bei gleicher Stabhaltung veranlaßt eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. neben der Kreuzung der Stäbe auch ein Armkreuzen auf beiden Seiten r. Eine gleichzeitige  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach ungleicher Richtung ergibt

einen Wechsel in der Kreuzung der Stäbe. Gleichzeitige ganze Drehungen nach gleicher Richtung bei vorher gleichlaufend gehaltenen Stäben sind unausführbar, dagegen nach ungleicher Richtung führen sie zu gleicher Stabhaltung. Sind bei diesen ganzen Drehungen die Stäbe gekreuzt, z. B. der l. oben, so führt eine solche l. wiederum zu gleicher Kreuzung, aber die Arme sind ebenfalls zu kreuzen; bei dieser Stabhaltung ist jedoch eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. v. unmöglich, während eine solche nach ungleichen Richtungen zur ersten Haltung zurückführt.

Werden diese halben und ganzen Drehungen beider nicht gleichzeitig, sondern nacheinander ausgeführt, so führt dies natürlich zu gleichen Stab- bez. Armhaltungen. Daß diese Drehungen auch mit entsprechenden bekannten Schrittarten ausgeführt werden können, bedarf wohl nur der Erwähnung, wie auch andererseits diesen Stabübungen, wie schon bei A erwähnt, andere geeignete Bewegungen hinzugeordnet werden können.

### C. Übungen von dreien mit zwei Stäben.

In einer Stirndreierreihe werden 2 Stäbe von der Ersten und Zweiten einerseits und von der Zweiten und Dritten andererseits in der Tieffenthaltung rist- oder kammgriffs gehalten. Armbeugen oder Armheben von allen zugleich in gleicher Weise ausgeführt, ergeben wagerechte Haltungen der Stäbe, werden die Übungen jedoch nur von äußeren Turnerinnen oder nur von der mittelsten dargestellt, so treten Schräghaltungen in die Erscheinung. Das Überheben der Stäbe rück- und vorwärts kann von allen zugleich oder nur von den äußern oder von der mittelsten allein ausgeführt werden. Halbe Drehungen der mittelsten Schülerin führen zu ähnlichen Stabhaltungen, wie sie bei B auftraten, als sich eine Einzelne drehte. Da bei solchen Übungen die mittelste Turnerin verhältnismäßig am meisten zu leisten hat, so empfiehlt es sich, nach einer gewissen Reihenfolge die Stellung der Turnerinnen untereinander wechseln zu lassen.

Reihungen vor oder hinter die mittelste, Umkreisen derselben, widergleiche Schrittstellungen, Beinhaltungen und

Schreitungen, widergleiches Kumpfbeugen und Kumpfdrehen u. dergl. sind in ihrer symmetrischen Ausföhrung ganz dazu angethan, einen wohlgefälligen Eindruck zu erzeugen.

#### **D. Übungen von dreien mit drei Stäben.**

Die Schülerinnen sind hierbei in einem Dreieck entweder Gesicht gegen Gesicht oder Rücken gegen Rücken aufgestellt. Der Stab ist kamm- oder ristgriffs zu fassen. Armbeugen und -strecken, Armheben von einer oder von allen drei, sowie halbe Drehungen bei hoch gehobenen Armen von einer oder von zwei oder von allen drei Turnerinnen ausgeführt, geben sehr gefällige und zugleich anstrengende Übungen. Noch ist zu erwähnen, daß durch das Hochheben eines Stabes von 2 Nachbarinnen für die Dritte ein Thor entsteht, durch welche dieselbe, die Stäbe nach sich ziehend, hindurch schreiten kann, wodurch gleichzeitig die Spitze des Dreiecks nach vorn verlegt wird. Schreitungen und Hüpfen seitw., wie Wiegeschritte, Schwenkhüpfen, Walzerschritt, Schottischhüpfen, Doppelschottischhüpfen, Galopp- und Kreuzhüpfen hin und her, Zehenstand und Knien geben genug der Übungsmöglichkeiten, um dieses Gemeinturnen mit Stäben recht wechselvoll und zugleich interessant zu gestalten.

#### **E. Übungen von viereu mit zwei Stäben.**

Je 2 Mädchen heben einen Stab und die beiden Stäbe werden übers Kreuz gehalten, so daß ein 4strahliger Stern entsteht. Armhaltungen mit Schreitungen im Kreise vor- oder rückwärts, Schreitungen in Schrittstellungen, Drehungen ohne oder mit Wechsel des Griffes und dergl. geben genug Veranlassung zur Entwicklung gefälliger Übungsfolgen.

#### **F. Übungen von viereu mit vier Stäben.**

4 Mädchen stehen im Viereck, das Gesicht nach innen oder außen gekehrt, und haben zwischen sich je einen Stab. Beugen und Strecken, Heben eines oder beider Arme, sowie halbe Drehungen bei Hochhebhaltungen der Stäbe von allen zugleich oder wechselsweise von den einander gegenüberstehenden Turnerinnen ausgeführt, Schreitungen und Hüpfen

seitwärts und in beschränkter Weise auch vor- und rückwärts wie solche schon mehrfach in den vorausgegangenen Abschnitten über Gemeinübungen mit Stäben erwähnt wurden, sind auch hier ganz am Platze.

### G. Übungen in einem Kreistring von Paaren.

Die Mädchen stehen, zu Paaren abgeteilt, in Stirn, das Gesicht entweder nach innen oder außen, zwischen den einzelnen Turnerinnen je einen Stab haltend, in einem Kreistring. Die Aufstellung im Viereck, von der Abschnitt F. handelt, ist mit der eines Ringes eng verwandt, daher wird bezüglich des hier einschlagenden Übungsmaterials auf diesen Abschnitt verwiesen.

#### Lehrbeispiel XXIII.\*)

**Aufgabe:** Armheben, Schreiten in Schrittstellungen, Kniewippen

**Vorbemerkung:** Je zwei Turnerinnen stehen einander gegenüber und haben ihre beiden Stäbe gegenseitig bei Tieffenthaltung der Arme gefaßt

1. Seitheben der Arme und Seitr. I. (hierbei berührt nur die Fußspitze den Boden) in  
 Verharren in dieser Haltung in  
 Tieffenten u. Schr. I. in  
 D. widergl. in
 

1. Z.
2.—3. "
4. "
5.—8. "
2. Wie 1, aber Seithochheben u. Votr.
3. Wie 2, aber Rücktr.
4. Seithochheben in 1. u. 2. Z., Tieffenten in 3. u. 4. Z., dazu Seitr. I. in 1. Z., einmal Kniewippen mit dem Schrittbein in 2. u. 3. Z., Schr. I. in 4. Z. — D. widergl.
5. Wie 4, aber Votr. u. das Kniewippen mit dem Standbein.
6. Wie 4, aber Rücktr. u. die Erste hat das Kniewippen mit dem Schritt-, die Zweite mit dem Standbein auszuführen.
7. Seithochheben der Arme u. Seitr. I. in  
 Seitfenten, Schr. I. u. mäßiges Kniebeugen in  
 Seithochheben, Seitr. I. u. Bein Strecken (also Kniewippen in 2. u. 3. Z.) in  
 Tieffenten, Schr. I. in  
 D. widergl. in
 

1. Z.
2. "
3. "
4. "
5.—8. "

\*) Der „Schule der Stabübungen von W. Zettler, II. Aufl., Leipzig 1891“ entnommen.

8. Wie 7, aber Vortr.
9. Wie 7, aber Rücktr.
10. Die Erste: Seithochheben, eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. u. Vortr. l. in 1. B.  
Verharren in dieser Haltung, dazu Rückspreizen l., dann wieder Vortr. l. u. einmal Kniewippen mit dem Standbein in 2.—3. "  
Tiefssenken, Zurückdrehen u. Schr. l. in 4. "  
Während dieser Bewegungen hält die Zweite die Stäbe bei gesenkten Armen; in den folgenden 4 Zeiten dieselben Bewegungen von der Zweiten in 5.—8. "  
D. widergl. in 9.—16. "
11. Wie 10, aber gleichzeitige Ausführung der Bewegungen, jedoch dreht sich die Erste l. in den Seittr. l., die Zweite dagegen d. r., beide sodann Seit spreizen nach innen schräg rückw. u. wieder Seittr.
12. Wie 11, aber beide drehen sich l. in den Rücktr l. (die Stäbe kreuzen sich), dann Vorspreizen und wieder Rücktr. Erweitern läßt sich die Folge durch Trittwechsel, Hüpfen, Niederknien.

### Lehrbeispiel XXIV.\*)

**Aufgabe:** Armheben, Schwenkhüpfen, Gehen an Ort, Drehen.

**Vorbemerkung:** Je 4 Turnerinnen stehen, in ein Viereck gestellt (das Gesicht nach der Mitte zu), einander gegenüber und haben bei Tiefhaltung der Arme ihre 4 Stäbe gegenseitig gefaßt.

1. 1 Wiegeschr. l., 1 Wiegeschr. r. in 1.—6. B.  
1 Schwenkhupf l. u. 3 Schr. a. D., 1 Schwenkhupf r. u. 3 Schritte a. D. in 7.—18. "  
6 Schr. a. D., dazu langsames Seitheben l. in 19. u. 20. B., Tiefssenken in 21. B., langsames Seitheben r. in 22. u. 23. B., Tiefssenken in 24. B. = 19.—24. "
2. Wie 1, aber zum Wiegeschr. l. langsames Seitheben der Arme l. in 2 B. u. Tiefssenken in 1 B., alsdann d. widergl., zu den 6 Schr. a. D. 2mal Hochheben aller Arme in 2 B. u. Tiefssenken in 1 B.
3. Wie 2, aber beim Wiegeschr. l. Hochheben der Arme von der Ersten u. Dritten u. beim Wiegeschr. r. von der Zweiten u. Vierten, zu den 6 Schr. a. D. Hochheben aller Arme in 19. B., Tiefssenken in 24. B.
4. 1 Schwenkhupf l. u. dazu Seitheben l. in 1. B., 3 Schr. a. D. u. Tiefssenken in 4. B., d. widergl. in 1.—12. B.

\*) Aus „M. Zettler. Schule der Stabübungen“ entlehnt.

- 6 Schr. a. D., dabei Hochheben der Arme der Ersten u. Dritten u. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. in 3 Z., Zurückdrehen u. Tieffsenken in 3 Z. in 13.—18. Z.  
 1 Wiegeschr. l. u. r. in 19.—24. „  
 Bei der Wiederholung führen das Drehen die Zweiten u. Vierten aus.
5. Wie 4, aber zum Schwentkuppf l. Hochheben der Arme der Ersten u. Dritten u. zum Schwentkuppf r. der Zweiten u. Vierten, zu den 6 Schr. a. D. Hochheben u. eine  $\frac{1}{4}$ -Dr. l. von allen u. Zurückdrehen.
6. Wie 5, aber zum Schwentkuppfen Hochheben aller Arme, zu den 6 Schr. a. D. Hochheben u. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. der Ersten u. Dritten u. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. r. der Zweiten u. Vierten u. Zurückdrehen.
7. 6 Schr. a. D., dazu Hochheben in 1. u. 4. Z., Tieffsenken in 3. u. 6. Z. in 1.—6. Z.  
 1 Wiegeschr. l. u. r., aber dazu 2mal Hochheben der Arme in je 2 Z. u. Tieffsenken in 1 Z. in 7.—12. „  
 1 Schwentkuppf l. u. 3 Schr. a. D., 1 Schwentkuppf r. u. 3 Schr. a. D., dazu Hochheben u. Tieffsenken wie bei 6 in 18.—24. „
8. Wie 7, aber in den ersten 3 Z. eine  $\frac{1}{2}$ -Dr. l. u. Hochheben aller Arme auf Dauer, das Zurückdrehen u. Senken geschieht erst in der 21.—24. Z.
9. Wie 8, aber die Ersten u. Dritten drehen sich l., die Zweiten u. Vierten r.





# Gerätübungen.

## 1. Das lange Schwungseil.

### A. Laufen im Seil.

- a) im Kreise um den Lehrer oder um den Sprungpfeiler, was auch wiederholt geschehen mag.
- b) Dasselbe von Paaren; die Eine kreist dabei immer um den Lehrer, die andere immer um den Pfeiler
- c) in der Achte; die Schülerin kreist erst um den Lehrer, darnach um den Pfeiler oder umgekehrt.
- d) Dasselbe von Paaren; die Eine kreist erst um den Lehrer und dann um den Pfeiler, die andere erst um den Pfeiler und dann um den Lehrer. Bei dem Kreuzen unter dem Seile läuft immer die Erste vornvorüber.

Schöner gestalten sich diese Übungen, wenn sie mit Galopp- oder Schottischhüpfen ausgeführt werden, wenn das Ballwerfen hinzutritt.

### B. Verbindungen des Überspringens mit den Bewegungen durch (!) das Seil.

1. Laufen, Hopfen, Galopplaufen zc. durch das Seil bei dem ersten Schwunge; Laufen über das Seil bei dem dritten, später bei dem zweiten Schwunge.

- a) Eine Schülerin nach der anderen bewegt sich, die Spannlilie des Seiles schräg oder rechtwinklig durchschneidend durch das Seil (d. i. dem Seile nach) und während des zweiten Umschwunges in einem Halbkreise r. oder l. jenseits des Seiles demselben wieder entgegen, um bei dem dritten Umschwunge springend über dasselbe zu laufen.

- b) Dasselbe, aber alle Ersten bewegen sich nach dem Durchlaufen im Halbkreise r., alle Zweiten im Halbkreise l. zum Laufen über das Seil.
- c) Dasselbe von Stirnpaaren, die Spannlinie des Seiles nur rechtwinklig durchschneidend. Die Ersten bewegen sich im Halbkreise r., die Zweiten in einem solchen l., (wobei vorausgesetzt ist, daß die Zweiten an der l. Seite der Ersten stehen), oder beide r. (l.).
- d) Dasselbe, aber alle Ersten der Paare bewegen sich im Halbkreise l., alle Zweiten in einem solchen r. — Es ist vorher zu bestimmen, ob die Zweiten oder die Ersten den kleineren Halbkreis durchlaufen sollen, welcher nötig ist, damit sie nicht bei dem Begegnen durch gegenseitiges Berühren in der Bewegung aufgehalten werden.
- e) Wie d) aber das Überspringen erfolgt erst mit dem vierten Seilumschwunge, indem die Schülerinnen bei dem gegenseitigen Begegnen schnell die Schultern fassen, und als Gegnerinnen dreimal an Ort hüpfen, ehe sie die Weiterbewegung zum Überspringen fortsetzen.
- f) a)–e), aber das Laufen durch das Seil geschehe mit Arm- und Beinübungen mit  $\frac{1}{4}$ - und  $\frac{1}{2}$ -Drehungen unter dem Seile, in welchem letzterem Falle die Fortbewegung im Halbkreise vor dem Überspringen wegfällt.

2. Übung 1 a)–e) in umgekehrter Weise, so daß also zuerst über das Seil gelaufen und darnach es durchlaufen wird, was auch in einer stehenden oder liegenden Achte geschehen kann.

3. Ist die eine Hälfte der Schülerinnen jenseits, die andere diesseits des Seiles aufgestellt, so mag die Erste von dort über das ihr entgegenschwingende Seil laufen, die Erste von hier gleichzeitig dem vorbeischwingenden Seile nachlaufen oder umgekehrt. Darnach führen je die Zweiten, die Dritten etc. dasselbe aus, um ebenfalls in die entgegengesetzte Stellungslinie zu gelangen.

4. Dasselbe, aber die eine durchläuft das Seil bei dem dritten Umschwunge, während die andere es gleichzeitig überläuft, worauf bei dem abermals dritten Umschwunge jene das Seil wieder über-, diese es durchlaufen kann etc. — Ist, weil schwerer, erst von einer Schülerin auszuführen und darnach von beiden.

### **C. Verbindungen des Springens (Hüpfens) im Seil mit dem Laufen durch und über das Seil, mit dem Laufen und Springen in das Seil.**

Sämtliche Übungen unter B. 1.—4. sind hierbei zu verwenden, z. B.:

#### **1. Übung B. 1. a).**

- a) Springen im Seil nach dem Laufen ins Seil, welchem das Laufen im Halbkreise und das Laufen über das Seil folgen.
- b) Durchlaufen und nach dem Sprunge über das Seil (, wobei der Niedersprung mit geschlossenen Beinen geschehe,) Springen im Seil.

Da das Vorwärtshinauslaufen in diesem Falle schwerer ist als das Rückwärtshinauslaufen, so wähle die Schülerin letzteres und überspringe oder durchlaufe danach das Seil nochmals, um aus demselben hinaus und auf den ursprünglichen Anlaufsort zurückzukommen.

- c) Springen im Seil sowohl nach dem Laufen ins Seil, als auch nach dem Sprunge ins Seil.

Daselbe bei Übung B. b)—f). — Wird aber

**2. wie bei Übung B. 2.** das Seil zunächst über- und dann erst durchlaufen, so folge das Springen im Seil nur dem Laufen ins Seil; läßt man es auch dem Laufen über das Seil folgen, so beginnt, weil die Schülerin nach dem Springen im Seil rückwärts dem Anlaufsorte zuläuft, die ganze Übung des Über- und Durchlaufens von neuem. — Werden

**3. die Übungen unter B. 3. und 4. von beiden Schülerinnen nicht gleichzeitig, sondern von denselben nacheinander ausgeführt, so daß also zunächst die eine mit dem Über-, die andere dann erst mit dem Durchlaufen beginnt, sobald jene ihre Übung gänzlich vollendet hat, so können die drei Ausführungsweisen unter C. I. auch hier angewendet werden.**

### **D. Verbindungen von Übungen im langen Seile und solchen**

**1. im kurzen Seile, z. B. Laufen oder Hüpfen von Einzelnen oder von Paaren vorwärts, seitwärts oder rückwärts**

und gleichzeitiges Laufen durch das lange Seil; zweimal Hüpfen an Ort im kleinen Seile während eines Umschwunges mit Durchschlag des großen Seiles zc.

2. mit den Handklappern, s. S. 80.

3. mit den Stäben, z. B. Durchlaufen mit Heben und mit Überheben des Stabes rückwärts und vorwärts zc.

Haben die Schülerinnen das Seilswingen selbst erlernt oder sind zuweilen mehrere Lehrer zugegen, so mögen z. B. 4 Seile in Kreuzform an vier in gleicher Höhe befindliche Haken eines Pfeilers gehängt in einer Richtung geschwungen und die verschiedensten Übungen des Durchlaufens, Überlaufens und des Springens im Seile von mehreren Schülerinnen gleichzeitig vorgenommen werden, was freilich viel Raum und ein Schwingen der Seile nach gleichem Takte voraussetzt.

## 2. Das Springen.

Der (Weit- und) Tiefsprung, namentlich auch der Hochsprung in den Hang und der Tiefsprung aus demselben z. B. nach einem Aufwärtshangeln an den Schrägleitern trete in dieser Stufe als Haupt- und Wettübung auf, außerdem werde der Tief- und Weitsprung in Verbindung gebracht und bei der Wiederholung früherer Sprungübungen darauf gesehen, daß dieselben sowohl bei dem Sprunge r. wie l. unter genauester Berücksichtigung aller Sprungregeln ausgeführt werden. — Bei dem Sprunge in die Weite ist zuweilen auch das „Schwungbrett“ zu benutzen.

## 3. Die Schrägbretter.

(Brettgehen, -laufen und -springen.)

1. Wiederholung der Übungen früherer Stufen an dem über 1 m hohen Brette, namentlich des Laufens hinauf und herab, des Laufens hinauf von Paaren und Niedersprung seitwärts, des Springens auf das Brett, während der Sprung aus dem Stande auf der Höhe des Brettes hinter dasselbe als Weittiefsprung und als Wettübung auftritt. (Vorsicht!)

2. Am tiefer gestellten Brette werde nun auch nach einem Anlaufe der Sprung (ohne Aufenthalt auf der Höhe) über die Kante des Brettes

hinweg hinter dasselbe geübt. (Maß halten! Schickliche Aufstellung des Lehrers und der nicht springenden Schülerinnen!)

- a) mit beliebiger Anzahl von Lauffritten auf dem Brette;
- b) mit bestimmter Anzahl von Lauffritten bei l. oder r. Antreten;
- c) wie a), aber es wird vorher bestimmt, welcher Fuß den Aufsprung übernehmen soll;
- d) mit Drehungen bei dem Niederprunge;
- e) mit Handklappen während des Fluges;
- f) in die Weite;
- g) von Paaren.

## 4. Das Schweben.

### A. Schwebestangen, Schwebebaum.

1. Vorwärtsgen Gemeinübender mit Handfassen, in der Mitte oder am Ende kehrt bei Lösen der Hände und Wiedervorwärtsgen mit Handfassung. — Ist auch bei „geteilter Stirnstellung“ zu üben, so daß z. B. bei einem Doppelpaare die Ersten auf den Stangen vorwärts, die Zweiten aber (nach derselben Richtung) rückwärts gehen.

2. Zusammenstellen der Stangen zu einem Viereck und Wiederholung der verschiedenen Schritt-, Lauf- und Hüpfarten von den Einzelnen bei Seithehalte der Arme.

3. Schwebegen über einen Graben, zunächst von mehreren mit Fassung. Es werden zu diesem Behufe die Stangen (das Schwebebrett) über einen Graben, etwa über den Sprunggraben gelegt.

4. Schwebegen auf schrägen Schwebegeräten, z. B. auf dem schrägestellten Schwebebaume, den schrägestellten Stangen hinauf und herab.

5. Schwebekampf auf dem Liege- oder Schwebebaume, den Stangen. Je zwei Gegnerinnen erheben die Hände, um die Handflächen und zwar je die linken oder abwechselnd hiermit auch die rechten aneinander zu schlagen, ohne einen Stoß oder Druck auszuführen. Kommt die eine oder die andere dadurch so ins Schwanken, daß sie sich nicht mehr (in der Vorschrittstellung) auf dem Schwebegerät halten kann, so springt sie herab und hat verloren, während die Siegerin den Kampf mit der nächstfolgenden Schülerin aufnimmt. Fallen beide, so kommt das nächste Paar an die Reihe.

6. Ausweichen (Vorbeischweben) der sich Begegnenden bei Fassen der Oberarme (mit den Händen). Es wird hierbei von der einen z. B. der l. Fuß an den l. Fuß der anderen gestellt in der Weise, daß die beiden inneren Fußkanten aneinander gedrängt werden. Die Oberarme gegenseitig fassend, drehen sich die Schülerinnen l. umeinander und stellen den standfreien r. Fuß zum Weiterschreiten vorwärts nieder. — Es empfiehlt sich diese Übung zunächst auf der ebenen Erde oder auf dem Schwebebrette, dann auf dem Liege- und dem Schwebebaume und schließlich auf schmalen Schwebeflächen mit Hilfeleistung des Lehrers vornehmen zu lassen.

7. In der Schwebestellung auf dem l. (dem r.) Beine Hüpfen an Ort zunächst ohne, dann mit Drehungen, erst auf breiten, dann auf schmalen Schwebeflächen.

8. Ausführung verschiedener Zwirbelarten im Hin- und Herzuge auf breiten, später wohl auch auf schmalen Schwebeflächen.

Daß schließlich das Stehen und Gehen auf Schwebeflächen

9. mit Belastung oder über Hindernisse, daß auch

10. Stabübungen und Übungen im kleinen, wie im großen Schwungseile, z. B. das Hüpfen im Seile, vorgenommen werden können, sei hiermit wenigstens erwähnt.

## B. Schwebepfähle.\*)

Außer dem Hüpfen in den Stand und dem Hüpfen im Schwebestande auf einem Beine ohne und mit Drehung ist eine größere Fertigkeit in den Übungen der vierten Stufe herbeizuführen. Statt der Pfähle sind recht gut auch kleine Sprungkästen zu verwenden.

## C. Schaukelbretter.\*)

1. Schaukeln im Seitstande\*\*) und aus demselben.

2. Schaukeln im Duerstand und bei dem Hinschwunge Gehen des vorstehenden Beines.

3. Schaukeln und bei dem Herschwunge Gehen des rückstehenden Beines.

\*) Schwebepfähle und Schaukelbretter sind für das Schulturnen entbehrliche, letztere sogar sehr bedenkliche Geräte. M. B.

\*\*) Im Seitstande befindet sich die Schülerin, wenn ihr Breitendurchmesser mit dem Längsdurchmesser des Gerätes gleichlaufend ist. —

**4. Bei dem Hin- wie bei dem Herschwunge Heben eines Beines,** d. i. bei dem Hinschwunge Heben des vorderen Beines, bei dem Herschwunge Heben des anderen.

**5. Wechsel von Schrittstellungen an Ort**

- a) bei dem Hinschwunge Rückstellen des l. (des r.) Beines,
- b) bei dem Herschwunge Vorstellen desselben Beines.

**6. Vorwärtsgehen mit Nachstellen.** Bei dem Herschwunge Vor-, bei dem Hinschwunge Nachstellen und umgekehrt.

**7. Vorwärtsgehen**

- a) bei jedem Hinschwunge je 1 (2, 3 zc.) Schritt.
- b) bei jedem Hin- und Herschwunge je 1 (2 zc.) Schritt.

**8. Rückwärtsgehen**

- a) bei jedem Herschwunge je 1 (2, 3 zc.) Schritt.
- b) bei jedem Hin- und Herschwunge je 1 (2 zc.) Schritt.

**9. Gehen eines Gegnerpaares** bei Fassung Hand in Hand, so daß die eine vorwärts, die andere rückwärts sich fortbewegt.

**10. Gehen eines Flankenpaares vor- oder rückwärts.** Die Hintergereihete legt ihre Hände auf die Schultern der Vorderen.

**11. Seitwärtsgehen** (aus dem Seitstande) ohne und mit Übertreten.

**12. Wiegehüpfen hin und her zc.**

In der Regel wird man die hier genannten Übungen nicht sämtlich bewältigen können, also nur mit wenigen derselben zufrieden sein müssen.

**D. Stelzen.**

**1. Bei Fassen der Stelzen wie in der vorigen Stufe**

- a) Gehen mit Hopsen,
- b) Schottischhüpfen,
- c) Galopp hüpfen r. und l. seitwärts, vorwärts, rückwärts.
- d) Hüpfen im Stande (mit dem einen Beine) auf der einen Stelze, während die andere gehoben werden kann.
- e) Drehen nach derselben Richtung (Walzdrehen) während des Gehens.

**2. Gewöhnliches Gehen zc. mit Fassen der Stelzen vorlings bei vorgehobenen Unterarmen:** „Stöckern.“

**3. Dasselbe mit Fassen der Stelzen bei** (an die Brust angezogenen, also gebeugten Armen, wobei die Stangen vorlings an den Schultern liegen.

**4. Laufen.**

**5. Verschiedene Ordnungsübungen, z. B. Reihungen, Schwankungen, Durchschlängeln zc. der Stelzengängerinnen.**

## 5. Der Rundlauf.

Im Kreise bei Griff mit beiden Händen an einer Sprosse:

1. **Folgen verschiedener Schritt-, Lauf- und Hüpfarten im Hin- und Herzuge**, z. B. 2 Wiegehüpfe in Verbindung mit 3 Galopp- oder Kreuzhüpfen und 1 Schlußhupf hin und dann her; 1 Schleihops oder Schwentkhopf, 2 Galopp- oder Kreuzhüpfe mit 1 Schlußhupf, 1 Wiegeschritt hin und dann her zc.

Bei Griff nur mit einer Hand an einer Sprosse, während die andere frei herabhängt, auf dem Rücken liegt oder auf die Hüfte gestützt wird:

2. **Hüpfen vorwärts auf einem Beine**, z. B. auf dem r. bei Griff r.; außerdem verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten und Folgen von solchen, z. B. 2 Hüpfe auf dem r. Beine im Wechsel mit einem Schottischhupf l.

Bei Griff der einen Hand an einer höheren Sprosse, der anderen an einer niederen, die auch hinter dem Rücken erfaßt werden kann:

3. **„Sprunglaufen“ vorwärts**. Die Sprungschritte, die auf dieser Stufe mehr in die Weite geschehen können, werden also in der Weise ausgeführt, daß das eine Bein auf-, das andere nieder und gleich wieder aufspringt. (Vergl. das Niederhüpfen bei den Freiübungen: Teil I., S. 69 u. 70, Üb. 7 und 8.) Dieses Sprunglaufen geschehe hier auch über Hindernisse in der Kreisbahn durch kräftigen Aufsprung; auch um die Wette, entweder, indem die eine Schülerin die ihr bei Beginn der Übung gegenüberstehende zu erhaschen sucht, oder indem bei Übung einzelner die Sprungschritte gezählt werden, die jede Schülerin braucht, um den Kreis ein-, zwei- oder dreimal zu durchziehen. Wer in diesem Falle die wenigsten Schritte gethan hat, ist Siegerin.

4. **3 Schritte Anlaufen, mit dem dritten aber Aufsprung und darnach Kreisfliegen**. Nach dem Anlaufe durchfliegt (durchschwebt) die Schülerin bei bis zu den Fußspitzen gestrecktem Körper und bei völlig geschlossenen Beinen einen kleineren oder größeren Kreisbogen nach außen, wiederholt bei dem Berühren des Bodens (mit den Füßen) sofort den Anlauf, um darnach abermals zu fliegen zc., (vergl. Stufe IV, S. 107, Üb. 7) was auch hier über eine ausgespannte, durch die Kreismitte gehende und hüben wie drüben auf den außer-



halb des Kreises stehenden Sprungpfeilern aufgelegte Schnur (, so daß also das Fliegen über diese Schnur zweimal erfolgt, während der Kreis doch nur einmal durchzogen wird), über andere Hindernisse und wohl auch (als Gipfelübung) im Hange an nur einer Hand (s. Üb. 2) geschehen kann. — Vorbereitet wird dieses Kreisfliegen am besten mit Oberarmhang beider Arme an den Sprossen zweier Seile.

**5. Dasselbe ohne Anlauf, dagegen aber Aufsprung mit beiden Füßen zum Fliegen.** Nach dem Aufsprunge beschreiben die gestreckten Beine während des Fliegens einen Kreisbogen nach außen. Ist vorher auch im Oberarmhange (beider Arme) an 2 Seilen vorzunehmen. — Die Übungen unter 4. und 5. sind am besten als Einzelübungen oder höchstens von zweien gleichzeitig zu betreiben.

**6. Gehen, Laufen und Hüpfen mit Drehungen u. d. L., z. B.**

- a) vorwärts, mit schneller  $\frac{1}{2}$ -Drehung und mit Griffwechsel der Arme nach einer bestimmten Anzahl von Schritten oder Hüpfen; auch auf einen unerwarteten Befehl, so daß das Linkskreisen bei Obergriff l. wechselt mit dem Rechtskreisen bei Obergriff r.
- b) 3 Galopp- oder Kreuzhüpfe (mit 1 Schlußtritt) in der Kreisbahn seitwärts hin und her (zwei  $\frac{4}{4}$ -Takte) bei Griff beider Hände an einer Sprosse; darnach bei Obergriff r. rechtskreisend 6 Lauffschritte vorwärts mit einem Schlußtritte,  $\frac{1}{2}$ -Drehung und bei Obergriff l. abermals 6 Lauffschritte vorwärts (mit einem Schlußtritte), worauf sich das Ganze wiederholt. — Kann auch nach dem Takte eines Liedes ausgeführt werden, welches von den an der Übung nicht beteiligten Schülerinnen gesungen wird.

An Ort, durch die Mitte und im Kreise.

**7. Hüpfen in den Stütz vorlings oder rücklings an 2 (Rundlauf-) Leitern.** Die Arme fassen nach innen durch die Abstände zweier Sprossen und stützen von außen auf eine niedrigere Sprosse jeder Leiter.

**8. Verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten im Stütz.**

**9. Bei Streckstütz des einen Armes an der einen Leiter und bei Unterarmhang des anderen Armes an der**

anderen verschiedene Schritt-, Lauf- und Hüpfarten (in der Kreisbahn).

10. Die nachfolgenden Übungen an den Ringen sind den unter 1.—9. genannten Übungen einzureihen — und die in der IV. Stufe angedeuteten widergleichen Übungen von Paaren u. noch mehr auszubenten, falls der hier gegebene Stoff nicht hinreichen sollte.

## 6. Die Ringe.

1. Vor- und Rückschwüngen mit Aufsprung in der Mitte der Schaukelbahn bei geschlossenen Beinen, oder Laufen (mit 2 oder 3 Schritten) und, nachdem die Schaukelbewegung erzielt ist,

- a) Armtwippen in der Weise, daß das Beugen der Arme (das Heben des Leibes) bei dem Rück-, das Strecken derselben (das Senken des Leibes) bei dem Vor- schwünge geschieht, oder
- b) Armtwippen mit Heben des Leibes bei dem Vor-, und Senken desselben bei dem Rückschwünge, durch welches Heben und Senken die Schaukelbewegung zu erhalten oder wohl gar noch zu vermehren ist. Namentlich das Aufziehen in den Beugehang am Ende des Rückschwünges und das Senken in den Streckhang am Ende des Vorschwünges führt zu größerer Schaukelbewegung. Der Aufsprung in der Mitte der Schaukelbahn, durch welchen sich die Schülerin leicht in den Beugehang hilft, mag bei Üb. b) zunächst beibehalten, später aber fallen gelassen werden, falls dies die Kraft der Schülerinnen erlaubt.

2. Schaukeln mit oder ohne Laufen und Aufsprung, aber mit einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung u. d. L. am Ende jedes Vorschwünges, abwechselnd l. und r. (bei griffstesten Händen, so daß also beide Seile sich kreuzen und sich wieder gleich stellen).

3. Seitstrecken des l. oder des r. Armes im Beugehange. Der Arm wird während des Streckens in die Risthaltung gedreht.

**4. Vorstrecken des l. oder des r. Armes im Beugehange.** Beide Ringe werden z. B. mit Kammgriff gefaßt und nach dem Hüpfen in den Beugehang wird der l. oder der r. Arm oder es werden die Arme abwechselnd vorgestreckt und zwar wieder mit Drehen in die Rifthaltung.

**5. Kreisschwingen (des Körpers) im Hange**

- a) an 2 Ringen mit beiden gestreckten Armen und im Stande auf den gestreckten Beinen,
- b) an 1 Ringe mit beiden Armen,
- c) an 1 Ringe mit einem Arme.

Bei jedem Kreisen wechselt einmal der Beihenstand mit dem Fersestande. Bei c) hängt der grifffreie Arm herab oder er liegt auf dem Rücken. — Die Schülerin stellt sich also, den Ring in Kopfhöhe erfassend, an (unter) demselben auf, neigt sich rückwärts bis zur Streckung des Armes und läßt nun ohne Aufenthalt das Seitneigen und das Rückneigen aufeinanderfolgen, was erst in 4 Zeiten, leichter aber ohne Unterbrechung geschieht. Das Gesicht bleibt dabei immer (im Verhältnis zum Gerät) nach vorn gerichtet, ein Drehen des Körpers darf also nicht stattfinden.

**6. Mäßiges Armwippen (als Versuch), Drehen eines Armes oder beider zugleich u. im Stütz.**

**7. Vor- und Rückschwingen der Beine im Stütz.**

**8. Vor- und Rückschwingen im Stütz mit Abstoßen in der Mitte der Schaukelbahn.**

**9. Schwingen im Hange (oder im Stütz) seitwärts hin und her, im Kreise, in einer Nacht.**

**10. Die Schaukelsprünge seitwärts (s. Stufe IV, Üb. 4, S. 110) und vorwärts (s. Stufe IV, Üb. 7, S. 110) sind hier bis zu größerer Fertigkeit zu üben.**

Die Schaukel- und Schwungübungen sind mit Auswahl auch am **Schaukelreck** vorzunehmen.

## **7. Die Wippen.\*)**

**1. Wippen querhangs oder seithangs mit Vor- und Rückschwingen während des Fluges.**

\*) Die Wippe ist ein für das Schulturnen zu entbehrendes Gerät. M. B.

2. Wippen im Unterarmstütz (und bei grifffesten Händen).

3. Wippen im Streckstütz mit Speichgriff an den Holmen oder mit Ristgriff an der Sprasse. Die Wippenden lehren sich das Gesicht oder den Rücken zu.

Wem. Sämtliche Übungen unter 1.—3. erfordern viel Vorsicht und ist deshalb bei 2.—3. die Wippe anfangs kaum hüpfhoch zu stellen, außerdem während des Hüpfens beider Schülerinnen in den Stütz vom Lehrer in ruhigem Zustande zu erhalten. Neben den genannten Übungen mögen ja die Hauptübungen z. B. das Wippen einfacher Art im Gange mit gestreckten oder sich beugenden Armen während des Fluges, nicht vernachlässigt werden.\*)

## 8. Die Recke.

1. Aus dem Streckhang an beiden Armen Wechsel in den Hang an dem r. Arme und dann an dem l., wobei der andere (der loslassende Arm) z. B. einmal kreist.

2. Hangeln querhangs vor- und rückwärts mit Übergreifen in der Weise, daß vor jedem Übergreifen der betr. Arm schnell gesenkt und wieder gehoben wird oder einmal kreist.

3. Drehhangeln an Ort (vergl. Stufe III, S. 170, Üb. 1. und 2. und Stufe IV, Reck, Üb. 9, S. 112).

a) mit Hin- und Herdrehen. Es gibt z. B. die l. Hand den Ristgriff auf, um ihn nach einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. (u. d. L. des Körpers und im Gange an der r. Hand) an der anderen Seite der Reckstange wieder aufzunehmen; auch hier gibt ihn die l. Hand alsbald auf, um nach einer halben Drehung l. (u. d. L.) wieder in den Ristgriff (beider Hände) diesseits zu gelangen;

b) mit Walzdrehen (d. i. mit Drehungen nur l. oder nur r.) in der Weise, daß z. B. die Drehung im Gange an der r. Hand erfolgt. Die l. Hand gibt den Ristgriff auf, bewegt sich während der Drehung l. (u. d. L.) nach hinten und erhält Ristgriff an der anderen Seite der Reckstange, während die r. Hand darnach schnell den durch

\*) Neuerlich komme ich immer mehr davon zurück, von den Schülerinnen dieses Alters immer schwerere Übungen zu fordern. Es erscheint mir ratsamer, die Anstrengung des Körpers durch bereits erlernte Übungen in längerer Dauer oder in öfterer Vornahme herbeizuführen. Es sind deshalb in dieser Auflage an verschiedenen Geräten diejenigen Übungen weggelassen worden, die mir zu schwer erschienen; andere dagegen sind mit der Bemerkung „als Versuch!“ versehen, weil sie doch unter günstigen Verhältnissen wenigstens von der Mehrzahl der Schülerinnen ausgeführt zu werden vermögen.

die Drehung hervorgerufenen (Zwang-) Ellengriff aufgibt, um ebenfalls Ristgriff an der anderen Seite der Reckstange zu nehmen. Von hier aus wird in derselben Weise, also abermals l. im Hange an der griffesten r. Hand gedreht.

4. Drehhangeln von Ort mit Hin- und Herdrehen in der Weise, wie bei Üb. 3 angegeben; nur erfolgt, wenn z. B. seitwärts r. gehangelt wird, nach der Drehung l. an der (griffesten) r. Hand eine Drehung r. an der (griffesten) l. Hand.

5. Im Spannhange Schwingen in einer „Achte“ in einem „Trichter“, in einer „Schnecke“.

6. Vor- und Rückschwingen mit Hangzucken zum Wechsel von Schluß- und Spannhang.

7. Vor- und Rückschwingen bei gekreuzten Armen und bei Ristgriff der Hände, z. B. die l. Hand greift über die r.

8. Dasselbe bei Zwiegriff der Hände mit einer halben Drehung u. d. L. am Ende des Vorschwunges, durch welche Drehung das Kreuzen der Arme aufgehoben wird. Hat z. B. die l. Hand Rist-, die r. aber Kammgriff, so erfolgt die halbe Drehung l., und es hat nach derselben die l. Hand Kamm-, die r. aber Ristgriff.

9. Dasselbe bei Zwiegriff der Hände, aber ohne Kreuzen der Arme. Am Ende des Vorschwunges gibt die eine Hand den Kammgriff auf, um während (nach) einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung an der anderen Seite mit Ristgriff die Reckstange zu erfassen, so daß nun beide Hände wieder Zwiegriff haben. Hat z. B. die l. Hand Ristgriff, die r. aber Kammgriff, so erfolgt die  $\frac{1}{2}$ -Drehung l.

10. Dasselbe bei Ristgriff beider Hände in den Hang an der anderen Seite der Reckstange. Diese Hanglehre (fälschlich oft „Griffwechsel“ genannt) werde zunächst mit Nachgreifen, demnach so geübt, daß während einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung z. B. r. am Ende des Vorschwunges die l. Hand den Ristgriff an der anderen Seite der Reckstange aufnimmt und die r. Hand darnach schnell dasselbe thut; sodann in der Weise, daß statt des Nachgreifens der r. Hand bei dem nächsten Vorschwunge und während einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. die l. Hand wieder zurückgreift (mit Ristgriff beider Hände), schließlich

aber mit Umgreifen beider Hände zugleich, also mit Hangzucken, so daß am Ende des Vorschwunges während einer  $\frac{1}{2}$ -Drehung beide Hände zugleich den Ristgriff diesseits aufgeben, um ihn sofort jenseits wieder aufzunehmen. Erfordert freilich viel Vorsicht und viel Übung! Ob der Nutzen der aufgewendeten Zeit entsprechen mag, sei dahingestellt; aber eine schöne Übung, die auch viel Mut erfordert, bleibt es.

**11. Wechsel von Streck- oder Beugehang und Unter- oder Oberarmhang beider Arme mit Hilfe des Hangzuckens.**

**12. Hangeln von Ort im Beugehange bei Kamm- oder Zwiegriff.** (Als Wettübung!)

**13. Drehhangeln an und von Ort im Beugehange** (als Versuch!) z. B. Hang und Beugen der Arme, Umgreifen r. und Nachgreifen l. in den Beugehang jenseits, aus diesem nun Umgreifen l. und Nachgreifen r. in den Beugehang diesseits u. f. f. (Vergl. Üb. 11, S. 112.)

---

Befindet sich unter der einen Reckstange (in den nächstfolgenden Löchern derselben zwei Reckständer) noch eine zweite, so können

**14. an diesem „Doppelreck“ noch verschiedene Übungen** ausgeführt werden, z. B.

- a) Wechsel von Griff an der niederen Stange mit dem an der höheren und zwar nur l. oder nur r., oder erst l. und dann r., auch mittelst Hangzuckens l. und r. gleichzeitig, sowohl seithangs als auch querhangs.
- b) Dasselbe seithangs mit Vor- und Rückschwingen, querhangs aber mit Seitenschwingen (, in welchem Falle jedoch das gleichzeitige Fortgreifen an die höhere Stange wegzulassen ist). Es greift am Ende des ersten Rückschwunges z. B. die l. Hand von der niederen an die höhere Stange und am Ende des nächsten Rückschwunges wieder zurück an die niedere Stange zc.
- c) Hangeln seithangs an und von Ort mit Rist- oder Kammgriff der einen Hand an der unteren Stange bei gebeugtem Arme und mit Ristgriff der anderen an der oberen Stange bei gestrecktem Arme.
- d) Dasselbe mit Speichgriff querhangs zc.

## 9. Die wagherichten Leitern.

1. Die Übungen unter 1.—13. am Reck sind auch hier mit Auswahl vorzunehmen, ebenso die unter 14. genannten in dem Falle, daß die etwa vorhandenen 2 wagherichten Leitern nicht neben-, sondern übereinander sich befinden.

2. Drehhangeln an Ort an einer Sprosse oder an einem Holme. (Vergl. S. 192 und 193, Üb. 3 und 4.)

3. Drehhangeln von Ort, das ist von Sprosse zu Sprosse („Hangzwirbeln“) oder an einem Holme, wobei immer Speich- und Ellengriff mit einander wechseln, auch von einem Holme der Doppelleiter an den anderen.

4. Hangeln von Ort mit den verschiedensten Griffwechseln.

5. Hangeln vor- und rückwärts bei Ristgriff an den Sprossen und in der Weise, daß vor jedem Weitergriffe ein oder mehrere Zwischenschwünge vor- und rückwärts im Hange an einem Arme erfolgen. Der Weitergriff selbst erfolge mit Auslassen mehrerer Sprossen, nach und nach so weit, als die Schülerin mit beiden Armen spannen kann.

6. Hangzucken mit einfachen Griffwechseln, z. B. mit Wechsel von Hamm- und Ristgriff der einen Hand an den Sprossen, während die andere Speichgriff an dem einen Holme behält, von Ristgriff an einem Holme und Speichgriff an 1 Sprosse zc.

7. Hangzucken von Ort. Die Übungen der 4. Stufe, S. 114, Üb. 9, a—f sind hier zu größerer Fertigkeit zu bringen.

8. Armwippen aus dem Streckhang in denselben.

9. Griffwechsel, Schwingen, Hangeln, Hangzucken zc. im Beugehange.

Stehe außerdem die Bemerkung am Schlusse dieser Stufe.

10. Hangeln, Hangzucken zc. auf die Dauer und um die Wette.

11. Hang und Hangeln seithangs an einem Holme bei Ristgriff z. B. l. und bei Handgelenkhang r. (Als Versuch.)

Noch seien an dieser Stelle einige Übungen genannt, die sich bequem an der Doppelleiter ausführen lassen:

12. Hangeln bei Ellengriff an den inneren Holmen beider Leitern.

13. Hangeln bei Speichgriff an dem inneren Holme der einen Leiter und bei Ellengriff an dem inneren Holme der anderen.

14. Hangeln bei Ristgriff an den Sprossen der einen Leiter und bei Ellengriff an dem inneren Holme der anderen.

15. Hangeln bei Ristgriff an den Sprossen beider Leitern.

16. Hangeln ristgriffs an den Holmen der Doppelleitern vor- und rückwärts.

17. Hangzucken an den inneren Holmen beider Leitern bei Ellengriff.

18. Drehhangeln

a) an den inneren Holmen beider Leitern, nur hin, auch hin und her,

b) von einem Holme an den anderen (Vergl. Übg. 16).

19. Dasselbe von Baaren im Takte ausgeführt und zwar nach derselben oder nach entgegengesetzter Richtung zc.

Dabei ist vorausgesetzt, daß beide Leitern nur um eine Leiterbreite von einander entfernt sind. Besser noch ist es, wenn 3 oder 4 Leitern nebeneinander gelegt werden können.

## 10. Die Schräg-Leitern.

An der Oberseite der Leiter bis zu sehr mäßiger Höhe

1. Steigen vorwärts im Zehengange.

2. Hüpfen mit beiden Beinen zugleich von Sprosse zu Sprosse, wobei die Hände vor- und nachgreifen oder beide zugleich weitergreifen können (, so daß also einmal die Füße weiterhüpfen, und darnach die Hände weitergreifen).

3. Dasselbe, aber das Hüpfen geschieht nur mit einem Beine, während das andere etwas rückgehoben wird.

4. Steigen aufwärts an der Oberseite, Umgreifen und Hangeln abwärts an der Unterseite der Leiter.

5. Steigen an der Oberseite der Leiter ohne Griff der Hände. Geschieht zunächst, indem die Schülerin dem Lehrer die Hand reicht. Ein Verweilen in der Schrittstellung macht die Übung leichter. — Gut ist es, wenn die Leitern bei allen diesen Steigübungen möglichst nahe dem Boden aufgelegt werden oder vielleicht gar auf demselben ruhen können.

Außerdem können auch die Übungen unter 1.—3. an der senkrechten Leiter vorgenommen werden.



6. Im Streckhange an einer Sprosse oder an den Holmen Aufgeben des Griffs der einen Hand und Hang an der anderen. Der hangfreie Arm stützt mit der Hand auf die Hüfte, freist zc.

7. Hangeln aufwärts, Hangzucken abwärts. Hangeln aufwärts bei Speichgriff an den Holmen, oder bei Ristgriff der einen Hand an den Sprossen und bei Speichgriff der anderen an einem Holme, oder an den Sprossen, Hangzucken abwärts an den Holmen.

8. Daselbe, namentlich das Hangzucken mit mäßigem Vor- und Rückschwingen (, soweit es eben der Hang an der Schrägleiter zuläßt).

9. Die Übungen unter 7. und 8. in umgekehrter Weise, z. B. Hangzucken aufwärts an den Holmen, Hangeln abwärts an den Sprossen.

10. Hangzucken auf- und abwärts an den Holmen.

11. Hangeln an Ort bei Griff an den Holmen, an den Sprossen, an einem Holme und an einer Sprosse, verschiedene Griffwechsel zc. im Beugehange.

12. Hangeln von Ort im Beugehange (als Versuch!)

- a) mit Speichgriff an den Holmen,
- b) mit Speichgriff der einen Hand an einem Holme, mit Rist- oder Kammgriff der anderen an einer Sprosse,
- c) mit Rist-, Zwie-, und Kammgriff an den Sprossen,
- d) mit Griffwechseln.

## 11. Die Schräg-Stangen.

1. Die Übungen unter 6.—12. an der Schrägleiter mit Auswahl hier (ebenfalls vorlings gegen die Stangen) bei Speichgriff an 2 Stangen.

2. Hang und Hangeln vorlings an 2 von einander entfernteren Stangen, z. B. an der ersten und dritten mit Freilassung der mittleren. (Spannhang und Spannhangeln.)

3. Wanderhangeln an drei Stangen insbesondere mit Seitenschwingen und zwar so, daß z. B. bei dem ersten Seitenschwunge

r. die l. Hand an die mittlere Stange, bei dem darauffolgenden Seitenschwunge r. die r. Hand an die nächste Stange greift.

**4. Hangeln im Zickzack.** Geschieht an zwei Stangen mit Hinübergreifen in der Weise, daß z. B. die r. Hand von der r. Stange an die linke über (oder unter) die l. Hand, darnach zurück an die r. Stange greift, worauf die l. Hand über (unter) der r. Hand an der r. Stange faßt u. Die Übung werde

- a) abwärts, etwa nach dem gewöhnlichen Hangeln aufwärts,
- b) aufwärts,
- c) auf- und dann abwärts ausgeführt.

**5. Drehhangeln.** Geschieht, nachdem durch Hangeln aufwärts eine (anfangs) mäßige Höhe erreicht ist, mit  $\frac{1}{2}$ -Drehungen von einem Stangenpaare an das andere, z. B. von der 1. und 2. Stange an die 2. und 3. u. s. f.

- a) aus dem Hange rücklings (den Rücken gegen die Stangen) bei Ellengriff in den Hang mit Speichgriff vorlings, worauf das Abwärtshangeln vorlings gegen die Stangen erfolgt.
- b) aus dem Hange vorlings bei Speichgriff in den Hang rücklings bei Ellengriff, worauf in diesem Hange das Abwärtshangeln erfolgt.
- c) a) und b) im Wechsel, auch von l. nach r. oder von r. nach l. durch die ganze Reihe der Stangen.

Der auf der Fußvorrichtung stehende Lehrer unterstütze dieses Hangeln anfangs dadurch, daß er mit der einen Hand einen Druck auf die griffste Hand der Schülerin ausübt, während er mit der anderen nach fast vollendeter Drehung der Schülerin das Handgelenk des hangfreien Armes derselben erfäßt, um dadurch das Ergreifen der anderen Stange vollends herbeizuführen. — Später mag die Schülerin zur Herbeiführung einer schnelleren und schwinghaften Drehung mit der Hand, welche den Griff aufgibt, einen kleinen Stoß an die von ihr zu verlassende Stange ausführen, bis das Drehhangeln schließlich auch ohne Abstoßen gelingt.

**6. Armwippen bei Speichgriff an einer Stange.**

**7. Hangeln an einer Stange mit Übergreifen und zwar mit, auch ohne Seitenschwingen.**

**8. Hangzucken auf- und abwärts an einer Stange.**

**9. Hangeln im Deugehange an einer Stange. (Versuch!)**

## 12. Die senkrechten Stangen.

1. Hangeln aufwärts, Hangzucken abwärts (an 2. Stangen).

2. Dasselbe, nur erfolgt das Hangeln mit Vor- und Rückschwingen.

3. Hangzucken aufwärts mit Vor- und Rückschwingen (, so daß das Hangzucken je mit dem Rückschwunge erfolgt,) und Hangeln abwärts.

4. Hangzucken auf- und abwärts mit, auch ohne Vor- und Rückschwingen.

Steht eine Doppelreihe von Stangen zur Verfügung, so werde geübt das

### 5. Wanderhangeln

- an den Nebenstangen von einer Stange zur andern mit oder ohne Seitenschwingen, in welcher letzterem Falle allerdings der Hang an einer Stange vorübergehend auftritt;
- vor- und rückwärts vom ersten Stangenpaare (der 1. und 5. Stange, s. Abb. 78) zweier Stangenreihen bis zum letzten:

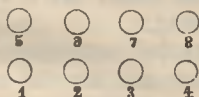


Abb. 78.

- schrägabwärts, nachdem die Höhe der Stangen durch das Hangeln erreicht ist,
  - in unveränderter Entfernung vom Boden,
  - schrägaufwärts.
- c) Gleich b, aber mit Vor- und Rückschwingen.

### 9. Hangeln

- mit  $\frac{1}{4}$ -Drehungen. Es greift z. B. aus dem Hange an 2 benachbarten Stangen (etwa 1. und 2, Abb. 78) der vordern Reihe die l. Hand, welche die 1. Stange faßt, mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. u. d. L. nach einer Stange der hintern Reihe (an die 6.) und mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung l. wieder zurück (an die 1.); oder die l. Hand greift, anstatt zurück, abermals mit einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r.

weiter in den Hang an einer anderen, und zwar an derjenigen Stange, welche anfangs seitlings r. von der Schülerin sich befand (, an die 3.), so daß die Uebende nun eine der ersten Hangrichtung entgegengesetzte Richtung einnimmt, kurz eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung r. gemacht hat. Führt hierauf auch die r. Hand das zweimalige Weitergreifen mit je einer  $\frac{1}{4}$ -Drehung r. u. d. L. des Körpers aus, (also von der 2. an die 7. und dann an die 4. Stange), so gelangt die Schülerin wieder in die ursprüngliche Richtung und verweilt darnach am nächsten Paare der vorderen Stangenreihe (an der 3. und 4.) zc.;

- b) mit  $\frac{1}{2}$ -Drehungen, wodurch die Schülerin z. B. aus dem Hange an der 1. und 2. Stange sofort in den Hang an der 2. und 3., von hier aus in den Hang an der 3. und 4. zc. gelangt.

### 13. Die Barren.

1. Wechsel von Innensitz vor der r. und vor der l. Hand, von Innensitz vor und hinter der r. (l.) Hand, von Innensitz vor der r. und hinter der l. Hand und zwar mit, auch ohne Zwischenschwung.

2. Stützen an Ort bei (versuchsweiser) Berührung des entgegengesetzten Holmes mit der sich nach innen hebenden Hand.

3. (Quer-) Stützen vor- und rückwärts.

4. (Quer-) Stützen vor- und rückwärts im Takte des Schottischschrittes.

5. (Quer-) Stützen von Ort mit Rumpfdrehen, z. B. bei dem Weitergreifen l. eine ( $\frac{1}{8}$ -)Drehung r., bei dem Weitergreifen r. eine Drehung l.

6. „Walzstützen“ l. oder r. Ein fortgesetzter Wechsel von Quer- und Seitstütz, wobei nach und nach eine ganze Drehung l. oder r. u. d. L. ausgeführt wird.

7. Spannstützen von Ort. Im Querstütz greift die eine Hand so weit vor, als es die Stützkraft zuläßt, darnach die andere, was auch mit Zwischengriffen geschehen kann.

8. (Quer-) Stützen vorwärts und nach einigen Stützschritten Niederhüpfen in den Seit- oder Querstand im

Barren, nach 4 Schrittzeiten (oder sogleich) wieder Hüpfen in den Stütz und Stützelu vorwärts u. Bei dem jedesmaligen Hüpfen in den Stütz fängt am Ende des Barrens eine andere Schülerin dieselbe Übung mit an.

9. Hüpfen in den Stütz und Niedersprung vorwärts um eine Schrittlänge im (niedriggestellten) Barren. Mit jedem ersten oder mit jedem zweiten Hupfe in den Stütz beginnt am Ende des Barrens die nächstfolgende Schülerin dieselbe Übung.

10. Sprung in den Stütz am Ende des Barrens, danach je ein Vor- und Rückschwung, bei welcher letzterem der Niedersprung mit einer  $\frac{1}{4}$ - und auch  $\frac{1}{2}$ -Drehung l. oder r. erfolgt, wobei die eine Hand Griff behält.

11. Sprung in den Stütz mit Vorschwing in den Innen- sitz vor einer Hand, Rückschwung und Niedersprung ohne und mit einer  $\frac{1}{4}$ - oder  $\frac{1}{2}$ -Drehung.

12. (Quer-) Stützelu und Stützhüpfen von Ort im Wechsel.

13. Schwingen im (Quer-) Stütz und je bei dem Vor- oder Rückschwunge oder bei beiden Schwingen Heben einer Hand, auch Stützhüpfen mit beiden Armen an Ort.

14. Stützhüpfen von Ort.

15. Dasselbe mit Vor- und Rückschwingen,

- a) vorwärts bei dem Vorschwunge,
- b) rückwärts bei dem Rückschwunge,
- c) vorwärts bei dem Rückschwunge,
- d) rückwärts bei dem Vorschwunge,
- e) vorwärts bei dem Vor- und rückwärts bei dem Rückschwunge,
- f) vorwärts bei dem Rück- und rückwärts bei dem Vorschwunge.

16. Aus dem (Quer-) Stütz langsamstes Senken in den Stand, wobei die Arme immer mehr und mehr gebogen werden. (Fleißig zu üben!)

17. Kumpf-, Fuß- und Beinthatigkeiten im Unterarmstütz.

18. Wechsel von Streck- und Unterarmstütz l. oder r., auch mit beiden Armen.

19. Aus dem Außenseitstande Sprung in den Außenquer- sitz l. oder r. auf einem Holme bei Mistgriff der Hände.

20. Wechsel von Außenquer- sitz l. und r. auf einem Holme mit Zwischensprung.

---

„Rundlauf, wagerechte Leiter und schräge Stangen sind diejenigen festen Turngeräte, an denen fast allein ein der selbständigen Einzelübung der männlichen Jugend ähnliches freies, auf Darstellung bestimmter Kunstformen der Bewegung (= Bewegungskünste) gerichtetes Streben bei den Mädchen sich ausleben kann. Alle anderen Geräte sind dazu weniger geeignet, an allen anderen wird die Übung der einen Schülerinnen fast immer auf die gleiche Übung von anderen bezogen werden müssen, erscheine sie nun bei völlig übereinstimmender Leistung mehrerer als

- a) Gemeinübung im gewöhnlichen Sinne, oder trete sie, bei ungleichem Maße gleichartiger Bemühung, mehr als
- b) Wettübung auf.

Es ist dem angehenden Lehrer nur zu empfehlen, sich bei jeder ihm vorkommenden Übungsform die Fragen vorzulegen: Wie wird sie sich als Gemeinübung, wie als Wettübung ausnehmen? Er wird sehen, daß ihm der Übungsstoff auch da oft in Fülle zuwächst, wo der Boden anfangs gar nicht tragfähig erschien; der Erfindungsgeist der dazu eingewöhnten Kinder wird nicht selten seinem eigenen Sinnen noch vorausseilen.“ (J. C. Lion: Bemerkungen zu einem Leitfaden für das Mädchenturnen.)











**KOLEKCJA  
SWF UJ**

108

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800051847